



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Faculty of Sport Sciences

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ / ATATÜRK UNIVERSITY

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

JOURNAL OF PHYSICAL
EDUCATION AND
SPORT SCIENCES

ISSN 1302-2040 | 2687-6329 Haziran / June 2020 Cilt/Volume 22 Sayı/Issue 2

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Journal of Physical Education and Sport Sciences

CİLT / VOLUME: 22

SAYI / NUMBER: 2

YIL / YEAR: 2020

ISSN:1302-2040

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADINA

EDİTÖR/EDITOR

Dr. Ozan SEVER, Erzurum

EDİTÖR YARDIMCISI/ASSOCIATE EDITOR

Deniz BEDİR, Erzurum

İNGİLİZCE DANIŞMANI / ENGLISH CONSULTANT

Ömer ZAMBAK, Bayburt

Selçuk OKUYUCU, Erzurum

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 KİŞHALI, 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. Güleda 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 bilimleriyle 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 bırakılmazdır.
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 yapıyorsa 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

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

CİLT / VOLUME: 22

SAYI / NUMBER: 2

YIL / YEAR:2020

İÇİNDEKİLER /CONTENTS

Sayfa no	Makale Türü	Makaleler / Articles
1-3	Editöre Mektup	COVID-19 VE SPORCULARDA BESLENME YAKLAŞIMI Ahmet MOR, Kürşat ACAR, Erkal ARSLANOGLU
04-20	Araştırma	17-25 YAŞ GRUBU GENÇLERDE DÜZENLİ TENİS ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI THE INVESTIGATION OF THE EFFECT OF REGULAR TENNIS EXECISES ON SOME PHYSICAL AND MOTORIC FEATURES IN YOUNG AGED 17-25 Serkan AKTÜRK, Ahmet Gökhan YAZICI
21-30	Araştırma	AĞRI'DA ATLETİZM YAPAN UZUN MESAFE ATLETLERİNE UYGULANAN FARKLI ANTRENMAN PROGRAMININ BAŞARILARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ RESEARCH OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TRAINING PROGRAMS APPLIED TO LONG DISTANCE RUNNERS PERFORMING TRACK AND FIELD IN AĞRI Metin BAYRAM, Kenan ŞEBİN, Serkan Tevabil AKA
31-43	Araştırma	DAĞ BİSİKLETÇİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI INVESTIGATION OF MENTAL TOUGHNESS LEVELS OF MOUNTAIN BIKERS Arslan KALKAVAN, Çetin ÖZDİLEK, Gökhan ÇAKIR
44-54	Araştırma	EUROLEAGUE DÖRTLÜ FİNAL OYNAYAN TAKIMLARDAKİ YERLİ VE YABANCI OYUNCULARIN KARŞILAŞTIRILMASI THE COMPARISON OF DOMESTIC AND FOREIGN PLAYERS IN THE TEAMS PLAYING THE FINAL FOUR IN EUROLEAGUE Ali Erdem CİĞERCİ, Harun GENÇ, Ozan SEVER
55-70	Araştırma	TAKIM VE BİREYSEL SPORLAR YAPAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK KARAKTERİSTİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS' ATHLETES İsa DEMİR, Serkan İBİŞ, Bülent Okan MİÇOOĞULLARI
71-81	Araştırma	GENÇ HENTBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE KUVVETİ, ANAEROBİK GÜÇ, SÜRAT VE ÇEVİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER THE RELATIONSHIPS AMONG AGILITY, SPEED, ANAEROBIC POWER, AND UPPER EXTREMITY STRENGTH IN YOUNG HANDBALL PLAYERS Yasemin ARI, Asım TUNÇEL, Erbil HARBİLİ
82-99	Derleme	DÜRÜST VE ADİL YARIŞMANIN RODOPLARDA DA YAŞATILAN DERİN İZLERİ DEEP TRACES OF FAIR PLAY LIVING IN RHODOPES İlhan TOKSÖZ



COVID-19 VE SPORCULARDA BESLENME YAKLAŞIMI

Ahmet MOR¹, Kürşat ACAR¹, Erkal ARSLANOGLU¹

Aralık 2019’da Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve pnömoni bulguları ile tespit edilen salgın hastalık, Mart 2020 tarihinde ülkemizde de görülmeye başlanmıştır. Ortaya çıkan yeni koronavirüs (COVID-19) hastalığı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, halk sağlığını tehdit eden, oldukça bulaşıcı küresel bir pandemi olarak ilan edilmiştir (Chen ve ark., 2020). Bütün viral hastalıklarda olduğu gibi COVID-19 patojenini de engellemenin tek yolu güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaktır ve güçlü bağışıklık sistemi de beslenme durumu ile doğrudan ilişkilidir (Li ve ark., 2020; Qin ve ark., 2020). Dünya Sağlık Örgütü’ne göre beslenme; sağlık ve gelişimin kritik bir parçasıdır ve yeterli beslenme daha güçlü bağışıklık sistemleri sağlarken, bulaşıcı olmayan hastalıkların (diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi) riskini de azaltmaktadır (WHO, 2018). Bulaşma riski yüksek olduğu için sosyal izolasyonu ve sosyal mesafeyi korumayı gerektiren bu pandemi, insanların birbirleriyle olan etkileşimini ve dolayısıyla sosyalleşmesini engellemiştir (WHO, 2020). Bu sebeple, 2020 yılında yapılacak olan başta Yaz Olimpiyatları ve Avrupa Futbol Şampiyonası olmak üzere, ulusal ve uluslararası birçok spor organizasyonun süresiz ertelenmesine karar verilmiştir. Ortaya çıkan bu durumu profesyonel sporcular açısından değerlendirecek olursak; bir taraftan bireysel antrenmanlarını yapmak, bir taraftan da bağışıklık sistemlerini güçlü tutmak zorunda olduklarından, bu süreçte fizyolojik ve psikolojik yönden desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Ayrıca tüm bunların gerektirdiği hedefe yönelik doğru ve kaliteli bir beslenme programıyla, beslenme stratejilerini de içinde barındıran zorlu bir ortamla karşı karşıya kalmışlardır.

Egzersiz ve spor, bağışıklık fonksiyonu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Açıklayacak olursak; düşük veya orta yoğunluktaki bir egzersiz bağışıklık fonksiyonu üzerinde olumlu etkiler yapabilirken, yüksek yoğunluklu egzersizin bağışıklık fonksiyonunu bozabileceği düşünülmektedir (Gleeson, 2007). Fakat yaygın olarak, egzersiz ve beslenme alışkanlıklarının bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Weyh ve ark., 2020). Bu nedenle, sporcuların da sağlıklı kalabilmeleri, performanslarının olumsuz etkilenmemesi ve en önemlisi de bu süreçten en az zararla çıkabilmeleri için dengeli

¹ Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop.
0000-0002-1181-1111
0000-0001-8908-4404
0000-0003-2066-0682

ve düzenli bir beslenme programlarının olması, antrenman ve beslenme ilişkisinin iyi planlanıp disiplinli bir şekilde uygulanması gerekmektedir.

Beslenmenin egzersiz performansı üzerine olumlu etkileri tüm spor paydaşları tarafından açıkça bilinmektedir. Sporcuların gelişiminde antrenman ve dinlenme kadar önemli olan beslenme, performansın birçok ögesini de olumlu etkilemektedir (Mor ve ark., 2018). Beslenme, sporcuların antrenman programlarında önemli bir ögedir ve birçok sporcunun antrenman periyodlarında önemli bir yer tutmaktadır. Birçok beslenme ve spor otoritesi, fiziksel aktivitenin, atletik performansın ve egzersiz sonrası toparlanmanın optimal beslenme ile artırıldığını söylemektedir. Bu otoriteler, uygun yiyecek ve sıvı seçimini, doğru alım zamanlamasını ve doğru besin takviyesi tercihinin optimum sağlık ve egzersiz performansı için önermektedir. Genel olarak antrenman öncesi, esnası ve sonrası uygun besinlerin alınması sporcuların besin ihtiyacını büyük ölçüde karşılayabilmekle beraber, bazı özel dönemlerde sporcuların artan besin gereksinimini doğal besinlerle karşılaması mümkün olmamaktadır. Bu sebeple sporcular, makro ve mikro besin ögeleri ihtiyaçlarını gidermek amacıyla besin takviyesi kullanmaktadırlar. Sporcuların besin desteği kullanma nedenleri incelendiğinde; performans unsurlarını artırma ve genel sağlığı iyileştirme gibi nedenler ilk sıralarda yer almaktadır (Manore ve ark., 2000; McDowall, 2007).

Başarılı olmak isteyen sporcular, fizyolojik, besinsel ve farmakolojik etkenleri kullanarak performans artırım yoluna giderler. Sporcuların performansını geliştirmede yardımcı olan bu etkenlerin hepsi ergojenik yardım olarak adlandırılır. Ergojenik yardım görüntüsü bir taraftan ilaçları diğer taraftan insanlar tarafından tüketilen normal besinleri içerir (Birch ve ark., 2005). Besin desteklerinin, sportif performans ögelerine olumlu etkileri olduğu bilinmekte ve sporcuların bazı özel dönemlerde besin desteği tüketmelerinin gerekli olduğu söylenmektedir. Sporcular tarafından en iyi performansı yakalayabilmek için tüketilen besin desteklerinin, en önemli ve en popüler tüketilme sebeplerinden biri de genel sağlığın korunmak istenmesidir. Yapılan araştırmalar birçok elit seviyedeki sporcunun sık sık besin desteği kullanımını tercih ettiğini göstermektedir (Mor ve ark., 2018). Fakat, sporcuların büyük bir çoğunluğunun dünya nüfusuna benzer bir şekilde, beslenme ve besin desteği ile ilgili bilgi düzeyi düşüktür. Bu sebeple, sporcuların bu dönemde mutlaka bir sporda beslenme uzmanına ihtiyacı vardır. Çünkü, egzersiz ve sporla birlikte iyi bir beslenmenin bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara yakalanma riskini minimum seviyeye indirdiği ve besin desteklerinin tüketiminin genel sağlıklarını koruma anlamında faydalı olduğu bilinmektedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, birçok sporcu içinde buldukları bu zorlu şartlar sebebiyle doğal beslenmenin yeterli olmadığını düşünerek besin desteklerine yönelmektedir. Dolayısıyla sporcuların bu süreçte; zengin bir diyet ile birlikte kaliteli makro ve mikro besin öğelerini doğru zamanda ve doğru miktarlarda tüketmeleri, yeterli sıvı alımını mutlaka yapmaları, kaliteli uykuya ve genel olarak iyi bir ruh sağlığına sahip olmaları gerekmektedir. Bunun yanında, eğer gerekli görüyorlarsa mutlaka bir uzmana danışarak; amaca ve hedefe yönelik, yasal, güvenilir, fonksiyonel, etkili ve doğru besin takviyelerini kullanmalarıdır. Besin takviyesi kullanırken de sadece performans odaklı değil, aynı zamanda genel sağlığı koruyan, stresle mücadeleye destek olan ve stresi azaltan, bağışıklık sistemini destekleyen ve güçlendiren antioksidan özelliklere sahip besin desteklerini de tercih etmelidir.

KAYNAKLAR

1. **Birch, K., Maclaren, K., & George, K.,** (2005). Sport and Exercise Physiology. 1st ed., BIOS Scientific Publishers, Abingdon, UK. 107-127.
2. **Chen, H., Guo, J., Wang, C., Luo, F., Yu, X., Zhang, W., & et al.,** (2020). Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet*. 395(10226):809-815.
3. **Gleeson, M.,** (2007). Immune Function in Sport and Exercise. *J Appl Physiol*. 103(2): 693-699.
4. **Li, X., Geng, M., Peng, Y., Meng, L., & Lu, S.,** (2020). Molecular immune pathogenesis and diagnosis of COVID-19. *Journal of Pharmaceutical Analysis*. 10(2): 102-108
5. **Manore, M. M., Barr, S. I., & Butterfield, G. E.,** (2000). Nutrition and Athletic Performance. *Med. Sci. Sports Exerc*. 32(12):2130–2145.
6. **McDowall, J. A.,** (2007). Supplement Use by Young Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 6(3): 337-342.
7. **Mor, A., İpekoğlu, G., Arslanoğlu, E., Arslanoğlu, C., & Acar K.,** (2018). The Acute Effects of Combined Supplementation of Beta-Alanine, Carbohydrate and Whey Protein on Biochemical Parameters of Athletes after Exhaustive Exercise. *Progress in Nutrition*. 20(3):329-337.
8. **Qin, C., Zhou, L., Hu, Z., Zhang, S., Yang, S., Tao, Y., & et al.,** (2020). Dysregulation of immune response in patients with COVID-19 in Wuhan, China. *Clinical Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa248>
9. **Weyh, C., Krüger, K., & Strasser, B.,** (2020). Physical Activity and Diet Shape the Immune System during Aging. *Nutrients*. 12(3), 622.
10. **World Health Organization.** (2018). *Nutrition*. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>.
11. **World Health Organization.** (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*. Erişim adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.



17-25 YAŞ GRUBU GENÇLERDE DÜZENLİ TENİS ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Serkan AKTÜRK¹, Ahmet Gökhan YAZICI¹

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, 17-25 yaş grubu gençlerde düzenli tenis çalışmalarının bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisinin araştırılmasıdır. Çalışma için 70 kişilik (50 erkek + 20 bayan) öğrenci grubu belirlenerek birinci grup öğrenciler (n=35) deney grubu, ikinci grup (n=35) öğrenciler ise kontrol grubu olarak belirlendi. Deney grubuna, 16 hafta boyunca, haftada 2 gün ve günde 80 dk'lık öğretim programı uygulanırken kontrol grubuna bir program uygulanmadı.

Deney grubu ve kontrol grubu (ön test ve son test) karşılaştırmaları SPSS 20 paket istatistik programından faydalanılarak yapılmıştır. Ön test ve son testler arasındaki gelişim farklarını incelemek için Paired Samples T-Test yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, deney grubundaki deneklerin esneklik, sağ el kuvveti son, sıçrama kuvveti, statik sol, statik sağ, statik çift, dinamik sol, şınav, mekik, sol el kuvveti, bacak kuvveti gibi özelliklerinin geliştiği görülmüştür. Yapılan bu çalışmada 17-25 yaş grubundaki gençlere uygulanan temel tenis eğitim programı sonucunda: motorik özelliklerinde değişimler olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Fiziksel Özellikler, Motorik Özellikler, Tenis.

THE INVESTIGATION OF THE EFFECT OF REGULAR TENNIS EXERCISES ON SOME PHYSICAL AND MOTORIC FEATURES IN YOUNG AGED 17-25

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effects of regular tennis exercises on some physical and motoric features in young aged between the ages of 17-25. For the study, a group of 70 students (50 male + 20 female) was determined and the first group of students (n=35) was determined as the experimental group, and the second group (n=35) were the control group. While applying to the experimental group the basic techniques of specially crafted tennis curriculum, the control group wasn't applied any program.

Experimental group and control group (pre-test and post-test) comparisons were made using the SPSS 20 package statistics program. Paired Samples T-Test was performed to examine the development differences between pretest and posttest. As a result of the analyzes, it was observed that the subjects in the experimental group developed features such as flexibility, right hand strength end, jump force, static left, static right, static couple, dynamic left, push-up, shuttle, left hand force, leg force. In this study, as a result of the basic tennis training program applied to young people between the ages of 17-25: it was found that there were changes in their motor characteristics.

Keywords: Training, Physical Features, Motoric Features, Tennis.

GİRİŞ

Son yarım yüzyıl içinde bilim ve teknolojiye meydana gelen gelişmeler spor branşları ile birlikte sporcularında en üst düzeyde etkilemektedir (Zepak,2018). Bilimsel araştırmalar sonucunda elde edilen bilgi ve deneyimlerin yardımı ile spordaki başarının en üst seviyeye ulaşması hedeflenerek sporcunun üst düzey performans seviyesine ulaşmasına etki eden etmenleri saptamak ve sportif başarısının sınırlarını en üst seviye çıkarmaktır (Ölçücü ve ark, 2011).

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 (Altıntaş ve Akalan, 2007). Aynı zamanda spor yapmak kişilerin sosyal ve bireysel karakter gelişimi üzerinde de olumlu etkilere yol açar. (Danacı, 2008; Yazıcı ve ark, 2019). Üst düzey sportif performans pek çok faktörün bileşiminin bir sonucudur. (Koku, 2015). Tenis yüksek fiziksel güç gerektiren bir spordur (Okudur, 2010). Branşın gerektirdiklerine ve bireysel sporcunun kas-iskelet yapısına göre, özellikle genç ve profesyonel ya gruplarında, özel ve bütün bir kondisyon programı hazırlanmalıdır (Chandler,1995)

Son yıllarda tenis sporu, üst düzey fiziksel uygunluk ihtiyacı gösteren spor dallarından bir tanesi haline gelmiştir. (Gelen ve ark, 2009). Tenis müsabaka esnasında sporcunun başarılı ve teknik bir vuruş sergiliye bilmesi için bütün fiziksel uygunluk düzeylerinin en yüksek seviyede olması gereklidir. Rakip ile temasın olmadığı, tenis branşında, ani yapılan yön değiştirmelerine, kolun çok hızlı hareketlerine, sıçramalara, ani hamlelere ve yüksek düzeyde kuvvete ihtiyaç duyulur. Bütün bu özellikler ancak etkili antrenmanlarla geliştirilebilir. Sporcunun antrenmanlardan beklentisi, performansını en üst seviyeye ulaştırmaktır (Gelen ve ark, 2009).

Sporda rekabet ortamının olması ve kazanmanın her zaman ön planda yer alması sporcuların fiziksel ve psikolojik güçlerinin de geliştirilmesi gerekmektedir (Yazıcı ve ark, 2019). Aynı zamanda spor fiziksel, ruhsal ve toplumsal gelişimde de önemli bir olgudur (DPT, 2000; Çimen ve Özdemir, 2018), Sporcuların fiziksel ve antropometrik özelliklerini içeren performans testleri yetenek seçiminde oldukça önemlidir (Çolakoğlu ve ark, 2014). Bu spor dalında, anaerobik ve aerobik kuvvetin yüksek olması ile birlikte kuvveti oluşturan adalelerinde son derece güçlü olmasına gerek vardır. Laboratuvar çalışmalarında elde edilen deneysel sonuçlar bir tenisçinin maça tam olarak hazır olup olmadığı hakkında, antrenöre ve sporcuya bilgi verebilir. Bununla birlikte amaçlanan fiziksel uygunluk değerlerine ulaşmamış sporcular, zor koşullarda tekniği uygulamakta güçlük yaşayacak veya daha çok kuvvet uygulaması

nedeniyle, ciddi sakatlanmalar ile karşılaşabilecektir. Bu nedenle tenis sporunda, başarılı olmuş sporcular veya antrenörler bilimsel verilerden faydalanarak çalışmalarını hazırlamaktadırlar (Gelen ve ark, 2009).

Antropometri; insan vücudunun nesnel özelliklerini, belirli ölçme metoduyla ve prensipleriyle, boyutlarına ve yapı özelliklerine göre kategorilendirilmesidir (Özer, 1993).

İnsan vücuduna ait ölçümler ve bu ölçülerin birbirleriyle oranları, çok eski yıllardan beri önce sanatçıların sonra da bilim adamlarının ilgisini çekmiş ve araştırma konusu olmuştur. Hippocrates, 2500 yıl önce vücut yapısı ve insan davranışları arasındaki ilişkiyi tanımlamak için davranış tiplerinden söz etmiştir (Yıldırım,2017). Vücut biçimi, antrenman ve spor fiziolojisinde çok ilgi gösterilen ve sıkça değerlendirilen bir fiziksel kavramdır. Aynı biçimde antrenmanın da vücut fiziolojisini değiştirecek bir güç içerir (Hazır ve Açıkada, 2002). Uzun yıllardan bu yana uygun bir beden yapısının sportif performansta önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Araştırmalarda farklı spor dallarında oyuncuların beden yapılarında büyük farklılıklar meydana getirmektedir (Odabaşı, 1996).

Mellerowics/Meler Antrenmanı “Güç yeteneğinin yükseltilmesi ve spor dallarında başarıya ulaşmasını sağlamak amacıyla sporcunun bedeni ve psikomatik gelişiminde son derece etkin olan yöntem” olarak ifade etmiştir (Sevim, 2007). Sporda hedeflenen başarıya ulaşmadaki etkenlerden biride, o spor dalı yapabilmek için gerekli olan motorik özelliklere sahip olmaktır. Motorik özellikler her insanın özünde doğuştan mevcuttur ve geliştirilebilir. Var olan temel motorik özelliklerin gelişimi ise, planlı bir antrenman süreci içerisinde gerçekleşir. Motorik özellikler; Kuvvet, Dayanıklılık, Sürat, Hareketlilik, Beceri ve Koordinasyondur (Akçakaya, 2009).

YÖNTEM

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Alt Etik Kurul Kararı (26.11.2014 tarihinde 70400699/10.01-07 sayıyla alt etik kurul kararı verilmiştir.) ile gerekli izinler alındıktan sonra 2015 yılında Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilere öğretim programı yapılarak uygulanmıştır.

Araştırma Modeli

17-25 yaş grubu gençlerde düzenli tenis çalışmalarının bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada ön test son test deney-kontrol gruplu yarı deneysel yöntem kullanılmıştır. Deneysel çalışmalarda uygulanan ön testler ve son

testlerden elde edilen sonuçlara göre kullanılan tekniğin deney grubu üzerinde etkisi araştırılabilir (Büyüköztürk, 2013).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini aktif tenis sporu yapan 50 erkek 20 bayan olmak üzere toplam 70 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler tesadüfi yöntemle seçilerek 2 grup şeklinde belirlenmiş olup birinci grup, deney grubu olarak ikinci grup ise kontrol grubu olarak olmak üzere birinci gruba tenis temel teknikleri öğretim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmadı. Deney grubuna 16 hafta boyunca, haftada 2 gün ve günde 80 dk'lık öğretim programı uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada yer olan 70 öğrencinin ölçümleri Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Fizyoloji Laboratuvarında ve spor salonunda yapılmıştır.

Antropometrik Ölçümler

Çalışmamız bu bölümünde, deneklere ait antropometrik özellikler ölçülerek kayıt altına alınmıştır. Bu ölçümler yapılırken özellikle; boy uzunluğu ve kilo, ölçümlerinde dikkat edilmesi gereken noktalardan biri de ölçümlerin sporcunun sağ tarafından yapılmasıdır. Yapılan diğer ölçümler ve kullanılan ölçüm yöntemleri alt başlıklar biçiminde aşağıda belirtilmiştir.

Vücut Kompozisyonu Ölçümleri

Boy Uzunluğu Ölçümü: Ölçüm sırasında sporcular, düz bir yüzeyde duvara yerleştirilmiş olan antropometrik sete doğru bir açı ve vücut pozisyonu almıştır. Ölçüm sırasında sporcunun kilosunu her iki ayağına eşit olacak şekilde dağıtmış, başının dik, gözlerin ise tam karşıya bakacak şekilde ve kolların omuzlardan rahatça yanlara bırakılmış olmasına dikkat edilmiştir. Ölçüm esnasında sporcudan, derin bir nefes alarak, dik duruşunu değiştirmeden nefesini tutması istenmiştir. Antropometri setinin hareket eden kısmı, sporcunun başının en yüksek yerine getirilerek ölçüm kayıt altına alınmıştır.

Vücut Ağırlığı Ölçümü: Sporcunun beden ağırlığı ölçümü, çıplak ayaklı iken ve üzerinde sadece şort ve tişört varken, hassaslığı 0.1 kg olan Seca marka baskülle ölçülerek kayıt altına alındı.

Aerobik Fonksiyon Testi (20 Metre Çabukluk Testi): Sporcular 10 dk ısındıktan sonra hazırlanan 20 m mesafeli parkurda başlangıç yerinde hazır pozisyonda bekletilmiştir. İşaretle

birlikte 20 m mesafeyi hızlı bir şekilde koşarak tamamlamışlardır. Mesafeyi bitirme süreleri fotosel (New Test 2000) ile tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar kayıt altına alınmıştır.

Esneklik Ölçümü (Otur Eriş Testi): Sporcuların esneklik değerlerine ait ölçümleri Otur ve eriş testi ile yapılmıştır. Sporcular ölçüme on dakika ısındıktan sonra alınmıştır. Sporcular ayakkabısız çıplak ayak tabanlarını ile yerde otururken, test sehпасına ayaklarını dayar, dizlerini kırmadan ön tarafa doğru uzanarak, esneklik sehпасındaki cetveli öne iter ve ulaşabildiği en uç noktada 2 s durmak şartıyla ölçüm kayıt altına alınmıştır.

Kas İskelet Fonksiyonu Testleri: Dinamik Denge, Statik Denge, Bacak Kuvveti, Pençe Kuvveti, Sırt Kuvveti, Sıçrama Kuvveti, Şınav, Mekik gibi testlerden oluşmaktadır.

Dinamik Denge ve Statik Denge Ölçümü: Stability Platform Lafayette (16020, IN USA) aleti ile ölçümler yapılmıştır. Sporculara aletin özellikleri anlatılmış ve birer defa denemeleri sağlanmıştır. Sporcudan, cihaz üzerindeki yerini aldıktan sonra, denge durumunu bozmayacak biçimde durması istenmiş ve dengesini sağladığı anda zaman başlatılmıştır. Dinamik denge ve statik denge her iki ayak ve çift ayak için gözler açıkken ve gözler kapalıyken iki defa uygulanmış ve en iyi sonuçlar kayıt altına alınmıştır.

Bacak Kuvvetinin Ölçülmesi: Ölçüm için Takkei marka bacak dinamometresi kullanılmıştır. 10 dk'lık ısınma sonrası, sporcular dizlerini bükerek, dinamometre sehпасı üzerinde ayaklarını yerleştirerek pozisyon alır. Her iki kolda gergin iken, sırt düz pozisyonda ve gövde öne eğik durumda, elleri ile sıkıca kavradıkları dinamometre barını dikey olarak, maksimum düzeyde bacakları ile yukarı çekmişlerdir. Sporcu 3 tekrar yaptıktan sonra en iyi değer kayıt altına alınmıştır.

Pençe Kuvveti Ölçümü: Denek ayakta, kolu düzken ve omuz bölgesinden 10-15 derecelik bir açı ile sağ eli ve sol eli ile dinamometreyi, sıkı bildiği en yüksek kuvvetle sıkması istenmiştir. Yapılan 3 tekrardan sonra elde edilen en yüksek değer kayıt altına alınmıştır.

Sırt Kuvveti Ölçümü: Ölçüm için Takkei marka sırt dinamometresi kullanılmıştır. 10 dk'lık ısınma sonrasında, her iki dizde gergin pozisyonda iken ayaklar dinamometre sehпасının üzerine yerleştirilir. Her iki kolda gergin olacak şekilde, sırt düz pozisyonda ve gövde çok hafif öne doğru eğik, elleriyle tuttuğu dinamometre barını dikey olarak, maksimum düzeyde yukarıya doğru çekmişlerdir. Bu hareket üç defa tekrar edilip elde edilen en iyi değer kayıt altına alınmıştır.

Sıçrama Kuvvetinin Ölçülmesi: Dikey sıçrama kuvvetinin belirlenmesinde TKK 5106 JUMP– MD (Takei Scientific Instruments Co. Japan) aleti kullanıldı. Deneklere kollarının salınımı ile serbest olarak sıçramaları ve on saniye ara ile 3 tekrar yapmaları sağlandı. Elde edilen en iyi değer kayıt altına alınmıştır.

Sınav: Sporculardan yerde yüz üstü uzanmışken, her iki ayakta düz ve dizlerden gergin pozisyonda beden ağırlığı kol ve ayak parmak uçlarında başla komutuyla 30 s içerisinde sınav yaptırıldı. Ölçüm için el kronometresi kullanıldı.

Mekik: Ölçüm için el kronometresi kullanıldı. Deneklere, sırt üstü yatar pozisyonda, her iki dizde bükülü, eller ense kısmında ve ayak taban yüzeyleri yer ile temasta iken işaretle birlikte 30 s süreyle yapabildikleri kadar mekik yaptırıldı. Hareket sırasında ayakların yerle olan temasının kesilmemesi için ayaklar tutuldu. Deneklerin yattıkları zaman omuzlarının yere, yukarı doğru kalktıklarında ise dirseklerinin dizlerine değmesine özen gösterilmiş olup 30 s sonunda çekmiş oldukları mekik sayısı kayıt altına alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada ulaşılan sonuçların analizinde 6 farklı istatistiksel analiz yöntemi uygulanmış ve ortaya çıkan analiz sonuçları SPSS for Windows 22.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde frekans, yüzde, Ki-Kare analizi, Independent-Samples T-Testi, Paired-sample T-Testi, One-Way ANOVA Testi uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan istatistiksel yöntemler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Değerlendirilen Özellikler	İstatistiksel Yöntem
Deney ve kontrol grubundaki gençlerin tanıttıcı özelliklerinin karşılaştırılması	Ki-kare Testi
Deney ve kontrol grubundaki gençlerin ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılması	Bağımsız Gruplarda t Test
Deney grubundaki gençlerin ön test-son test değerlerinin karşılaştırılması	Bağımlı Gruplarda t Test
Kontrol grubundaki gençlerin ön test-son test değerlerinin karşılaştırılması	Bağımlı Gruplarda t Test

BULGULAR

Tablo 2. Deney Grubundaki ve Kontrol Grubundaki Gençlerin Tanıtıcı Özellikleri Açısından Karşılaştırılması

			Deney	Kontrol	χ^2	p
Cinsiyet	Erkek	n	25	25	0	1
		%	71.4	71.4		
	Kız	n	10	10		
		%	28.6	28.6		
Yaş grubu	17-19 yaş	n	11	19	4.42	0.11
		%	31.4	54.3		
	20-22 yaş	n	18	10		
		%	51.4	28.6		
	23-25 yaş	n	6	6		
		%	17.1	17.1		
Boy uzunluğu	140-155 cm	n	2	11	7.91	0.05
		%	5.7	31.4		
	156-169 cm	n	17	14		
		%	48.6	40		
	170-184 cm	n	13	8		
		%	37.1	22.9		
	185 cm ve üzeri	n	3	2		
		%	8.6	5.7		
Kilo	40 kg	n	2	10	8.02	0.09
		%	5.7	28.6		
	55 kg	n	6	5		
		%	17.1	14.3		
	70 kg	n	10	6		
		%	28.6	17.1		
	85 kg	n	13	8		
		%	37.1	22.9		
	100 kg	n	4	6		
		%	11.4	17.1		
Bölüm	Beden Eğitimi Öğretmenliği	n	20	10	5.83	0.02
		%	57.1	28.6		
	Rekreasyon Bölümü	n	15	25		
		%	42.9	71.4		
Sınıf	2. sınıf	n	19	19	0	1
		%	54.3	54.3		
	3. sınıf	n	16	16		
		%	45.7	45.7		

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya alınan deney ve kontrol grubundaki gençlerin boy uzunluğuna ve öğrenim görülen bölüme göre aralarındaki farklara ilişkin test sonuçları $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuşken cinsiyete, yaş grubuna, kilo ve öğrenim görülen sınıf

düzeyine göre aralarındaki farklılıklara ilişkin test sonuçları $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlar araştırmaya alınan deney grubundaki ve kontrol grubundaki gençlerin boy uzunluğuna ve öğrenim görülen bölüme göre aralarında fark olduğunu ve cinsiyete, yaş grubuna, kilo ve öğrenim görülen sınıf düzeyine göre aralarındaki fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Gençlerin Düzenli Tenis Çalışmaları Öncesi Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Ait Ölçümlerden Aldıkları Ön test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	Deney grubu Ort. ±SS	Kontrol grubu Ort. ±SS	Test ve önemlilik
Esneklik (cm)	6.69±1.255	6.69±1.278	t=.000 p=1.000
Çabukluk (sn)	3.89±.115	3.86±.115	t=1.166 p=.248
Sırt kuvveti (kg)	72.95±6.138	72.00±5.744	t=.670 p=.505
Sağ el kuvveti (kg)	57.92±5.012	58.41±4.434	t=-.435 p=.665
Sıçrama kuvveti (cm)	46.03±7.290	44.60±8.154	t=.773 p=.442
Statik sol	1949.11±306.306	1910.09±305.080	t=.534 p=.595
Statik sağ	1358.57±159.892	1356.86±143.379	t=.047 p=.962
Statik çift	971.43±152.588	948.29±141.785	t=.657 p=.513
Dinamik sol	1816.57±157.423	1813.43±161.281	t=.083 p=.934
Dinamik sağ	1301.43±193.621	1288.29±163.248	t=.307 p=.760
Dinamik çift	908.26±127.560	904.00±121.248	t=.143 p=.887
Şınav	27.37±3.020	27.17±2.728	t=.291 p=.772
Mekik	34.57±5.638	36.03±4.176	t=-1.229 p=.223
Sol el kuvveti (kg)	46.91±3.721	37.94±6.471	t=7.110 p=.000
Bacak kuvveti (kg)	101.69±15.979	106.63±13.401	t=-1.402 p=.165

Ort: Ortalama; SS: Standart Sapma

Tablo 3 incelendiğinde, Esneklik ön testinde deney grubunun ortalaması 6.69±1.255cm, kontrol grubunun ortalaması 6.69±1.278cm ve aralarındaki farkın $p>0.05$ önem seviyesinde anlamsız olduğu saptanmıştır (t=.000 p=1.000).

Çabukluk ön testinin ortalaması deney grubunda 3.89±.115sn, kontrol grubunda çabukluk ön testinin ortalaması 3.86±.115sn ve aralarındaki farkın $p>0.05$ önem seviyesinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir (t=1.166 p=.248).

Sırt kuvveti ön testinde deney grubunun ortalaması 72.95 ± 6.138 kg, kontrol grubunun ortalaması 72.00 ± 5.744 kg ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = .670$ $p = .505$).

Sağ el kuvveti ön testinde deney grubunun ortalaması 57.92 ± 5.012 kg, kontrol grubunun ortalaması 58.41 ± 4.434 kg ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = -.435$ $p = .665$).

Sıçrama kuvveti ön testinde deney grubunun ortalaması 46.03 ± 7.290 cm, kontrol grubunun ortalaması 44.60 ± 8.154 cm ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu sonucu elde edilmiştir ($t = .773$ $p = .442$).

Statik sol ön testinde deney grubunun ortalaması 1949.11 ± 306.306 , kontrol grubunun ortalaması 1910.09 ± 305.080 ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = .534$ $p = .595$). Statik sağ ön testinde deney grubunun ortalaması 1358.57 ± 159.892 , kontrol grubunun ortalaması 1356.86 ± 143.379 ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = .047$ $p = .962$). Statik çift ön testinde deney grubunun ortalaması 971.43 ± 152.588 , kontrol grubunun ortalaması 948.29 ± 141.785 ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = .657$ $p = .513$). Dinamik sol ön testinde deney grubunun ortalaması 1816.57 ± 157.423 , kontrol grubunun ortalaması 1813.43 ± 161.281 ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = .083$ $p = .934$). Dinamik sağ ön testinde deney grubunun ortalaması 1301.43 ± 193.621 , kontrol grubunun ortalaması 1288.29 ± 163.248 ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = .307$ $p = .760$). Dinamik çift ön testinde deney grubunun ortalaması 908.26 ± 127.560 , kontrol grubunun ortalaması 904.00 ± 121.248 ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = .143$ $p = .887$).

Şınav ön testinde deney grubunun ortalaması 27.37 ± 3.020 , kontrol grubunun ortalaması 27.17 ± 2.728 ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = .291$ $p = .772$).

Mekik ön testinde deney grubunun ortalaması 34.57 ± 5.638 , kontrol grubunun ortalaması 36.03 ± 4.176 ve aralarındaki farkın $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t = -1.229$ $p = .223$). Sol el kuvveti ön testinde deney grubunun ortalaması 46.91 ± 3.721 kg, kontrol grubunun ortalaması 37.94 ± 6.471 kg ve aralarındaki farkın $p < 0.05$ önem düzeyinde deney grubu lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t = 7.110$ $p = .000$).

Bacak kuvveti ön testinde deney grubunun ortalaması 101. 69±15.979 kg, kontrol grubunun ortalaması 106.63±13.401kg ve aralarındaki farkın $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($t=-1.402$ $p=.165$).

Bu bulgular, deney grubu ve kontrol grubunda yer alan gençlerin düzenli tenis çalışmaları öncesi fiziksel ve motorik özelliklerine ait ölçümlerden aldıkları ön test puanları açısından aralarında fark olmadığı söylenebilir.

Tablo 4. Deney Grubundaki Gençlerin Düzenli Tenis Çalışmaları Öncesi ve Sonrası Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Ait Ölçümlerin Ön test ve Son test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	Öntest ±SS	Son test Ort. ±SS	Test ve önemlilik
Esneklik (cm)	6.69±1.255	8.49±.951	$t=-10.126$ $p=.000$
Çabukluk (s)	3.89±.115	3.87±.142	$t=1.505$ $p=.141$
Sırt kv (kg)	72.95±6.138	73.20±5.888	$t=-1.956$ $p=.059$
Sağ el kv (kg)	57.92±5.012	61.59±5.128	$t=-17.706$ $p=.000$
Sıçrama kv (kg)	46.03±7.290	49.51±6.849	$t=-11.129$ $p=.000$
Statik sol	1949.11±306.306	1715.43±388.771	$t=5.531$ $p=.000$
Statik sağ	1358.57±159.892	1185.71±170.402	$t=11.152$ $p=.000$
Statik çift	971.43±152.588	772.29±132.844	$t=11.123$ $p=.000$
Dinamik sol	1816.57±157.423	1560.57±183.302	$t=15.423$ $p=.000$
Dinamik sağ	1301.43±193.621	1558.86±2471.339	$t=-.633$ $p=.531$
Dinamik çift	908.26±127.560	948.00±1383.718	$t=-.173$ $p=.864$
Şınav	27.37±3.020	27.74±2.582	$t=-2.606$ $p=.013$
Mekik	34.57±5.638	35.11±5.351	$t=-3.381$ $p=.002$
Sol el kv (kg)	46.91±3.721	47.26±3.898	$t=-3.174$ $p=.003$
Bacak kv (kg)	101.69±15.979	106.71±15.011	$t=-14.931$ $p=.000$

Ort: Ortalama; SS: Standart Sapma

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubundaki gençlerin fiziksel ve motorik özelliklerine ait ölçümlerinden esneklik, sağ el kuvveti son, sıçrama kuvveti, statik sol, statik sağ, statik çift, dinamik sol, şınav, mekik, sol el kuvveti, bacak kuvveti ön test ve son test arasındaki farklara ait tekrarlanmış ölçümler için t testi analizleri $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Çabukluk, sırt kuvveti, dinamik sağ ve dinamik çift ön test ve son test arasındaki farklara ait tekrarlanmış ölçümler için t testi analizleri $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Kontrol Grubundaki Gençlerin Deney Öncesi ve Sonrası Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Ait Ölçümlerin Ön test ve Son test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler	Ön test Ort. ±SS	Son test Ort. ±SS	Test ve önemlilik
Esneklik (cm)	6.69±1.278	6.77±1.308	t=-.620 p=.539
Çabukluk (sn)	3.86±.115	3.87±.104	t=-1.788 p=.083
Sırt kv (kg)	72.00±5.744	72.30±5.581	t=-1.713 p=.096
Sağ el kv (kg)	58.41±4.434	58.71±4.465	t=-3.077 p=.004
Sıçrama kv (cm)	44.60±8.154	44.86±7.982	t=-1.717 p=.095
Statik sol	1910.09±305.080	1911.74±305.305	t=-3.279 p=.002
Statik sağ	1356.86±143.379	1355.57±142.131	t=1.200 p=.239
Statik çift	948.29±141.785	937.29±151.674	t=1.513 p=.139
Dinamik sol	1813.43±161.281	1808.57±157.118	t=1.925 p=.063
Dinamik sağ	1288.29±163.248	1288.57±162.357	t=-.239 p=.812
Dinamik çift	904.00±121.248	903.43±119.581	t=.466 p=.644
Şınav	27.17±2.728	27.09±2.582	t=-.723 p=.475
Mekik	36.03±4.176	35.74±5.002	t=-.486 p=.630
Sol el kv (kg)	37.94±6.471	39.00±5.901	t=-1.881 p=.069
Bacak kv (kg)	106.63±13.401	107.66±13.773	t=-3.567 p=.001

Ort: Ortalama; SS: Standart Sapma

Tablo 5 incelendiğinde, kontrol grubundaki gençlerin fiziksel ve motorik özelliklerine ait ölçümlerinden sağ el kuvveti, statik sol ve bacak kuvveti ön test ve son test arasındaki farklılara ait tekrarlanmış ölçümler için t testi analizleri $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı, Esneklik, Çabukluk, Sırt kuvveti, Sıçrama kuvveti, Statik sağ, Statik çift, Dinamik sol, Dinamik sağ, Dinamik çift, Şınav, Mekik ve Sol el kuvveti ön test ve son test arasındaki farklılara ait tekrarlanmış ölçümler için t testi analizleri $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kontrol grubundaki gençlerin fiziksel ve motorik özelliklerinden sağ el kuvveti, statik sol ve bacak kuvveti üzerinde deney öncesi ve sonrası değişim olduğu, esneklik, çabukluk, sırt kuvveti, sıçrama kuvveti, statik sağ, statik çift, dinamik sol, dinamik sağ, dinamik çift, şınav, mekik ve sol el kuvveti üzerinde ise deney öncesi ve sonrası değişim olmadığı söylenebilir.

Tablo 6. Deney Grubunda Yer Alan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre, Düzenli Tenis Çalışmaları Öncesi ve Sonrası Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Ait Ölçümlerden Aldıkları Puanlarının Değişimine İlişkin ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	X	S.S	F	P
Esneklik ön	17-19	11	6.45	1.036	0.47	0.63
	20-22	18	6.89	1.53		
	23-25	6	6.5	0.548		
Esneklik son	17-19	11	8.36	0.809	0.49	0.62
	20-22	18	8.44	1.149		
	23-25	6	8.83	0.408		
Çabukluk ön	17-19	11	3.87	0.117	2.01	0.15
	20-22	18	3.87	0.12		
	23-25	6	3.97	0.061		
Çabukluk son	17-19	11	3.82	0.192	1.82	0.18
	20-22	18	3.87	0.117		
	23-25	6	3.96	0.055		
Sırt kuvveti ön	17-19	11	72.78	7.113	1.45	0.25
	20-22	18	71.83	5.502		
	23-25	6	76.67	5.555		
Sırt kuvveti son	17-19	11	72.69	6.377	1.65	0.21
	20-22	18	72.22	5.342		
	23-25	6	77.07	5.942		
Sağ el kuvveti ön	17-19	11	59.66	5.681	3.54	0.04
	20-22	18	55.9	4.56		
Sağ el kuvveti ön	23-25	6	60.75	2.154		
Sağ el kuvveti son	17-19	11	63.17	5.639	3.23	0.05
	20-22	18	59.62	4.864		
	23-25	6	64.57	2.173		
Sıçrama kuvveti ön	17-19	11	45.27	8.545	0.09	0.91
	20-22	18	46.5	7.733		
	23-25	6	46	3.162		
Sıçrama kv son	17-19	11	48.91	7.752	0.2	0.82
	20-22	18	50.22	7.264		
	23-25	6	48.5	3.937		
Statik sol ön	17-19	11	1811.73	369.054	2	0.15
	20-22	18	2038.89	249.231		
	23-25	6	1931.67	288.958		
Statik sol son	17-19	11	1507.27	561.036	2.62	0.09
	20-22	18	1830.56	238.61		
	23-25	6	1751.67	245.065		
Statik sağ ön	17-19	11	1365.45	163.056	0.42	0.66
	20-22	18	1372.78	179.699		

	23-25	6	1303.33	79.917		
Statik sağ son	17-19	11	1197.27	189.689	0.37	0.69
	20-22	18	1197.22	175.493		
	23-25	6	1130	127.593		
Statik çift ön	17-19	11	948.18	189.305	0.3	0.74
	20-22	18	991.11	132.749		
	23-25	6	955	154.37		
Statik çift son	17-19	11	761.82	142.044	0.87	0.43
	20-22	18	797.22	136.546		
	23-25	6	716.67	100.333		
Dinamik sol ön	17-19	11	1814.55	157.313	0.06	0.94
	20-22	18	1811.11	144.503		
	23-25	6	1836.67	217.777		
Dinamik sol son	17-19	11	1574.55	181.899	0.96	0.4
	20-22	18	1525	158.16		
	23-25	6	1641.67	253.726		
Dinamik sağ ön	17-19	11	1302.73	222.804	0.52	0.6
	20-22	18	1277.22	155.178		
	23-25	6	1371.67	256.392		
Dinamik sağ son	17-19	11	1117.27	222.894	0.48	0.63
	20-22	18	1960.56	3435.39		
	23-25	6	1163.33	328.126		
Dinamik çift ön	17-19	11	901.82	147.5	0.03	0.97
	20-22	18	913.83	136.118		
	23-25	6	903.33	62.503		
Dinamik çift son	17-19	11	677.27	121.663	0.53	0.6
	20-22	18	1183.89	1922.73		
	23-25	6	736.67	74.744		
Şınav ön	17-19	11	27.36	3.854	0.01	0.99
	20-22	18	27.33	2.828		
	23-25	6	27.5	2.258		
Şınav son	17-19	11	27.64	3.472	0.06	0.94
	20-22	18	27.89	2.272		
	23-25	6	27.5	1.871		
Mekik ön	17-19	11	35.73	5.711	0.53	0.59
	20-22	18	33.61	5.479		
	23-25	6	35.33	6.47		
Mekik son	17-19	11	36.27	5.101	0.44	0.65
	20-22	18	34.33	5.213		
	23-25	6	35.33	6.713		
Sol el kuvveti ön	17-19	11	48.64	3.042		

	20-22	18	46.89	3.724	3.76	0.03
	23-25	6	43.83	3.251		
	17-19	11	48.91	3.39		
Sol el kuvveti son	20-22	18	47.33	3.926	3.55	0.04
	23-25	6	44	3.033		
	17-19	11	96.45	19.715		
Bacak kuvveti ön	20-22	18	105.5	12.766	1.15	0.33
	23-25	6	99.83	16.975		
	17-19	11	100.818	17.9934		
Bacak son kuvveti	20-22	18	110.611	12.2817	1.51	0.24
	23-25	6	105.833	15.4844		

Düzenli tenis çalışmaları durumuna göre fiziksel ve motorik ölçümlerin yaşlara göre Wilks Lambda (Λ)=.006, $F_{(60,6)}=1.173$, $p=.465$ olup anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir. Bu bulgular, düzenli tenis çalışmaları durumuna göre fiziksel ve motorik değişkenleri üzerinde yaşın etkisinin olmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada 17-25 yaş grubu gençlerde düzenli tenis çalışmalarının bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisi incelenmiştir.

Gelen ve ark. (2008) yapmış oldukları araştırmada tenis oyuncularının baskın el kuvvetini 46.2 ± 3.43 kg, baskın olmayan el kuvvetini 39.6 ± 3.41 kg, bulunmuştur. Bu çalışmada her iki el kuvvetinin de bizim yapmış olduğumuz çalışmada olduğu gibi deney grubu lehine anlamlı bir değişme vardır ve bu durum çalışmamızı desteklemektedir.

Dominant el izometrik kuvvet değerleri yukarıda belirtilen çalışmayı desteklerken, dominant olmayan el kuvveti değerini desteklememektedir. Çalışmamızda baskın olmayan el kuvveti ortalaması deney grubunda 46.91 ± 3.721 , kontrol grubunun ortalaması 37.94 ± 6.471 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin yapmış olduğumuz çalışmada yüksek çıkmasının sebebi deneklerin tenis branşını dışında başka spor branşları ile (voleybol, basketbol, hentbol) ilgilenmeleri ve yaşla birlikte baskın olmayan ve baskın olan el kuvvetinin artması gösterilebilir. Ayrıca tenis temel vuruşlarının özellikle forehand ve backhand vuruşun el kuvvetini geliştirdiğini söyleyebiliriz. Yine sağ el kuvvetinin ortalamasının çok üzerinde çıkmasını deneklerin okul dışında beden kuvvetine dayalı işlerde çalışmaları gösterilebilir.

Ölçücü ve ark. (2010) yapmış olduğu çalışmada, esneklik değerlerinde yapılan 3 ölçüm sonucunda da 6 hafta süren tenis eğitimi uygulanırken iki grupta da tüm ölçüm sonuçları

arasında anlamlı farka rastlanmamıştır ($P>0.05$). Bu çalışma tenis eğitimi sonucunda esneklikte meydana gelen değişmeyi desteklemektedir.

Tenis branşında hem üst hem de alt ekstremitelere ait güç büyük önem taşır ve müsabaka sırasında performansının en üst düzeye çıkarılmasında bir etkidir. Birinci ve ikinci lig tenisçilere ait bacak kuvveti değerlerinin ortalamalarına bakıldığında; birinci ligde yer alan tenisçilerin bacak kuvvet sonuçları 185.1 ± 9.60 kg, ikinci ligde yer alan tenisçilerde bacak kuvvet sonuçları, 173.9 ± 10.1 kg, olarak bulunmuştur. Araştırmamızda 17-25 yaş grubundaki tenisçilerin, bacak kuvvet değerleri; deney grubunun ortalaması 106.71 ± 15.011 , kontrol grubunun ortalaması 107.66 ± 13.773 olarak saptanmıştır (Malliou ve ark, 2008).

Bu değerler elit tenisçilerin bacak kuvvetine göre çok düşük değerlerdir. Buda çalışmalarda da daha çok kuvvet antrenmanlarına yer vermemiz gerektiği sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Deney grubunun bacak kuvveti ilk ölçümlerini ortalaması 101.69 ± 15.979 kg iken son ölçümlerinin ortalaması 106.71 ± 15.011 kg olarak bulunmuştur. Bu durumda tenis çalışmalarının bacak kuvveti üzerine olumlu bir etkisi olduğunu söylenebilir.

Cicioğlu ve arkadaşları, 12-14 yaş kategorisindeki güreşçilerden deney grubunun mekik sayısını 30.36, şınav sayısını 36.45, kontrol grubunun mekik sayısını 14.13, şınav sayısını 16.07 olarak bulmuş ve her iki sonucun ortalamaları arasındaki farkı anlamlı bulmuşlardır (Cicioğlu ve ark, 2007). Farklı branşlarda yapılan antrenman çalışmalarının mekik ve şınav üzerinde anlamlı bir artış meydana getirdiği ama araştırmamızda bir artış olmadığı söylenebilir. Her iki denek grubunun da aktif spor yaşantısı içinde olması ve buna bağlı olarak antrenman düzeylerinin yüksek olması mekik ve şınav değerlerinde bir değişme ya da artma meydana getirmediği söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak çalışmaya katılan deney grubu ve kontrol grubundaki öğrencilerin düzenli tenis çalışmaları sonrası fiziksel ve motorik özelliklerine ait ölçümlerden “Esneklik”, “Sağ el kuvveti”, “Sıçrama kuvveti”, “Statik sol”, “Statik sağ”, “Statik çift”, “Dinamik sol” ve “Sol el kuvveti” puanlarından aldıkları son test puanları açısından aralarında deney grubu lehine fark olduğu ortaya çıkmıştır.

Deney grubundaki gençlerin fiziksel ve motorik özelliklerine ait ölçümlerinden esneklik, sağ el kuvveti son, sıçrama kuvveti, statik sol, statik sağ, statik çift, dinamik sol, şınav, mekik, sol el kuvveti, bacak kuvveti ön test ve son test arasındaki farklara ait tekrarlanmış ölçümler için t-testi analizleri $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı, çabukluk, sırt, dinamik sağ ve dinamik çift ön test ve son test arasındaki farklara ait tekrarlanmış ölçümler için t-testi analizleri $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Tenis çalışmaları durumuna göre fiziksel ve motorik ölçümlerin kiloya göre Wilks Lambda (Λ)=.000, $F(120,7)=.939$, $p=.611$ olup anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir. Bu bulgular, düzenli tenis çalışmaları durumuna göre fiziksel ve motorik değişkenleri üzerinde kilonun etkisinin olmadığını göstermektedir.

Düzenli tenis çalışmaları durumuna göre fiziksel ve motorik ölçümlerin boya göre Wilks Lambda (Λ)=.001, $F(90,7)=.870$, $p=.660$ olup anlamlı bir farklılık göstermediği söylenebilir. Bu bulgular, düzenli tenis çalışmaları durumuna göre fiziksel ve motorik değişkenleri üzerinde boy uzunluğunun etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bu alanda yapılan benzer çalışmaların sayı olarak arttırılması, belli bir bilgi kaynağı oluşturulması bakımından önemlidir. Bu bilgi kaynağının daha geniş kapsamlı olması için: Tenis alanında yapılan çalışmalarda, sporcuların daha fazla fiziksel ve motorik özelliklerinin ölçülmesini önermekteyiz. Uygulanan antrenman programının süresinin uzatılmasını ve farklı yaş gruplarında da benzer çalışmanın yapılarak sonuçların karşılaştırılmasını önermekteyiz.

KAYNAKLAR

1. **Akçakaya İ.** (2009). Trakya Üniversitesi Futbol, Atletizm ve Basketbol Takımlarındaki Sporcuların Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi.
2. **Altıntaş A, Akalan C.** (2007). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, V1 (1) 39-43.
3. **Büyüköztürk, S.** (2013). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
4. **Cicioğlu İ, Kürkcü R, Eroğlu H, Yüksek S.** (2007). 15-17 Yaş grubu güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin sezonsal değişimi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4:151-156.
5. **Chandler T.** (1995). Exercise training for tennis. Clin Sports Med, 14: 33-36.
6. **Çimen H, Özdemir K.** (2018). Spor Yapma Eğilimin Turizme Etkisi. IV. Uluslararası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresi, Erzurum, Türkiye, 7- 09 December 2018, s.1770.
7. **Çolakoğlu T, Er F, İpekoğlu, G, Karacan S, Çolakoğlu F, Zorba E.** (2014). Elit Oryantring Sporcularının Fiziksel, Fizyolojik ve Bazı Performans Parametrelerinin İncelenmesi. ERPA 2014 Educational Researches and Publications Association. Pegem Akademi yay. 1. Baskı
8. **Danacı M.** (2008). Adana ilinde farklı tipteki liselerde öğrenim gören adolesan dönemi sedanter ve spor yapan erkek öğrencilerin spora yaklaşımı, fiziksel yapıları ve fizyomotorik özelliklerinin saptanması. Adana, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
9. **DPT.** (2000). Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı Beden Eğitimi ve Spor İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu. DPT Yayını. Ankara. S. 82
10. **Fırat A, Müniroğlu S.** (2006). Türk erkek kano milli takımı durgunsu kayakçıların somatotip özelliklerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4: 43-47.
11. **Gelen E, Mengütay S, Karahan M, Kaldırımcı M.** (2008). Elit erkek tenis oyuncularının fiziksel uygunluk özelliklerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10: 8.
12. **Gelen E, Mengütay S, Karahan M.** (2009). Teniste servis performansını belirleyen fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel faktörlerin incelenmesi. IBD, 6: 668.
13. **Hazır T, Açıkkada C.** (2002). Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde biyoelektrik impedans analizinin güvenilirliği: karşılaştırma çalışması. SBD, 13: 2-18.
14. **Koku F. E.** (2015) Sportif Performansın Genetik ile İlişkisi. Spor Hekimliği Dergisi. Volume. 50, Issue 1.
15. **Malliou V, Malliou P, Gioftsidou A, Pafis G, Katsikas C, Beneka A, Tsiganos G, Godolias G.** (2008). Balance exercise program before or after a tennis training session? J Back Musculoskeletal Rehabil, 21: 87-90.
16. **Odabaşı E.** (1996). Profesyonel futbolcularla amatör futbolcuların somatotip özelliklerinin karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 3: 10-11.
17. **Okudur A.** (2010). 12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi. Konya.
18. **Ölçücü B, Canikli A, Ağaoğlu YS, Erzurumluoğlu A.** (2010). 10-14 Yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12: 2.
19. **Ölçücü B, Edil G, Cenikli A, Bostancı Ö.** (2011). İstanbul WTA championships tenis turnuvası bayanlar yarı final ve final maçlarında atılan servislerin analizi. S.Ü BESB Dergisi, 2012, 14:234.
20. **Özer K.** (1993). Antropometri Sporda Morfolojik Planlama, 1. Baskı. İstanbul, Kazancı Matbaacılık.
21. **Sevim Y.** (2007). Antrenman Bilgisi, 27. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2007: 11.
22. **Yıldırım İ.** (2017). Elit Düzey Erkek Hentbol Takım Oyuncularının Antropometrik Özelliklerinin Dikey ve Yatay Sıçrama Mesafesine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 8:19-25.
23. **Zepak M.** (2018). Elit Seviyedeki Atletizm ve Kayaklı Koşu Sporcularının Bazı Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi.
24. **Yazıcı, A.G., Ogan, M., Öztürk, M. E., Özdemir, K.** (2019). Student attitudes towards basketball. Journal of Physical Education Research, Volume 6, Issue I, 42-48.
25. **Yazıcı A.G., Özdemir K., Bedir D., Öztürk M.E.** (2018). Sürekli sportif güven, yarışmasal durumluk kaygı ve imgeleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. IV. Uluslararası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresi, Erzurum, Türkiye, 7- 09 December 2018, ss.1745-1755.



AĞRI'DA ATLETİZM YAPAN UZUN MESAFE ATLETLERİNE UYGULANAN FARKLI ANTRENMAN PROGRAMININ BAŞARILARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Metin BAYRAM¹, Kenan ŞEBİN², Serkan Tevabil AKA¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Ağrı'da atletizm sporu yapan elit seviyedeki uzun mesafe atletlerine uygulanan antrenman programının sporcuların başarılarına olan etkisini incelemektir.

Bu amaçla ilgili literatür incelenerek araştırma problemine ilişkin bilgilere yer vermeye çalışılmıştır. Araştırmaya düzenli olarak antrenman yapan ve (Bayram M. 2020) tarafından geliştirilen farklı antrenman programının 23-25 yaş grubu 10 erkek milli takım sporcu katılmıştır. Çalışma II bölümden oluşmuştur.

I. Bölüm hazırlık dönemi II. Bölüm ise müsabaka dönemi olarak ele alınmıştır. I. Hazırlık bölümü ve II. Hazırlık bölümü şeklinde antrenmanlara 3 ay devam edilmiştir (Kasım-Aralık-Ocak). Aynı antrenmanlar atletlere her ay tekrarlanmış, ocak ayı sonunda atletlere 5.000mt deneme yarışı yaptırılmış, elde edilen veriler tespit edilmiştir.

II. Bölümde ise elde edilen veriler ışığında müsabaka dönemine ait yeni bir antrenman programı geliştirilerek atletlere uygulanmış. Uygulama öncesi ve sonrasında elde edilen dereceler tespit edilmiş, karşılaştırılmış ve değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak: Antrenman yapan atletlerin hazırlık dönemi ve müsabaka dönemi antrenmanları ve bu antrenmanlar sonucunda elde etmiş oldukları zaman aralıkları tablo 1-2-3-4'te gösterilmiştir Yapılan yarışma sonuçları Türkiye atletizm federasyonu resmi sayfasında ilan edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Ağrı, Antrenman Bilgisi.

RESEARCH OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TRAINING PROGRAMS APPLIED TO LONG DISTANCE RUNNERS PERFORMING TRACK AND FIELD IN AĞRI

ABSTRACT

The main purpose of this research is to demonstrate the alternative training programs applied to professional national athletes performing athletics in Agri and the effects of such training programs upon the athletes' success.

The purpose of this study is to examine the effect of the training program applied to long distance athletes at the elite level who perform athletics in Agri to the achievement of athletes.

For this purpose, the related literature has been examined and information about the research problem has been tried to be included. A different training program developed by (Bayram M. 2020) who regularly trained in the study participated in the 23-25 age group and 10 male national team athletes. The study was formed from chapter II. I chapter Preparation Period II. Section is dealt with as competition period. I. Preparation section and II. (November-December-January) Same Training Shorts Athletes Repeated every month, at the end of January athletes 5.000mt trial races result obtained is determined. In the section, a new training program for the competition period was developed and applied to athletes in the obtained data. The grades obtained before and after the application were determined, compared and evaluated.

Consequently, the period of preparation for training and competition in athletes training and this training period in the time frames they have obtained the results shown in the table 1-2-3-4't Made contest results were announced in the official page Turkey Athletics Federation.

Keywords: Athletics, Agri, Training Program.

¹ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ağrı.

0000-0002-7328-2526

0000-0003-3261-3048

² Atatürk Üniversitesi, K.K. Eğitim Fakültesi, Erzurum

0000-0003-3078-6887

GİRİŞ

Atletizm sporların en klasiği ve citius-altius-fortius yani hızın, yüksekliğin ve kuvvetin simgelendiği bir spor dalıdır. Sporlar içinde vazgeçilmeyen bir yer tutmaktadır. Mücadele etme kavramının ve dayanıklılığın en üst seviyeye çıktığı spor dallarından biridir. Günümüzde sporcu adı verilen bu özel insanlarla ilgili elimizde daha geniş bilgiler bulunmaktadır. Bu bilgiler doğrudan antrenman uygulamalarına yansıtılmıştır. Günlük antrenmanlar için yararlı bulunan yeni yöntemler yavaş yavaş gün ışığına çıkmaktadır.

Birçok bilgi kaynağı hangi bilimden geldiği bakılmaksızın bir antrenmanın vücut üzerindeki etkilerini anlamaya ve geliştirmeye yönlendirilmiştir. Aynı biçimde çoğu bilim alanında yapılan çalışmalar aslında başlı başına bir bilim dalı olan antrenman yöntemini zenginleştiren besleyici bir durum olarak görülmektedir (Bayram ve Şıktar 2011). İnsanın en karmaşık çalışmaları gibi antrenmanda amaçlara ulaşmak için iyi düzenlenmiş ve planlanmış olmalıdır. Antrenmandaki planlama süreci sporcunun yüksek antrenman ve sporsal verimlilik değerlerine ulaşmasına yardım eden en iyi düzenlenmiş ve bilimsel bir yöntemin sonucudur.

Bu nedenle planlama antrenörün düzenli bir antrenman programı oluşturma çabalarında yararlandığı en önemli araçtır. Planlama çalışmalarında etkili olabilmek için bir antrenörün üst düzeyde profesyonel uzmanlığa ve deneyime sahip olması gereklidir (Ergen, 1986). Bu nedenle spordaki öngörülen uzun, orta ve kısa süreli amaçlarına ulaşabilmek iyi düzenlenmiş bir antrenman planlaması ve periyotlanması ile mümkün olabilecektir. Ancak, bir öğretici ya da antrenör yapacağı antrenman uygulamalarını çağdaş antrenman bilgisi ve spor dalına özgü teorik bilgileri ile desteklemezse istenilen başarı ve sonuca ulaşması oldukça zordur (Kurt, 1997). Başarının temelinde bilimsel verilere dayalı ve deneyimlerle desteklenmiş “sportif uygulama teorisi” bulunmaktadır. Bir sporcunun ya da takımın antrenman planlamasını ve programlamasını yaparken sportif uygulama teorisinin bileşenlerini de bilmemiz gerekmektedir (Lasse, 2001). Sportif uygulama teorisinin bileşenleri olan bilimsel antrenman bilgileri, eğitim, öğretim ve antrenörün bireysel deneyimlerinin ışığı altında planlama ve programlama yapılabilecektir. Bunun içinde yukarıda belirtilen deneyimlere dayanarak spor dalının ya da sporcunun yeteneğini hangi faktörlerin etkilediğini de göz önüne almalıyız.

Oyun ve performans yeteneği ilgili spor dalının temel yapısını oluşturur. Bu nedenle antrenman planlamasına geçmeden önce kondisyonel, teknik, taktik, bedensel, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkinliğini tanımlamamız gerekir (Açıkada, 1990). Antrenman sırasında çoğu bilim adamları veya antrenörler sporcuları denek olarak kullanır. Bu sporcular hem antrenör hem de spor bilim adamlarına uçsuz bucaksız bir bilgi kaynağı oluşturur.

Elde edilen bilgi fizyoloji, biyokimyasal ve psikolojik yöntemlerin bileşiminden oluşmaktadır. Bu süreci oluşturan antrenör, her zaman sporcuyu değerlendirme konumunda olmayabilir (Akgün, 1986). Antrenör sporcunun antrenman niteliğine olan tepkilerin anlamak için antrenman döneminde elde edilen bütün bilgi birikimini bir araya getirmelidir.

Böylece daha sonraki programlar doğru bir biçimde planlanacaktır. Bütün bu durumlar karşısında antrenman programının güvenliği için antrenörün bilimsel desteğe ihtiyacı olduğu açıktır (Bayram ve ark., 2015). Bugün atletizm sporuna baktığımızda yıllardır aynı sporcular milli takıma girmekteler. Yeni sporcular ise milli takımda çok az görev almaktadırlar. Bunun sebebi yeterli derecede kamplar, sporcu seçmeleri ve spor kuruluşların atletizm sporuna destek ve katkı vermemelerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca milli takıma giren aynı sporcuların da başarılı olamamalarının nedenleri arasında yer alacak olan antrenman programlarının düzenlenip geliştirilmesi gibi bir eksikliğin bulunduğu kanaati oluşmaktadır.

Bu durumda ülkemizde özellikle uzun mesafe atletlerinin çalışma şartlarına uygun bir antrenman programı geliştirerek bunun uygulamadaki sonuçlarını bilimsel bir çerçevede ortaya koymak gerekmektedir (Bayram ve ark., 2011). Birçok çalıştırıcı verimi kısa sürede arttırmak için hızlı metotlar kullanarak başarıya ulaşmaya çalışmayı tercih ederler (Inomato ve ark., 1993). Örneğin hızlı anaerob koşuları tatbik etmektedirler. Zira bunlar anaerob çalışmanın zararlarını galiba düşünmemektedirler (Bompa, 1998). Dünyada birçok kabiliyetli genç sporcunun spora başlamaları ve bu spordan bir randıman almadan sporu bırakmaları bu sebeplerden kaynaklanmaktadır şeklinde ifade etmiştir.

Ülkemizde Atletizmin en yoğun yapıldığı merkezlerden biri de Ağrı ilidir. Ağrı da atletizm halk evlerinin kurulmasından (1932) sonra atletizm faaliyetlerinin başladığı görülmektedir. 1935 yılında Ağrı'da ilk spor kulüpleri kurulmaya başlamıştır. Ancak bu dönemde yine de çok fazla faaliyetin yapıldığı ve sporcuların yarışmalara katıldığı söylenemez. Spor faaliyetlerinin etkin olduğu dönem 1942 yılında kurulan gençlik kulüpleriyle başlamıştır. O dönem çok sayıda atletin spora başlaması ülkemiz sporu için bir umut ışığı olmuştur. Ağrı ili Atletizm de Türkiye'nin önemli sporcu merkezi haline gelmiştir (Bayram ve ark., 2018). Türk atletlerinin yaklaşık onda biri Ağrılıdır. Nüfus, alt yapı ve ekonomik imkânlar göz önünde bulundurulduğunda Ağrılı atletlerin milli takım yarışmalarında çok iyi sonuçlar elde ettikleri yapılan yarışmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Ağrı ili başta olmak üzere yıllardan beridir ülkemizde atletizm sporunu yapan çok sayıda sporcu yetişmiştir. Bu sporcular içerisinde üstün yetenekli ve başarılı atletler yer almıştır (Alparslan, 1995). Ağrı'da atletizm 1932'lu yıllardan günümüze gelinceye kadar en etkili spor

dalı olmuş ve neredeyse bir tutku haline dönüşmüştür. Yediden yetmişe hemen herkes Ağrı'da atletizme karşı büyük bir ilgi duymaktadır. Bugüne gelinceye kadar Türkiye şampiyonası milli takım seçmelerine çok sayıda Ağrılı atlet katılmış, yüzlercesi ülkemizi başarıyla temsil etmiştir.

Bir dönem 25 kişilik milli takım kadrosunda yer alan 9 sporcunun Ağrılı olması büyük bir başarı olarak kabul edilmiştir (Bayram ve ark., 2018). Ancak zaman zaman başarılı atletlere uygulanan bilinçsiz antrenman programları sporcuların erken form düzeyine ulaştıkları ve müsabaka döneminde form düşüklüğü yaşadıkları hatta spor hayatlarının genç yaşta bittiği görülmüştür (Uğur, 2007). Bu nedenle krosta genç yeteneklerin daha uzun süreli krosa katkılarının sağlanması için planlı bir çalışma ortaya konularak mevcut yeteneklerin başarılı olmalarını sağlama gibi bir gerekliliğin olduğu durumu ortaya çıkmaktadır (Sevim, 2002). Bu amaçla yapılan çalışmada; Ağrı ilindeki uzun mesafe koşucularının başarı sebepleri incelenerek ülkemizde atletizm sporunun ileri bir düzeye gelebilmesi için anatomi, fizyoloji gibi çeşitli bilim dallarındaki ve antrenman programlarından yararlanılması gerçeğinden yola çıkarak, iklim şartlarıyla birlikte coğrafi durum göz önünde bulundurulup uzun mesafe atletlerinin yetiştirilmesi için uygun antrenman programının geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Özellikle cumhuriyet döneminin ilk yıllarından günümüze kadar Ağrı'da sporun bu seviyeye gelmesinde hangi aşamalardan geçtiğinin bilinmesi hem günümüz hem de gelecek için önemli görülmektedir (Bayram ve ark.2018). Sporun bilimsel olarak yapıldığı ülkelerde antrenman dönemleri çok yönlü araştırmalara, konu olmuştur. Bütün bu çalışmaların değerlendirilmesi sonucu antrenman bilgisi önem kazanmıştır (Bayram ve ark., 2019).

YÖNTEM

Araştırmaya Ağrı gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü bünyesinde düzenli olarak atletizm sporu yapan 10 erkek milli takım sporcusu katılmıştır. Çalışma II bölümden oluşmuştur. I. Bölüm hazırlık dönemi II. Bölüm ise müsabaka dönemi olarak ele alınmıştır.

Tablo 1. Birinci ve İkinci Hazırlık Dönemi Antrenman Programı

Dönem	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1.Hazırlık Dönemi	Sabah	Sabah	Sabah	Sabah	Sabah	Sabah	Sabah
	14-15 km 70-75 dk. yavaş koşu 20 dk. Jimnastik	10 km arazide düz koşu 20 dk. Jimnastik	9-10km fartlek Engebeli arazide Jimnastik	18km arazide yavaş koşu 10x100 m. Jimnastik	8-10 km 40-50 dk. Yavaş koşu Jimnastik	15 km Deneme koşusu orta hızda bol Jimnastik	10 km, Eforsuz Çok yavaş koşu +10 km. %60 canlı koşu
1 Kasım 1 Aralık							

Haftada 100-110km	Akşam 4-5 km yavaş koşu Jimmastik	Akşam 10 km (45dk) orta hızda koşu	Akşam Aktif dinlenme vücudu yenileme için çeşitli oyunlar	Akşam 5-6 km yavaş koşu Jimmastik	Akşam Aktif dinlenme vücudu yenileme için çeşitli oyunlar	Akşam 1saat,20dk Jogging (koşu)	Akşam Aktif Dinlenme
2.Hazırlık Dönemi 1 Aralık 31 Ocak Haftada 120-145 km	Sabah 15-17 km yumuşak arazide (75-85 dk.) 20dk. jimmastik	Sabah 10 km (engebeli arazide) fartlek 20dk orta hızda koşu jimmastik	Sabah 18-20 km arazide koşusu 15.dk. Jimmastik	Sabah 15 km. orta hız koşu (65 dk.) 15x100m. %65	Sabah Aktif dilenme 1 saat engebeli arazide çok rahat bir yürüyüş 10km civarı	Sabah 1 Saat kros, koşu 10 km civarı	Sabah 15 km koşu (50-55 dk.)
	Akşam 7-8 km Hızlı, tempo koşusu 10x200mt lik Tepe koşu %15-20 meyilli arazide	Akşam 10 km. Yavaş koşu (50 dk.)	Akşam 6 km yavaş koşu jimmastik ve kondisyon, yapılan her hareket (2-3 tekrar olmalı)	Akşam 10 km, engebeli arazide rahat bir tempoda fartlek 25dk.jimmastik	Akşam 15km.orta Hız koşusu, %60 yüklenme ile 20 dk. jimmastik	Akşam Yarış temposunda 15 km. koşu Çok hafif jimmastik	Akşam Aktif Dinlenme
Yarış Öncesi 1 Şubat 10 Mart Haftada 140-170km	Sabah 17-18 km. koşu 80dk jimmastik	Sabah 10 km Yüksek hızda Fartlek 15 dk. jimmastik	Sabah 20-km toparlanma Koşusu 20 dk. jimmastik	Sabah 15km yüksek hızda koşu (60 dk.) 20x100m. %70 yüklenme	Sabah 15km orta hızda koşu %65 yüklenme 30 dk. jimmastik	Sabah 15km yarış veya Yarış temposunda tek tempolu koşu	Sabah 12-15 km. (50-55, dk. koşu) 25dk Çeşitli sıçrama hareketleri
	Akşam 8 km yüksek hızda koşu 15x200m Tepe koşusu %15-20 m. meyilli	Akşam 15km.koşu (60dk)	Akşam 8 km Yavaş koşu	Akşam 15.km. hafif fartlek	Akşam 15.km. hafif koşu	Akşam Serbest antrenman	Aktif Dinlenme

Tablo 2. Yarışmadan 3 Hafta Önce Atletlere Uygulanan Antrenman Programı

Pazar	Sabah saat 10.00'da 8-10 km yavaş koşu. (35-40 dk.) 10-15 dk. jimmastik alıştırmaları	Günlük Toplam 10 km
Pazartesi:	Sabah Saat 6:00'da 10-12 km yol koşusu 10-15 dk. çeşitli jimmastik alıştırmaları	10 km
	Akşam 30 dk. ısınma 2 x5000m pistte (15:15sn veya 15:30sn arası) 2-3 dk. yürüme ara ile	10 km
Salı:	Sabah saat 6:00'da 45dk jogging koşu (10 km) jimmastik alıştırmaları. Akşam 3-5 km ısınma jimmastik alıştırmaları 20x300 m. tepe koşusu (48-50 sn.) 3 dk. ara ile	10 km 7 -9 km
Çarşamba:	Sabah	18 km

	saat 6:00'da (18-20 km orta hız) koşusu	
	Akşam 20.dk kros koşusu ve jimnastik alıştırılmaları 20.dk kondisyon alıştırılmaları karın ve sırt hareketleri 3x25 tekrar	6km
Perşembe:	Sabah saat 6:00'da 10-12 km. Yavaş koşu	12 km
	Akşam 8 km. fartlek (engebeli arazide)	8 km
Cuma:	Sabah saat 6:00 'da 15 km yolda (asfaltta) rahat takip koşusu	15 km
	Akşam 10-12 km. yavaş koşu	10 km
Cumartesi:	Sabah saat 6:00'da 12 km orta hızda koşu	12
	Akşam 20x300 tepe koşusu %15-20 lik meyilli (46-48 sn.) 3 dk. ara ile (10 dk. koşudan sonra) Nabız kontrolü	6 km Haf. Toplam 140 km

Tablo 3. Yarış Haftasında Atlere Uygulanan Antrenman Programı

Pazar:	Tam dinlenme	0
Pazartesi:	Sabah saat 10:30'da 20.dk ısınma jimnastik alıştırılmaları 30 dk. kondisyon alıştırılmaları (karın, sırt ve sıçrama hareketleri)	7 km
	Akşam 25 dk. ısınma 8 km fartlek	15 km
Salı:	Sabah saat 7:00'da 6-8 km rahat koşu	8 km
	Akşam 15 dk. ısınma, çeşitli alıştırılmalar 2x5000 m. (15:00 dk. veya 15dk 15sn) düz yolda 2 dk. ara ile	10 km
Çarşamba:	Sabah Saat 6:00'da 18-20 km. yavaş koşu	18 km
	Akşam 8- 10 km. arazide rahat bir şekilde takip koşusu	8 km
Perşembe:	Sabah Saat 7.00'da 50 dk. kros koşusu 10 x 100 m hafif jimnastik	12 km
	Akşam 35-40 dk. yavaş koşu 15-20 dk. hareketli jimnastik alıştırılmaları	10 km
Cuma:	Sabah saat 7:00'de 50 dk. kros koşusu 10 x 100 m hafif jimnastik ve dinlenme	7 km
	Akşam 50 dk. çok hafif kros koşusu	7 km
Cumartesi:	Yarışma veya Aktif dinlenme	10 km Haf. Toplam 112km
Pazar:	Yarışma	Elde Edilen derece ?

Verilerin Analizi

Yapılan çalışmada sporcu grubunun aritmetik ortalamalarının arasındaki farkın anlamlılık seviyesinin hesaplanmasında Paired Samples T-Test uygulanmıştır. Tüm istatistiki analizler SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Atletizm sporunu yapan 23-25 yaş aralığındaki 10 milli uzun mesafe atletlerine uygulanan hazırlık dönemi I ve hazırlık dönemi II antrenman programı tablo 1’de sunulmuştur. Atletlere uygulanan müsabaka dönemindeki son 3 hafta ile son bir haftadaki antrenman programı ise Tablo 2 ve 3’te gösterilmiştir. Yapılan istatistik analiz Yarışma sonuçları ise Tablo 4’te belirtilmiştir.

Tablo 4. Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

	X	N	Std. s	Std.
Hazırlık dönemi	14,dk.50sn	10	,20046	,06339
Müsabaka dönemi	14,dk.16sn	10	,26243	,08299
	Eşleştirilmiş Farklılıklar	t	df	Sig.(2tailed)
	95% Farkın Güven Aralığı			
	Üst			
Hazırlık dönemi- Müsabaka dönemi	,49133	5,034	9	,001*

Analiz sonuçlarına göre 10 sporcunun hazırlık dönemi 5.000 m. koşu ortalaması 14,dk.50 sn. iken müsabaka dönemi 5.000 m. koşusu ortalamaları 14,dk.16 sn. olarak belirlenmiştir. Guruplar arasındaki fark %95 güven aralığında ve 0,05’in altında çıkmıştır (p=0,001). Çıkan bu sonuca göre sporcuların hazırlık dönemi ve müsabaka dönemi koşu süreleri ortalamaları arasında 34 sn. farkın belirlenmesi önemli derecede bir zaman aralığı olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ

Bir Antrenör yıllar süren antrenman sürecinde sporcuyla doğrudan ilişki içinde olan onu yüksek performansa götüren kişidir. Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun ne kadar çalışırsa çalışsın kazanmak için bir antrenör yardımına ihtiyaç duyar. Bir antrenörün görevi yalnızca çalıştırmak ya da sporun nasıl yapıldığını göstermekten ibaret değildir.

Spor bilimcilerinden, Spor hekimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri yorumlayıp kendi deneyimleri ile karşılaştırdıktan sonra sporcuya aktarır. Çünkü bilim adamlarının verileri kuramsal bilgiler olup pratik uygulamaya uygun değildir (Açıkada, 1990). Bir atlet temel dayanıklılık antrenmanı yapabilmek ve koşmaktan zevk alabilmek için gereksinim duyar, vücudu sabit ve uzun süreli yorgunluğa maruz bırakabilmek için kalbi

kuvvetlendirir ve yeni kılcal damarlar oluşturarak dolaşımı arttırır. Bu nedenle genç bir atlet yolda, ormanda, karda, pistte yani koşulabilecek her yerde koşmalıdır. Temel dayanıklılığı geliştirebilmek için atlet potansiyelinin en üst seviyesine çıkmaya çalışmalıdır. (Sevim, 2002) Bu nedenle yapmış olduğumuz antrenman programı Atletizmde öngörülen uzun, orta ve kısa süreli amaçlarına ulaşabilmek için iyi düzenlenmiş bir antrenman planlaması ve periyotlanması ile mümkün olabileceğini Lasse Mikkelsen yapmış olduğu çalışmayla desteklemektedir. Atletlere uygulanması planlanan antrenmanlar yıllık, aylık, haftalık ve günlük vs. şekillerde belirli planlara oturtmak zorundadır. En kötü çalışma, planlama yapılmadan güncel düşüncelere dayandırılarak yapılan çalışmadır. Planlanmış olarak başlanan bir sezonda oluşabilecek sorunlarda, daha sonraki antrenmanlarla sorun yaratmayacak şekilde çözümlere imkân tanır. Planlı olarak yapılan çalışmalar sonucu bir sonraki antrenman sezonuna ışık tutabilecek dokümanların oluşması sağlanır (Bompa,1998). Literatür tarandığında Dünder'in yapmış olduğu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çoğu bilim alanında yapılan çalışmalar aslında başlı başına bir bilim dalı olan antrenman yöntemini zenginleştiren besleyici bir durum olarak görülmekte ve yapılan çalışmaya benzerlik göstermektedir. Çalışmamızı destekleyen bir başka çalışma ise Açıkada, ve ark. sporda öngörülen uzun, orta ve kısa süreli amaçlarına ulaşabilmek için iyi düzenlenmiş bir antrenman planlaması ve periyotlanması ile mümkün olabileceğidir. Bayram 2011, ve arkadaşlarının yapmış oldukları başka bir çalışmada ise bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Bir başka çalışmada ise (Bayram ve Çınar 2018; Bayram ve Hazar 2018; Bayram ve Şam 2019) yaptıkları çalışmalarda çalışmamıza benzer verilen elde etmişlerdir buda bizim çalışmamızı güçlendirmektedir.

Ancak, bir öğretici ya da antrenör yapacağı antrenman uygulamalarını çağdaş antrenman bilgisi ve spor dalına özgü teorik bilgileri ile desteklemezse istenilen başarı ve sonuca ulaşması oldukça zordur. Açıkada ve ark. (1990) antrenman sırasında çoğu bilim adamları veya antrenörler sporcuları denek olarak kullanır. Bu sporcular hem antrenör hem de spor bilim adamlarına uçsuz bucaksız bir bilgi kaynağı oluştururlar. Elde edilen bilgi fizyoloji, Biyokimyasal ve psikolojik yöntemlerin bileşiminden oluşmaktadır. Bu süreci oluşturan Antrenör, her zaman sporcuyu değerlendirme konumunda olmayabilir (Akgün, 1986). Literatüre bakıldığında, Bayram ve ark. yapmış olduğu çalışma bizim çalışmamızı desteklemektedir

Sonuç olarak atletizm de temel yaratmada en önemli konunun antrenör ve atletizme gönül verenler olduğu bir gerçektir. Antrenör kalitesini geliştirmek için iyi yabancı antrenör getirmek yerinde ve gerekli bir yaklaşımdır. Ancak unutulmaması gereken nokta Türkiye'de

yakın zamana kadar Yabancı antrenör bulunmaktaydı ve beklenilenin çok altında verimli oldukları spor teşkilatının yanı sıra sıradan herkesin bildiği bir gerçektir. Diğer bir gerçekte antrenörlerin verimli olamamasındaki en önemli etkenin yabancı antrenörlerin çalışma isteklerinin olmamasından çok bizim onları çalıştırabilecek bir antrenör sistemimizin olmamasından kaynaklanmaktadır. Ülkemizde antrenörlük hiyerarşisi kavramına bir kısım antrenör ve yöneticiler hep karşı çıkmışlardır ve bu yapının kurulmasını hep engellemişlerdir. Bu nedenle gelinen nokta antrenörlük yapısı geliştirilmemiş buna bağlı olarak antrenöre iyi çalışma ortamı oluşturma, başarılı antrenörün ödüllendirilmesi, başarısız antrenörün eğitilmesi gibi durumlarda göz önünde bulundurulmamıştır. Yabancı antrenörlerde bir modelin olmadığı ortamda çok verimsiz bir çalışmaya zorlanmışlar ve başarılı olamamışlardır.

Antrenörlük bir ekip ve dayanışma işidir. Birinin fonksiyonunun bittiği yerde diğerinin başlaması ve bir düzenin olması zorunludur. Spor hekimleri, antrenman bilimciler biyomekanikçiler, psikolog, beslenme uzmanı ve daha birçok uzman antrenörle sonuca gitmişlerdir. Ülkemizde her şey benim yeteneklerime göre tanımlansın mantığı ile atletizmi ve antrenman yöntemimizi geliştirmemiz mümkün değildir. Önce bu anlayışı değiştirmek sonra oturup antrenman programları için çözüm yolları aramak ve farklı antrenman Programları geliştirip sporculara uygulayarak başarılı sonuçlar elde etmek amaçlanmalıdır.

Atletizm çocuk ve gençler için eğitimde vaz gelinmeyen bir spor dalı olarak görülmeli Bizlerde bilinçli antrenman programları geliştirip bu sporu çocuk ve gençler arasında yaygınlaşmasını sağlayarak okul sporlarında daha yaygın yapılması için çaba göstermeliyiz.

Bu nedenle ciddi bir yapılanma için duygusallıklarımızdan kurtulmamız ve sorunlarımızı ciddiye almamız gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Açıkada, C. & Ergen, E. (1990).** "Bilim ve spor." Ankara: Büro-tek ofset Matbaacılık.
2. **Akgün, N. (1986).** "Exercise Physiology." İkinci baskı, Ege Üniversitesi basımevi Bornova, 3(92).
3. **Alparslan, İ. (1995).** Her Yönüyle Ağrı. Ankara,25:30
4. **Bayram, M., & Çınar, O. (2018).** Athletics in Ağrı: The history and its place in Turkish sports Ağrı'da atletizm: Tarihi ve Türk sporundaki yeri. Journal of Human Sciences, 15(1), 554-566.
5. **Bayram, M., & Hazar, K. (2018).** Ağrı'da spor ve tarihi. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1), 77-92.
6. **Bayram, M., Şıktar, E., Şıktar, E., & Öztürk, D. (2011).** Uzun Mesafe Koşan Atletlerde İklimsel Antrenman Programının Performansa Etkisi, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(4):50-61.
7. **Bayram, M., Şıktar E. (2011).** Doğu Anadolu Bölgesinde Görev Yapan Atletizm Antrenörlerinin Görüşlerine Göre Atletizmin Sorunları, Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13 (3):35-45.
8. **Bompa, T. O. (1998).** "Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi.
9. **Ergen, E. (1986).** "Spor Hekimliği". Sporda Sağlık Sorunları ve Sakatlıklar, Ankara, 20-5.
10. **K. İnomato. (1993).** Uzun Mesafe Koşularının Gevşeme Antrenmanının Etkileri" Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi 11.
11. **Kurt, S. (1997).** Atletizm 'de Ayak Bileği Sakatlıkları ve Önlemleri" Atletizm Günlüğü.

12. **Lasse M. (2001).** Hacettepe üniversitesi Atletizm bilim ve teknoloji dergisi. Türk spor vakfı yayını:Ankara.
13. **Metin, B., Göktepe, M., Demirel, N., Şam, C. T., & Serin, E. (2015).** Yüksek İrtifada Antrenman Yapan Güreş ve Haltercilerin Bazı Kan Parametreleri Açısından Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 51-60.
14. **Uğur D. (2007).** Antrenman teorisi, Nobel yayın dağıtım, 7.baskı, Akara
15. **Y. Sevim. (2002).** Antrenman bilgisi Nobel yayınları,1.baskı, Ankara, 58-63.





DAĞ BİSİKLETÇİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Arslan KALKAVAN¹, Çetin ÖZDİLEK², Gökhan ÇAKIR³

ÖZ

Bütün spor dallarında önemli olmakla beraber mücadele sporlarında özellikle de bisiklet gibi sporunun kendi, rakibi ve doğa ile mücadelesinin üst düzeyde sergilendiği spor dallarında zihinsel dayanıklılık daha fazla önem arz etmektedir. Bu çalışmada Türkiye Dağ Bisikleti Şampiyonası gibi üst düzeyde mücadelenin sergilendiği yarışmalara katılan bisikletçilerin zihinsel dayanıklılıklarının araştırılması amaçlanmıştır. Bisikletçilerin zihinsel dayanıklılıklarını araştırmak için 19-20 Temmuz 2018 tarihleri arasında Rize’de yapılan Dağ Bisikleti Türkiye Şampiyonasına katılan sporculara “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” uygulandı. Ölçeği eksiksiz dolduran 146 sporcuya ait veriler çalışma için değerlendirildi. Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından gerçekleştirildi. Ölçek, üç alt boyut ve toplam 14 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla; Güven 0.72, Devamlılık 0.71 ve Kontrol 0.66 şeklindedir. Ölçekten elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı. Uygulanan normallik testi sonucunda, normal dağılıma sahip veriler için ikili grup karşılaştırmalarında T-testi, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında One-way Anova Testi; normal dağılıma sahip olmayan verilerde ise Mann Whitneu-U ve Kruskal Wallis H testi uygulandı. Veriler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde sıandı.

Araştırmanın bulguları dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde yaş, spor yapma yılı ve cinsiyet değişkenlerinin etkili olduğunu gösterdi. Sonuç olarak bisikletçilerin yaşları yükseldikçe kendilerine olan güven duygusunun arttığı görüldü. Erkek bisikletçilerin bayanlara göre baskı altında ve beklenmedik durumlarda daha kontrollü ve rahat oldukları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bisiklet, Spor, Zihinsel Dayanıklılık.

INVESTIGATION OF MENTAL TOUGHNESS LEVELS OF MOUNTAIN BIKERS

ABSTRACT

Along with being important in all sports branches, mental toughness is of particular importance in the fight sports, especially for the sport branches such as cycling where the athletes fight at a high level against himself, rival and nature. In this study, it is aimed to investigate the mental toughness of the cyclists participating in the Turkey Mountain Bike Championship where high level struggle is performed. In order to investigate the mental toughness of the cyclists the "Sport Mental Strength Scale" was applied to the athletes participated in the Mountain Bike Turkey Championship held in Rize between 19-20 July 2018. The data of 146 athletes who completely filled the scale were evaluated for the study. Turkish adaptation of the Mental Resilience Scale, which was analyzed for validity and reliability by Sheard et al. (2009), was performed by Altıntaş and Koruç (2016). The scale consists of three sub-dimensions and 14 questions in total. Cronbach Alpha reliability coefficients of the scale are; Confidence is 0.72, Continuity is 0.71 and Control is 0.66. Firstly, a normality test was applied to the data obtained from the scale. As a result of the normality test applied, T-test in binary group comparisons for data with normal distribution, One-way Anova Test in group comparisons of three or more; In the data without normal distribution, Mann Whitneu-U and Kruskal Wallis H test was applied. Data were tested at $\alpha=0.05$ significance level.

The findings of the study showed that mountain bikers' mental endurance levels were influenced by age, sports, and gender. As a result, it is observed that cyclists' sense of self-confidence rises as their ages increases. It can be said that male cyclists are more controlled and comfortable under pressure and unexpected situations than females.

Keywords: Bicycle, Sports, Mental Toughness.

¹ RTEÜ, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Rize.

0000-0001-9439-4976

0000-0002-6800-9816

² DPÜ, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya.

0000-0003-3676-366X

*Bu makalenin Özeti, 25-28 Nisan 2019 tarihleri arasında Rize’de düzenlenen 12. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresinde sunulmuş ve özet bildiler kısmında yer almıştır.

GİRİŞ

Antrenman; ortak amaçlar doğrultusunda yapılan spor dalına özgü kondisyon, taktik, teknik ve psikolojik çalışmaların bütünüdür. Sporcudan en üst düzeyde verim alınabilmesi için müsabakalara bilimsel veriler ışığında, sürekli, aralıksız ve belirli bir disiplin içinde hazırlık yapmak gerekir (Biçer, 2016). Üst düzey spor; zorlu koşullar altında performans göstererek doruk seviyelerde mükemmelleşme talebi olarak adlandırılır. Zihinsel dayanıklılık kavramının temelini, bilim adamları ve uygulayıcılar zorlu şartlarda performansı kolaylaştıran kaynaklar olarak adlandırmaktadır. Milenyumdan bu yana, zihinsel dayanıklılık, antrenörler, araştırmacılar ve sporcular arasında, sporcuların başarısına katkıda bulunan psikolojik özelliklerin birçoğunu kapsayan geniş bir yapı olarak önem kazanmaya başlamıştır. (Jones ve Parker, 2017).

Antrenör ve sporcuların tamamı, fiziksel becerilerin düzenli olarak çalışılması ve birçok kez tekrar edilmesi gerektiğini bilmektedir. Konsantrasyon sağlanması, uyarılmışlık düzeylerinin düzenlenmesi, öz-güvenin artırılması ve motivasyonun sağlanması gibi psikolojik becerilerin de tıpkı fiziksel beceriler gibi sistematik olarak çalışılmasına ihtiyaç vardır (Weinberg ve Gould 2015). Bir yarışta ya da bir maçta performansta dalgalanmalara sebep olan şeyin, fiziksel antrenmanların haricinde etmenlerin olduğunu anlayınca, hemen onları düşünmeye başlıyoruz. Performanstaki günlük iniş çıkışların başlıca nedenleri psikolojik faktörlerdir (Biçer, 2016). Psikolojik faktörlerin gelişimi psikolojik beceri antrenmanlarıyla sağlanabilir. Psikolojik beceri antrenmanları, sportif başarı için önemli kabul edilen zihinsel becerilerin oluşturulması ve geliştirilmesini amaçlar.

Spor psikolojisi alanında yapılan güncel çalışmalarda araştırmacılar son yıllarda zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde sıkça durmaktadırlar. Bunun yanı sıra, zihinsel dayanıklılığın tanımı noktasında belirsizliğin olduğunu söylemekle beraber, soyut olan bu kavramı somutlaştırmak gerekliliği ortaya çıkmaktadır. (Gucciardi ve ark. 2015).

Araştırmacılar tarafından yapılan farklı zihinsel dayanıklılık tanımlarından bazıları şunlardır: Zihinsel dayanıklılık; genellikle şanssızlıkla karşılaştığında ısrarlı bir şekilde devam etme kararlılığı, hatalardan geri dönebilme yeteneği, zihinsel sağlamlık ve sporcunun konsantre olabilme yeteneği ile ilgilidir (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005). Ayrıca Jones ve ark. (2007) göre Zihinsel Dayanıklılığın özelliklerini (hedef belirleme, baskı, stres, başarısızlığı idare etme) konuma göre kullanım yapısını sırasıyla tanımlamışlardır. Bunlar;

1. Yarışma öncesi (ör. hedef belirleme)
2. Yarışma sırasında (ör. baskı ve stres ile baş etme)

3. Yarışma sonrasında (ör. başarısızlığı idare etme), olarak açıklamışlardır.

Başka bir deyişle zihinsel kapasitesi yüksek sporcular; rekabetçi özelliği yüksek, daha inatçı, motive olabilen, baskı oluşturan durumlarda dahi odaklanabilen ve bu zorlu şartlar ile etkili baş edebilen, giderek zorlaşan durumlara karşı dayanma özelliği gösterebilen ve başarısız olduğunda bile kendine güvenmeye devam edebilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011). Zihinsel dayanıklılık, antrenörler ve sporcular için özellikle müsabaka dönemlerinde büyük önem taşımaktadır (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Jones ve diğ., 2007; Sheard, 2013). Yarışmanın sporcunun bir dizi problemle mücadelesi olarak algılandığı düşünülürse zihinsel olarak daha dayanıklı olan sporcunun daha başarılı olması da muhtemeldir.

Zihinsel dayanıklılık ilk bakışta stres gibi negatif duygu durumların olumsuz etkilerini azaltıp uyumluluğu artıran bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon, 1997). Bu açıdan yaklaşıldığında birtakım araştırmalar bazı bireylerin doğuştan dayanıklı olarak doğduklarını öne sürmektedir (Block ve Block, 1980). İlerleyen süreçte yapılan çalışmalar incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğu bulunmuştur (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu durumu Abrahams (2016), şu şekilde izah etmektedir. “Herkesin içinde dayanıklılık vardır. Yeryüzünde dayanıklı olamayacak insan yoktur. Bazıları için bu diğerlerinden daha kolaydır. Belki bu şekilde, damarlarında buz ile doğmuşlardır. Ama geçmişleri, deneyimleri, değerleri veya inançları ne olursa olsun herkes dayanıklı olmayı öğrenebilir. Zihinsel dayanıklılık mitolojik bir kavram değildir ve çok az kişi bu özelliğe sahiptir. Bu kavram antrenman sahasında ortaya çıkartılıp geliştirilebilir. Her gün sağlanabilir”.

Zihinsel dayanıklılık kavramını ele alan çalışmalar incelendiğinde zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için birçok yol ve strateji belirtilmiştir. Ayrıca çalışmalarda bu gelişimin nasıl kolaylaştırılabileceğine dair bulgular yer almaktadır. Bunlardan bazıları, antrenör rolü ve çevrenin etkisine dairdir (Liew ve ark., 2019). Elemiri ve Aly (2014) yapmış oldukları araştırmada spor deneyimi daha fazla olan sporcuların spor deneyimi az olanlara göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve daha başarılı performans gösterdiklerini belirtmişlerdir. Bu bulguların genellenebilmesi için farklı spor dallarının zihinsel dayanıklılık düzeylerinin tespiti ve bağımsız değişkenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde olası etkilerinin incelenmesi önemlidir. Bu görüşten yola çıkarak araştırmanın sorunsalı sosyo demografik özelliklerin dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkisinin olup

olmadığıdır. Araştırmanın iddiası ise araştırmada yer alan sosyo demografik özelliklerin sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili olacağı şeklindedir.

Tüm spor branşlarında önemli olmakla birlikte özellikle dağ bisikleti gibi sporcunun kendi, rakibi ve doğa ile mücadelesinin oldukça yoğun sergilendiği branşlarda zihinsel dayanıklılık düzeyleri giderek önem kazanmaktadır. Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi, farklı sosyo demografik değişkenler açısından farklılıklarının ortaya konulması, analiz ve değerlendirilmesi araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda araştırmanın iki temel sorusu; Dağ bisikleti şampiyonasına katılan bisikletçilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri nedir? ve bisikletçilerin demografik özellikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır? şeklindedir. Bu çalışmanın amacı Türkiye Dağ Bisikleti Şampiyonasına katılan dağ bisikletçilerinin farklı demografik özelliklerinin zihinsel dayanıklılıkları üzerine etkisi olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmada, bir konuya ya da bir olaya ilişkin çok sayıda katılımcıdan 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 yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2016). Araştırmada veri toplama tekniği olarak da tarama yöntemi içerisinde sıklıkla yararlanılan anket tekniği kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996). Araştırmanın evrenini; 19-20 Temmuz 2018 tarihlerinde Rize’de düzenlenen Dağ Bisikleti Türkiye Şampiyonasında yarışan 220 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise mevcut ölçeği eksiksiz ve hatasız dolduran 146 sporcu oluşturmaktadır. Evreni oluşturan bireylerin sayısal azlığı nedeniyle örneklem seçimi yapılmamış, tamsayım uygulamasına gidilmiştir.

Çalışmanın amacına ulaşması için sporculara kişisel bilgi formunun yanı sıra “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” uygulandı. Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Altıntaş ve Koruç (2016) tarafından gerçekleştirildi. Ölçek, üç alt boyut ve toplam 14 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla; Güven 0.72, Devamlılık 0.71 ve Kontrol 0.66 şeklindedir. Ölçek madde sıraları ve alt boyutların içerikleri şu şekildedir; Güven: Zor şartlar altında ortak amaçlara ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olma inancı (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14). Kontrol: Beklenmedik durumlarda veya baskı altında soğukkanlılığı ve kontrollünü koruma ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9). Devamlılık: Amaçlar doğrultusunda sorumluluk alma, odaklanma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

Analiz aşamasına geçilmeden önce elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı. Verilere normallik testi olarak; Kolomograf-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulandı. Normallik testi sonuçlarına göre, ikili karşılaştırmalarda normal dağılıma sahip veriler için bağımsız iki grup için T-testi veya alternative test olarak Mann Whitney-U testi, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında tek yönlü anova testi; veya alternative test olarak Kruskal Wallis H testi uygulandı. Anlamlı bulunan farklılıklar için hangi gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ikinci seviye Post Hoc testler olarak Tukey's HSD ve varyansların homojenliği göz önünde bulundurularak Tamhane testi uygulandı. Veriler $\alpha= 0.05$ anlamlılık düzeyinde sınıandı.

BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistikler:

Araştırmaya toplamda 146 sporcu katılmıştır. Bu sporcuların millilik durumu, yaş, çevre, spor yapma yılı, haftalık antrenman sayısı ve cinsiyet değişkenlerine göre dağılımları Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan sporculara ait demografik özelliklerin frekans ve yüzdelik dağılımları

Demografik Özellikler	N	Yüzde	
Cinsiyet	Kadın	36	25.70
	Erkek	110	75.30
Millilik Durumu	Evet	48	32.90
	Hayır	98	67.10
Yaş	14-19	96	65.80
	20-25	34	23.30
	26-31	16	11.00
Spor Yapma Yılı	1-3 Yıl	65	44.50
	4-6 Yıl	27	18.50
	7-9 Yıl	28	19.20
	10 yıl ve Üstü	26	17.80
Çevre	Şehir	82	56.20
	İlçe	52	35.60
	Köy	12	8.20
Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 Antrenman	16	11.00
	3-4 Antrenman	44	30.10
	5-6 Antrenman	53	36.30
	7 ve Üstü Antrenman	33	22.60

• Buna göre, araştırmaya katılanların %75,30'u (N=110) erkek, %25,70'i (N=36) bayan sporcu, %67,10'u (N=98) daha önce milli olmayan, %32,90'ı (N=48) daha önce milli olan sporcudur.

• Sporcuların %65,80'i (N=96) 14-19 yaş, %23,30'u (N=34) 20-25 yaş, %11,00'i (N=16) 26-31 yaş aralığında, %56,20'si (N=82) şehirlerde, %35,60'ı (N=52) ilçelerde, %8,20'si (N=12) köylerde yaşamaktadır.

• Sporcuların %36,30'u (N=53) 5-6 antrenman, %30,10'u (N=44) 3-4 antrenman, %22,60'ı (N=33) 7 ve üstü antrenman , %11,00'i (N=16) 1-2 antrenman yapmaktadır.

• Sporcuların %44,50'si (N=65) 1-3 yıl, %19,20'si (N=28) 7-9 yıl, %18,50'si (N=27) 4-6 yıl, %17,80'i (N=26) 10 yıl ve üstü yıl spor yapmaktadır.

Genel Bulgular:

Yaş Değişkeni:

Tablo 2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Oneway Anova Testi Sonuçları

	Yaş	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Güven	14-19 yaş	96	17,15	2,97	8,103	0,004	3>1
	20-25 Yaş	34	19,08	2,72			
	26-31 Yaş	16	19,43	3,05			
Kontrol	14-19 Yaş	96	9,03	2,36	2,745	0,068	
	20-25 Yaş	34	8,05	1,82			
	26-31 Yaş	16	8,18	2,63			
Toplam Puan	14-19 Yaş	96	37,70	4,45	1,846	0,162	
	20-25 Yaş	34	39,35	3,54			
	26-31 Yaş	16	38,68	5,74			

*P<0.05

Yaşa bağlı olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında manidar bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi (Oneway) uygulandı. Tablo 2'de görüldüğü üzere test sonuçları, sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu puanları arasında önemli bir fark olduğunu gösterdi. Gruplar arasındaki farklılığı belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda; 26-31 yaş grubu ($\chi=19,43$) sporcuların 14-19 yaş grubu ($\chi=17,15$) sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarına sahip olduğu görüldü ($F_{2,145}; 8.103; p<0.05$).

Tablo 3. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Devamlılık Alt boyutu Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ort.	SS	X ₂	SD	P
Devamlılık	14-19 Yaş	96	70,90	1,97	5,711	2	0,058
	20-25 Yaş	34	87,18	1,85			
	26-31 Yaş	16	60,03	2,48			

*P<0.05

Devamlılık alt boyutuna göre yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 3’de görülmektedir. Analiz sonuçları, sporcuların yaş değişkenine göre devamlılık alt boyutu sıra puan ortalamalarında istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığını gösterdi ($X_2(2)$, $n=146$ 5,711 $p>0.05$).

Spor Yapma Yılı Değişkeni:

Tablo 4. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt boyutlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre One Way Anova Testi Sonuçları

	Spor Yapma Yılı	N	Ort.	SS	F	P	Fark
Güven	1-3 Yıl	65	16,44	2,80			
	4-6 Yıl	27	18,11	2,70	11,48	0,000	2>1, 3>1, 4>1
	7-9 Yıl	28	19,25	2,78			
	10 ve + Yıl	26	19,61	2,78			
Kontrol	1-3 Yıl	65	9,12	2,36			
	4-6 Yıl	27	8,81	2,46	1,819	0,146	
	7-9 Yıl	28	8,32	1,82			
	10 ve + Yıl	26	8,00	2,36			
Devamlılık	1-3 Yıl	65	11,80	1,88			
	4-6 Yıl	27	11,37	1,82	0,58	0,629	
	7-9 Yıl	28	11,32	2,32			
	10 ve + Yıl	26	11,80	2,26			
Toplam Puan	1-3 Yıl	65	37,36	4,44			
	4-6 Yıl	27	38,29	4,04	1,664	0,177	
	7-9 Yıl	28	38,89	4,32			
	10 ve + Yıl	26	39,42	4,80			

* $P<0.05$

Spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi (Oneway) uygulandı. Tablo 4’te görüldüğü üzere test sonuçları, sporcuların zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu puanları arasında önemli bir fark olduğunu gösterdi. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için yapılan Tukey testi sonucunda; 10 yıl ve üstü spor yapanların ($\chi=19,61$), 7-9 yıl spor yapanların ($\chi=19,25$) ve 4-6 yıl spor yapanların ($\chi=18,11$), 1-3 yıl spor yapanlara ($\chi=16,44$) göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarına sahip olduğu görüldü ($F_{3,145}$; 11,480; $p<0.05$).

Cinsiyet Değişkeni:

Tablo 5. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	P
Güven	Bayan	36	18,52	3,47		
	Erkek	110	17,63	2,90	1,522	0,13
Kontrol	Bayan	36	7,69	1,76		
	Erkek	110	9,04	2,37	-3,133	0,002
Toplam Puan	Bayan	36	37,91	4,19		
	Erkek	110	38,29	4,54	-0,437	0,663

*P<0.05

Cinsiyete bağlı olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde ikili gruplar için bağımsız gruplar t-testi uygulandı. Tablo 5'te görüldüğü üzere test sonuçları; "Kontrol" alt boyutunda, oluşan farklılığın erkekler lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterdi ($t_{.144}=-3,133$; $p<0,05$)

Tablo 6. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Devamlılık Alt boyutu Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Devamlılık	Bayan	36	71,89	2588,00	1922,00	0,789
	Erkek	110	74,03	8143,00		

*P<0.05

Devamlılık alt boyutuna göre yapılan Mann Whitney u testi sonuçları Tablo 6'da görülmektedir. Analiz sonuçları, sporcuların cinsiyet değişkenine göre devamlılık alt boyutu sıra puan ortalamalarında istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığını gösterdi ($U=1922,00$ $p>0.05$).

Milli Olma Değişkeni:

Tablo 7. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt boyutlarının Milli Olma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Millilik Durumu	N	Ort.	SS	T	P
Güven	Evet	48	18,25	3,19		
	Hayır	98	17,66	2,99	1,087	0,279
Devamlılık	Evet	48	11,37	2,12		
	Hayır	98	11,75	1,97	-1,066	0,288
Toplam Puan	Evet	48	38,14	4,49		
	Hayır	98	38,22	4,45	-0,1	0,92

*P<0.05

Milli olma durumuna bağlı olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde ikili gruplar için bağımsız gruplar t-testi uygulandı. Tablo 7’de ikili gruplar için bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre, tüm alt boyutlarda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı ($t_{.144}; 1,087; p>0,05, t=-1,066; p>0,05, t=-0,1; p>0,05$)

Tablo 8. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Kontrol Alt boyutu Milli Olma Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Millilik Durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	P
Kontrol	Evet	48	68,38	3282	2106	0,301
	Hayır	98	76,01	7449		

*P<0.05

Kontrol alt boyutuna göre yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 8’de görülmektedir. Analiz sonuçları, sporcuların milli olma değişkenine göre kontrol alt boyutu sıra puan ortalamalarında istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığını gösterdi ($U=2106,00 p>0.05$).

Çevre Değişkeni:

Tablo 9. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt boyutlarının Çevre Değişkenine Göre One Way Anova Testi Sonuçları

	Çevre	N	Ort.	SS	F	P
Güven	Köy	12	17,58	3,77		
	İlçe	52	17,57	3,01	0,465	0,629
	Şehir	82	18,07	3,00		
Toplam Puan	Köy	12	38,33	4,90		
	İlçe	52	37,65	4,49	0,612	0,544
	Şehir	82	38,52	4,37		

*P<0.05

Yaşanılan çevreye bağlı olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi (Oneway) uygulandı. Tablo 9’da görüldüğü üzere test sonuçları, sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutu puanları arasında önemli bir fark olmadığını gösterdi. ($F_{2.145}; 0,465, F_{2.145}; 0,612, p>0.05$).

Tablo 10. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Devamlılık ve Kontrol Alt boyutları Çevre Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Çevre	N	Sıra Ort.	SS	X ₂	SD	P
Devamlılık	Köy	12	61,13	1,77			
	İlçe	52	67,62	1,96	3,548	2	0,17
	Şehir	82	79,04	2,07			
Kontrol	Köy	12	88,71	1,92			
	İlçe	52	74,80	2,25	2,068	2	0,356
	Şehir	82	70,45	2,40			

*P<0.05

Devamlılık ve Kontrol alt boyutlarına göre yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 10’da görülmektedir. Analiz sonuçları, sporcuların çevre değişkenine göre devamlılık ve kontrol alt boyutu sıra puan ortalamalarında istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığını gösterdi (X₂ (2), n=146 3,548 p>0.05, (X₂ (2), n=146 2,068 p>0.05,).

Haftalık Antrenman Sayısı Değişkeni:

Tablo 11. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği Alt boyutlarının Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre One Way Anova Testi Sonuçları

	Haftalık Ant. Sayısı	N	Ort.	SS	F	P
Güven	1-2 Antrenman	16	16,18	3,44		
	3-4 Antrenman	44	17,72	3,03	2,098	0,103
	5-6 Antrenman	53	18,28	3,03		
	7 ve + Antrenman	33	18,15	2,79		
Kontrol	1-2 Antrenman	16	8,68	2,38		
	3-4 Antrenman	44	8,68	1,86	0,429	0,733
	5-6 Antrenman	53	8,50	2,19		
	7 ve + Antrenman	33	9,09	2,97		
Devamlılık	1-2 Antrenman	16	11,43	2,06		
	3-4 Antrenman	44	11,31	1,99	0,793	0,500
	5-6 Antrenman	53	11,71	1,94		
	7 ve + Antrenman	33	12,00	2,17		
Toplam Puan	1-2 Antrenman	16	36,31	4,61		
	3-4 Antrenman	44	37,72	3,64	1,847	0,141
	5-6 Antrenman	53	38,50	4,89		
	7 ve + Antrenman	33	39,24	4,42		

*P<0.05

Haftalık antrenman sayısına bağlı olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyeleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi (Oneway) uygulandı. Tablo 11’de görüldüğü üzere test sonuçları, sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutu puanları arasında önemli bir fark olmadığını gösterdi. (F_{2.145}; 2,098, F_{2.145}; 0,429, F_{2.145}; 0,793, F_{2.145}; 1,847; p>0.05).

TARTIŞMA

Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu çalışmada bisikletçilerin Yaş ve Spor yapma yılı değişkenlerinde güven alt boyutunda, Cinsiyet değişkenine göre ise kontrol alt boyutunda $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak manidar farklılıklar bulundu. Elde edilen veriler sonucunda;

Dağ bisikletçilerinin yaşları yükseldikçe, yetenek ve becerilerine olan inançları ile rakiplerinden daha iyi oldukları inançlarında artış olduğu görüldü. Yaş değişkenine göre Dağ bisikletçilerinin devamlılık, güven ve toplam puan seviyelerinin en üst düzeyde olduğu yaş grubu 26-31 yaş olarak bulundu. Benzer şekilde Dağ bisikletçilerinde zihinsel dayanıklılık seviyesinin 26-31 yaş aralığında doruk performansa ulaştığı söylenebilir. Kalkavan ve arkadaşlarının (2017) yapmış oldukları bir çalışmada ise masa tenisi sporcularının, yaşa göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinde önemli bir farkın olmadığı bulgulanmıştır. Bu sonuç mevcut araştırma bulguları ile örtüşmemektedir.

Spor yapma yılı daha yüksek olan dağ bisikletçilerinin güven alt boyut düzeyinde artış olduğu fakat kontrol alt boyut düzeyinde ise azalma olduğu görüldü. Başka bir deyişle gittikçe tecrübelenen dağ bisikletçilerinin yeteneklerine daha fazla güvendikleri ve rakiplerinden daha iyi olduklarını düşünmelerine rağmen baskı ortamında ve beklenmedik durumlarda rahat olma davranışlarında azalma meydana geldiği söylenebilir. Spor yapma yılı yükseldikçe toplam puan düzeyinde artış görüldü. Bu duruma bağlı olarak dağ bisikletçilerinin zihinsel performans seviyelerinin doruk noktasına ulaşmasının 10 yıla kadar sürdüğü söylenebilir. Connaughton ve arkadaşları (2008), elde ettiği bulgular sonucunda spor yılı daha fazla olan sporcuların, deneyimsiz ya da spor yılı düşük olanlara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık seviyelerinde olduklarını belirtmektedir. Bu sonuç mevcut çalışmadaki sonuçlar ile örtüşmektedir.

Bayan ve Erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri güven, devamlılık alt boyutlarında ve toplam puan düzeyinde benzer yapıda iken kontrol alt boyutunda erkeklerin anlamlı bir şekilde bayanlara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görüldü. Bayan sporcuların beklenmedik durumlar karşısında erkeklere göre daha düşük zihinsel dayanıklılık gösterdikleri söylenebilir. Literatürde mevcut çalışma sonucu ile paralellik ve zıtlık gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır; Buhrow ve arkadaşları (2017), yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını yani tüm sporcularda psikolojik beceri antrenmanlarının uygulanabileceğini belirtmiştir. Gerber (2012), ergen bireylerin fiziksel aktivite ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini ortaya koyduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkeklerin kadınlardan daha yüksek

zihinsel dayanıklılık seviyelerine ulaştığını belirtmektedir. Bir başka araştırmada, erkek sporcuların bayan sporculara göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Nicholls ve ark. 2009, Newland ve ark. 2013).

Milli sporcuların milli olmayan sporculara göre kendilerine daha güvenli oldukları belirlenmesine rağmen oluşan bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü. Benzer şekilde devamlılık, kontrol ve toplam puan düzeylerinde ortalamaların birbirine oldukça benzer olduğu görüldü. Sonuç olarak daha önce milli olan ve olmayan dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzer yapıda olduğu söylenebilir. Şehirlerde yaşayan sporcuların köy ve ilçelerde yaşayan sporculara göre, bir hafta içinde daha fazla antrenman yapanların daha az antrenman yapanlara göre zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı. Dolayısı ile yaşanan çevrenin ve haftada yapılan antrenman sayısının dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili olmadıkları söylenebilir.

SONUÇ

Sonuç olarak Türkiye dağ bisikleti şampiyonasına katılan sporcular özelinde, yaş, spor yapma yılı ve cinsiyet değişkenleri sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde etkili iken; yaşanan çevre, millilik durumu ve haftada yapılan antrenman sayısının etkili olmadığı söylenebilir.

ÖNERİLER

Sporcular için Antrenörler; antrenman uygulamalarının kapsam ve şiddetini değiştirerek, antrenman içeriğini çeşitlendirerek, sporcuların zor şartlar altında ve beklenmedik durumlar karşısında rahat ve kontrollü olma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler. Bazı psikolojik etkenler ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki araştırılarak sporcuların zihinsel performanslarının artışı sağlanabilir. Bu araştırmanın sınırlılığı, araştırmanın evren ve örneklemini sadece dağ bisikleti sporcularının oluşturmasıdır. İleriki araştırmalarda yol bisikleti araştırma kapsamına dahil edilerek dağ bisikleti ile birlikte değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR

1. **Abrahams, Dan.** (2016). *Futbol Mantalitesi*, Nobel Akademik Yayınları, s. 101
2. **Altıntaş, A., & Koruç, P. B.,** (2016) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.

3. **Beardslee WR, Podorefsky MA.** (1998). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145, 63-69.
4. **Biçer, T.** (2016). *Doruk Performans*, Beyaz Yayınları, s.89
5. **Biçer, T.** (2016). *Sporda Yetenek mi Karakter mi*, Beyaz Yayınları, s.190
6. **Block JH, Block J.** (1980). The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. (WA Collins Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
7. **Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J.** (2017). The Relationship between Sports Specialization and Mental Toughness. *International Journal of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
8. **Bulls, S., Shambrook, C., James, W., & Brooks, J.** (2005). Toward an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227
9. **Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G.** (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
10. **Crust L.** (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
11. **Crust, L. & Clough, P. J.** (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.
12. **Elemiri, A., & Ahmet, A. L. Y.** (2014). Mental toughness and its relationship to the achievement level of the weightlifters in Egypt. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 63-69.
13. **Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Pühse, U., Elliot, C. & Brand, S.** (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental health and physical activity*, 5(1), 35-42.
14. **Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S,** (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *J Pers;* 83(1):26-44. [<http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12079>]
15. **Jacelon CS.** (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25: 123-129.
16. **Jones MI, Parker JK.** (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences *Personality and Individual Differences*, 54, 519-523.
17. **Jones, G., Hanton, S. and Connaughton, D.** (2007). A framework of mental toughness in world' s best performers. *The Sport Psychologist*, 21,243-264.
18. **Jones, M. I., & Parker, J. K.** (2017). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. *Journal of sport and health science*.
19. **Kalkavan, A., Acet, M., Çakır G.** (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 5(4), 356-363.
20. **Karasar, N.** (2016). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
21. **Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A.** (2019). Mental toughness in sport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 1-14.
22. **Nachmias C. F. and Nachmias D.** (1996). *Research methods in the social sciences* (5th Edition). New York: St. Martin's Press.
23. **Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L.** (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and health science*, 2(3), 184-192.
24. **Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H.** (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
25. **Sheard M, Golby J, Van Wersch A.** (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
26. **Sheard M.** (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
27. **Weinberg, R. S. and Gould, D.** 2015. *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, M. Şahin ve Z. Koruç tarafından 6.Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayıncılık.



EUROLEAGUE DÖRTLÜ FİNAL OYNAYAN TAKIMLARDAKİ YERLİ VE YABANCI OYUNCULARIN KARŞILAŞTIRILMASI

Ali Erdem CİĞERCİ¹, Harun GENÇ², Ozan SEVER³

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Euroleague tarihinde dörtlü finale (Final Four) kalan takımlardaki oyuncuların verimlilik puanlarını hem yerli-yabancı oyunculara hem de oyuncuların pozisyonlarına göre karşılaştırmaktır.

Çalışmada 2000-2001 sezonundan itibaren toplam 18 sezon dörtlü final oynayan takımlardaki oyuncuların verimlilik puanları, bu oyuncuların milliyetleri ve oynadıkları pozisyon incelendi. Verilerin normallik analizi Kolmogorov Smirnov testi, yerli ve yabancı oyuncuların karşılaştırmaları bağımsız örneklem T testi ile gerçekleştirildi. Bağımsız ikiden çok grubun karşılaştırıldığı durumlarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanıldı. Güvenirlilik seviyesi 0,05 olarak kabul edildi.

Toplamda yerli 333, yabancı 472 basketbolcunun incelendiği çalışmada 7 sezonda yabancı basketbolcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu diğer sezonlarda ise yerli ve yabancı oyuncular arasında milliyetleri açısından farklılık olmadığı tespit edilirken oyuncuların pozisyonlarına göre bir farklılığa rastlanmadı. Ayrıca 2003-2004 ve 2004-2005 sezonlarında 1 numara, 2007-2008, 2009-2010 ile 2011-2012 sezonlarında 3 numara ve 2015-2016 ile 2018-2019 sezonlarında 1 ve 3 numara pozisyonlarında oynayan yerli ve yabancı basketbolcular arasında milliyetleri açısından yabancı oyuncular lehine anlamlı farklılık bulundu.

Sonuç olarak kaliteli yerli oyuncuların yetişmesi halinde en üst seviyede başarılı olunabileceği anlaşılmakta ve takımların altyapılarına daha fazla önem vermesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Euroleague, Dörtlü Final, Verimlilik Puanı.

THE COMPARISON OF DOMESTIC AND FOREIGN PLAYERS IN THE TEAMS PLAYING THE FINAL FOUR IN EUROLEAGUE

ABSTRACT

The aim of this study was to compare the player index rating of the players in final four in the Euroleague history, according to both domestic and foreign players and the positions of the players.

In the study, the index rating of the players in the teams that played in a total of 18 seasons in final four starting from the 2000-2001 season, their nationalities and the positions they played were examined. The normality analysis of the data was carried out with the Kolmogorov Smirnov test, and comparisons between domestic and foreign players were made using the independent sample T test. In cases where more than two independent groups were compared, One Way Anova Analysis was used. The significance level was accepted as 0,05.

In the study, in which 333 domestic and 472 basketball players were examined in total, there was a statistically significant difference in favor of foreign basketball players in 7 seasons, while in other seasons, there was no difference in terms of their nationality between domestic and foreign players. In addition, a significant difference was found in favor of foreign players in terms of nationality between domestic and foreign basketball players, who played in the number 1 positions in the 2003-2004 and 2004-2005 seasons, number 3 in the 2007-2008, 2009-2010 and 2011-2012 seasons, and number 1 and 3 in the 2015-2016 and 2018-2019 seasons.

As a result, it is understood that if qualified local players are trained, it will be possible to be successful at the highest level and teams should pay more attention to their infrastructure.

Keywords: Basketball, Euroleague, Final Four, Player Index Rating.

¹ Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu.
0000-0003-3143-5982

² Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bingöl.
0000-0003-1371-7468

³ Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.
0000-0003-2962-3968

GİRİŞ

Bir takım sporu olarak basketbol, seyircileri ve büyüleyici sporcuları ile dünya çapında oldukça popüler olan ve gün geçtikçe de bu popülerliğini arttıran bir spor branşı olarak görülmektedir. İlk olarak Dr. James A. Naismith tarafından tasarlanan, temel amacı kış sezonunda çeşitli branşlardan sporcu yetiştirmek olan ve 13 kuraldan oluşan bu oyun kısa sürede ilgi çekerek geniş kitleleri peşinden sürüklemiştir (Ciğerci, 2017)

Basketbolda bilindiği gibi, her kategoriden kadın ve erkek takımlar bir yarışma ortamı oluşturmakta ve bu yarışma ortamı organize edilen liglerin kurallarına göre belirlenmektedir. Avrupa'da bu liglerin en yüksek seviyesi Euroleague olarak görülmektedir. Spor performansı; fizyolojik uygunluk, psikolojik hazırlık, fiziksel gelişim, biyomekanik yeterlilik ve taktiksel farkındalık arasındaki karmaşık etkileşimlerin ifadesi olarak görülmektedir (Glazier, 2017). Yüksek seviyeli basketbol maçlarındaki performansı etkileyen faktörlerin araştırılması, bir sporun evrimini etkilemektedir. Oyuncular ve takımlar hakkında ayrıntılı bilgi, antrenörlerin antrenman sürecini daha geçerli ve başarı ile oluşturmaları için önemli bir araç olarak düşünülmektedir. Bu, takımların performansının oyun sırasında kullanılan teknik ve taktik göstergelerle ilişkilendirilmesine ve böylece antrenman programlarının daha iyi bir şekilde geliştirilmesine olanak tanımaktadır (Barris ve Button, 2008). Oyunla ilgili istatistiklerin tanımlanması muhtemelen koçların üst düzey sonuçları destekleyen durumları daha iyi anlamalarına olanak sağlamaktadır (Paulauskas ve ark., 2018).

Euroleague statüsü tarih boyunca değişmiş olsa da, 2019-2020 sezonunda 18 takımla başlayan lig, ilk 8 takımın play-off ve ilk 4 takımın dörtlü final oynamasıyla sona ermektedir. Dörtlü final müsabakalarında ilk maçları kazanan takımlar final maçı, kaybeden takımlar ise üçüncülük maçı oynamaya hak kazanmaktadırlar. Ancak, ekiplerin bu seviyelere ulaşmasının birçok faktörden kaynaklandığı görülmektedir. Bu ölçülebilir faktörleri İstatistik bilimiyle yorumlamak da mümkündür.

İstatistik, sporda takım başarısını ölçme, oyun çıktılarını tahmin etme, bir oyuncuyu veya takım performansını ve verimliliğini değerlendirme, oyuncuları veya takımları sıralama konusunda yaygın olarak kullanılmaktadır (Çene ve ark., 2018). Antrenörler bu sonuçları, oyuncunun pozisyonuna göre maç performansını değerlendirmek ve farklı oyuncuların takım performansına katkılarını desteklemek için kullanabilmektedirler (Sampaio ve ark., 2006). Teknik analiz, takım içerisinde yer alan oyuncuların bireysel olarak maç performans verimlilikleri, oluşturulan istatistiki bilgiler aracılığıyla, antrenörlerin takımın hedef ve stratejilerine ilişkin karar verme sürecinde etkili olabilmektedir. (Işık ve Genç, 2007).

Oyuncuların performansını değerlendirmenin en etkili yöntemlerinden biri Oyuncu Verimlilik Puanı (Player Index Rating-PIR) olarak düşünülmektedir. Bu puanlama; FIBA, Euroleague ve Eurocup tarafından ve aynı zamanda bir maçtaki her oyuncunun performansını belirlemek için çeşitli Avrupa ulusal ligleri tarafından kullanılan istatistiksel bir formüldür. Bununla beraber Derecelendirme, Endeks Derecelendirme, Sıralama, Değerlendirme, Değerleme ve Verimlilik olarak da adlandırılmaktadır (Arrieta ve ark., 2016). Dolayısıyla verimlilik puanı, basketbolda hem oyuncunun hem de takımın performansını değerlendiren ve birçok ligde sık sık kullanılan kolay anlaşılır bir kavram olarak görülmektedir (Cerynik ve ark., 2009). Bu çalışmanın amacı, Euroleague tarihinde dörtlü finale (Final Four) kalan takımlardaki oyuncuların verimlilik puanlarını hem yerli-yabancı oyunculara hem de 2000-2001 sezonundan itibaren toplam 18 sezonda oyuncuların pozisyonlarına göre karşılaştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2018-2019 sezonu da dahil olmak üzere 2001-2002 sezonundan itibaren toplam 18 sezon olmak üzere Euroleague dörtlü finale katılan takımlardan oluşturuldu. Veriler Euroleague'in resmi web sitesinden (www.euroleague.net) alındı ve verilerin kullanımı için Euroleague Yönetimi'nden izin alındı. Euroleague web sitesi oyuncuların her sezon için toplam ve normal sezon, play-off müsabakaları gibi sezon içinde farklı dönemlere ait hesaplanmış verimlilik puanlarını vermektedir. Mevcut çalışmada sadece dörtlü final müsabakalarının toplam oyuncu verimlilik puanları kullanıldı. Oyuncuların pozisyonları da 1 numara oyun kurucu (guard), 3 numara forvet ve 5 numara pivot olarak tanımlandı. 2 ve 4 numaralı pozisyonlar ise Euroleague web sitesinde oyuncu pozisyonlarının sadece oyun kurucu, forvet ve pivot olarak bulunması sebebiyle veri setine eklenmedi.

Verimlilik Puanı

Oyuncu verimlilik puanı (Player Index Rating), bir basketbol oyuncusunun performansını ölçmek için Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA) ve çeşitli Avrupa ulusal ligleri tarafından kullanılan bir basketbol istatistik formülüdür. $PIR = (\text{puan} + \text{ribaunt} + \text{asist} + \text{top çalma} + \text{blok} + \text{kendisine yapılan faul}) / 2 \times (\text{kaçırılan saha atışları} + \text{kaçırılan serbest atışlar} + \text{top kaybı} + \text{engellenen atışlar} + \text{yapılan fauller})$ (Torres-Unda ve ark., 2016).

İstatistiksel Analiz

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 paket program kullanılmıştır. Çalışmada yer alan basketbolcuların milliyetlerine göre ve oynadıkları pozisyonlara göre yüzdeler dağılımları hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılan verilerin normallik sınavında Kolmogorov Smirnov testinden yararlanılmıştır. Yerli ve yabancı oyuncuların karşılaştırmaları bağımsız örneklem T testi ile gerçekleştirilmiştir. Bağımsız ikiden çok grubun karşılaştırıldığı durumlarda parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan istatistiksel analizler % 95 güven aralığında ve 0,05 hata düzeylerinde gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Basketbolcuların Sayısal Tanımlayıcı İstatistikleri

Oyuncunun Milliyeti	Oynadığı Pozisyon	Sayı	%
Yerli Basketbolcular	1	130	39,04
	3	148	44,44
	5	55	16,52
	Tüm Yerli Basketbolcular	333	100
Yabancı Basketbolcular	1	190	40,25
	3	174	36,87
	5	108	22,88
	Tüm Yabancı Basketbolcular	472	100
Tüm Basketbolcular	1	320	39,75
	3	322	40
	5	163	20,25
	Tüm Basketbolcular	805	100

Tablo 1’de basketbolcuların sayısal tanımlayıcı istatistikleri görülmektedir. Tüm sezonlarda 1 numara pozisyonunda oynayan yerli basketbol oyuncularının sayısı 130 (% 39,04), 3 numara pozisyonunda oynayan yerli basketbol oyuncularının sayısı 148 (% 44,44), 5 numara pozisyonunda oynayan yerli basketbol oyuncularının sayısı 55 (% 16,52) olarak, toplamda ise tüm yerli basketbol oyuncularının sayısı ise 333 olarak tespit edilmiştir. Euroleague tüm sezonlarda 1 numara pozisyonunda oynayan yabancı basketbol oyuncularının sayısı 190 (% 40,25), 3 numara pozisyonunda oynayan yabancı basketbol oyuncularının sayısı 174 (% 36,87), 5 numara pozisyonunda oynayan yabancı basketbol oyuncularının sayısı 108 (% 22,88) ve tüm yabancı basketbol oyuncularının sayısı ise 472 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Basketbolcuların Yıllara Göre Milliyetleri Açısından Verimlilik Analizi Sonuçları

Sezon	n	Milliyet	Verimlilik puanı $\bar{X} \pm S.D.$	t	p
2001-2002	12	Yerli	10,75±14,61	-0,921	0,364
	24	Yabancı	15,54±14,77		
2002-2003	17	Yerli	10,71±11,17	-1,498	0,143
	22	Yabancı	17,23±15,97		
2003-2004	23	Yerli	10,70±9,93	-3,313	0,002*
	23	Yabancı	24,39±17,15		
2004-2005	23	Yerli	9,52±11,56	-3,261	0,002*
	22	Yabancı	22,18±14,38		
2005-2006	18	Yerli	8,00±13,50	-2944	0,005*
	23	Yabancı	21,43±15,22		
2006-2007	19	Yerli	10,05±10,40	-0,896	0,375
	26	Yabancı	13,31±13,09		
2007-2008	14	Yerli	8,64±10,34	-2,360	0,023*
	29	Yabancı	19,76±16,03		
2008-2009	18	Yerli	12,50±10,80	-0,852	0,399
	27	Yabancı	16,07±15,43		
2009-2010	26	Yerli	10,77±13,36	-1,218	0,229
	21	Yabancı	15,95±15,81		
2010-2011	22	Yerli	11,86±14,06	-,233	0,817
	25	Yabancı	12,80±13,43		
2011-2012	22	Yerli	13,59±13,37	1,775	0,083
	24	Yabancı	7,75±8,63		
2012-2013	19	Yerli	15,32±11,68	1,056	0,297
	25	Yabancı	11,20±13,58		
2013-2014	19	Yerli	18,89±15,63	1,772	0,083
	27	Yabancı	11,70±11,90		
2014-2015	21	Yerli	10,76±12,04	-1,255	0,216
	26	Yabancı	15,31±12,57		
2015-2016	13	Yerli	3,77±7,82	-4,967	0,000*
	31	Yabancı	21,48±15,76		
2016-2017	18	Yerli	9,00±10,12	-1,633	0,109
	32	Yabancı	15,31±14,50		
2017-2018	14	Yerli	7,93±7,15	-2,821	0,007*
	32	Yabancı	16,41±13,11		
2018-2019	15	Yerli	4,67±7,39	-4,944	0,000*
	33	Yabancı	20,55±14,83		

*p<0,05

Tablo 2’de basketbolcuların yıllara göre milliyetleri açısından verimlilik analizi sonuçları incelendiğinde 2003-2004, 2004-2005, 2005-2006, 2007-2008, 2015-2016, 2017-2018, 2018-2019 sezonlarında yabancı basketbolcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu; (p<0,05); diğer sezonlarda ise yerli ve yabancı oyuncular arasında milliyetleri

açısından verimlilik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 3. Basketbolcuların Yıllara Göre Oynadıkları Pozisyon Arasında Verimlilik Analizi Sonuçları

Sezon	Değişim Kaynağı	Kareler Toplamı	Standart Sapma	Kareler Ortalaması	F	p
2001-2002	Gruplar arası	641,527	2	320,763	1,532	,231
	Gruplar içi	6910,362	33	209,405		
	Toplam	7551,889	35			
2002-2003	Gruplar arası	282,475	2	141,238	,680	,513
	Gruplar içi	7480,756	36	207,799		
	Toplam	7763,231	38			
2003-2004	Gruplar arası	639,513	2	319,757	1,353	,269
	Gruplar içi	10163,900	43	236,370		
	Toplam	10803,413	45			
2004-2005	Gruplar arası	142,757	2	71,378	,335	,717
	Gruplar içi	8946,488	42	213,012		
	Toplam	9089,244	44			
2006-2007	Gruplar arası	3,434	2	1,717	,011	,989
	Gruplar içi	6345,366	42	151,080		
	Toplam	6348,800	44			
2007-2008	Gruplar arası	48,022	2	24,011	,099	,906
	Gruplar içi	9705,141	40	242,629		
	Toplam	9753,163	42			
2008-2009	Gruplar arası	139,879	2	69,940	,359	,700
	Gruplar içi	8176,432	42	194,677		
	Toplam	8316,311	44			
2009-2010	Gruplar arası	37,023	2	18,512	,084	,920
	Gruplar içi	9738,636	44	221,333		
	Toplam	9775,660	46			
2010-2011	Gruplar arası	96,816	2	48,408	,254	,777
	Gruplar içi	8398,035	44	190,864		
	Toplam	8494,851	46			
2011-2012	Gruplar arası	35,363	2	17,682	,130	,878
	Gruplar içi	5828,050	43	135,536		
	Toplam	5863,413	45			
2012-2013	Gruplar arası	96,023	2	48,011	,282	,755
	Gruplar içi	6970,954	41	170,023		
	Toplam	7066,977	43			
2013-2014	Gruplar arası	347,548	2	173,774	,899	,415
	Gruplar içi	8314,561	43	193,362		
	Toplam	8662,109	45			
2014-2015	Gruplar arası	21,449	2	10,725	,067	,936
	Gruplar içi	7073,955	44	160,772		
	Toplam	7095,404	46			
2016-2017	Gruplar arası	247,303	2	123,651	,469	,629
	Gruplar içi	10812,947	41	263,730		
	Toplam	11060,250	43			
2017-2018	Gruplar arası	39,089	2	19,545	,126	,882
	Gruplar içi	6657,520	43	154,826		
	Toplam	6696,609	45			

2018-2019	Gruplar arası	287,946	2	143,973	,640	,532
	Gruplar içi	10119,720	45	224,883		
	Toplam	10407,667	47			

*p<0,05

Tablo 3’de basketbolcuların yıllara göre oynadıkları pozisyon arasında verimlilik analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4. Basketbolcuların Oynadıkları Pozisyonlara Göre Milliyetleri Açısından Verimliliklerinin Analiz Sonuçları

Sezon	Pozisyon	Milliyet	n	Verimlilik X±S.D.	t	p
2001-2002	1	Yerli	4	7,50±11,38	-0,554	0,589
		Yabancı	10	11,80±13,63		
	3	Yerli	5	10,40±13,59	-1,261	0,233
		Yabancı	10	22,75±18,92		
	5	Yerli	3	8,00±10,81	-0,433	0,683
		Yabancı	4	11,50±10,40		
2002-2003	1	Yerli	5	10,40±10,71	-0,702	0,495
		Yabancı	10	15,40±13,90		
	3	Yerli	7	11,29±11,81	-1,381	0,191
		Yabancı	8	22,75±18,92		
	5	Yerli	5	10,20±13,21	-0,059	0,955
		Yabancı	4	10,75±14,86		
2003-2004	1	Yerli	10	11,50±11,35	-2,624	0,017*
		Yabancı	10	32,00±21,94		
	3	Yerli	10	10,70±9,70	-2,139	0,51
		Yabancı	6	21,83±10,72		
	5	Yerli	3	8,00±8,18	-1,342	0,217
		Yabancı	7	15,71±8,38		
2004-2005	1	Yerli	11	11,27±14,07	-2,304	0,037*
		Yabancı	5	28,20±12,39		
	3	Yerli	9	8,78±9,82	-1,719	0,103
		Yabancı	11	18,00±13,38		
	5	Yerli	3	5,33±7,02	-1,813	0,113
		Yabancı	6	24,83±17,44		
2005-2006	1	Yerli	6	9,50±11,25	-1,613	0,126
		Yabancı	12	20,75±15,01		
	3	Yerli	8	9,50±17,64	-1,623	0,131
		Yabancı	6	25,17±18,19		
	5	Yerli	4	2,75±6,94	-1,995	0,086
		Yabancı	5	18,60±14,46		
2006-2007	1	Yerli	8	9,63±9,05	-0,613	0,547
		Yabancı	12	13,00±13,62		
	3	Yerli	8	8,63±13,25	-0,922	0,371
		Yabancı	9	15,11±15,46		
	5	Yerli	3	15,00±5,19	0,787	0,461
		Yabancı	5	10,80±8,16		
2007-2008	1	Yerli	5	13,60±9,86	-0,581	0,569
		Yabancı	13	18,69±18,37		
	3	Yerli	6	3,83±6,14	-2,860	0,012*
		Yabancı	11	22,18±14,85		

	5	Yerli	3	10,00±16,52	-0,652	0,538
		Yabancı	5	17,20±14,36		
2008-2009	1	Yerli	8	13,00±9,36	0,000	1,000
		Yabancı	14	13,00±17,24		
	3	Yerli	6	12,67±11,11	-0,729	0,483
		Yabancı	6	17,83±13,33		
	5	Yerli	4	11,25±15,37	-1,055	0,319
		Yabancı	7	20,71±13,75		
2009-2010	1	Yerli	9	12,67±12,15	0,135	0,895
		Yabancı	9	11,67±18,70		
	3	Yerli	9	4,22±10,04	-4,110	0,001*
		Yabancı	9	24,11±10,48		
	5	Yerli	8	16,00±16,20	1,159	0,276
		Yabancı	3	4,33±8,73		
2010-2011	1	Yerli	8	13,63±19,67	0,033	0,974
		Yabancı	9	13,33±17,11		
	3	Yerli	11	9,00±9,26	-0,807	0,430
		Yabancı	9	12,78±11,69		
	5	Yerli	3	17,67±13,61	0,638	0,541
		Yabancı	7	12,14±12,15		
2011-2012	1	Yerli	9	14,00±7,66	1,296	0,216
		Yabancı	7	8,57±9,10		
	3	Yerli	9	18,00±18,51	2,158	0,046*
		Yabancı	11	4,20±7,51		
	5	Yerli	4	4,75±11,58	-1,138	0,288
		Yabancı	6	12,33±9,48		
2012-2013	1	Yerli	8	18,00±12,80	0,922	0,374
		Yabancı	7	11,43±14,83		
	3	Yerli	10	12,30±10,98	-0,027	0,979
		Yabancı	9	12,44±12,44		
	5	Yerli	1	24,00±0,00	0,891	0,099
		Yabancı	9	9,78±15,14		
2013-2014	1	Yerli	8	19,50±13,02	0,977	0,548
		Yabancı	9	15,33±14,72		
	3	Yerli	9	16,44±17,98	1,520	0,147
		Yabancı	10	6,90±8,08		
	5	Yerli	2	27,50±20,50	1,325	0,222
		Yabancı	8	13,63±11,85		
2014-2015	1	Yerli	10	10,00±11,37	-1,307	0,209
		Yabancı	9	16,67±10,79		
	3	Yerli	8	10,38±13,29	-0,634	0,534
		Yabancı	13	14,38±14,52		
	5	Yerli	3	14,33±15,04	-0,089	0,933
		Yabancı	4	15,25±12,44		
2015-2016	1	Yerli	4	6,00±6,21	-2,175	0,044*
		Yabancı	15	21,47±19,11		
	3	Yerli	8	5,88±8,64	-2,848	0,011*
		Yabancı	12	19,75±11,78		
	5	Yerli	1	2,00±0,00	-1,489	0,233
		Yabancı	4	26,75±14,86		
2016-2017	1	Yerli	7	12,43±13,11	-0,411	0,686
		Yabancı	12	14,67±10,43		

3	Yerli	10	7,40±7,73	-1,226	0,235	
	Yabancı	11	13,64±14,27			
5	Yerli	1	1,00±0,00	-0,820	0,436	
	Yabancı	9	18,22±19,91			
1	Yerli	4	7,50±7,00	-1,335	0,202	
	Yabancı	13	16,62±12,88			
2017-2018	3	Yerli	8	7,75±8,51	-1,486	0,156
	Yabancı	11	16,36±14,62			
5	Yerli	2	9,50±2,12	-0,683	0,514	
	Yabancı	8	16,13±13,08			
1	Yerli	6	3,33±7,06	-2,504	0,022*	
	Yabancı	14	23,29±18,71			
2018-2019	3	Yerli	7	5,86±8,70	-2,218	0,040*
	Yabancı	12	16,50±10,76			
5	Yerli	2	4,50±6,36	-1,883	0,102	
	Yabancı	7	22,00±12,24			

*p<0,05

Tablo 4’de basketbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre milliyetleri açısından verimliliklerinin analiz sonuçları incelendiğinde 2003-2004 ve 2004-2005 sezonlarında 1 numara pozisyonunda oynayan; 2007-2008, 2009-2010 ile 2011-2012 sezonlarında 3 numara pozisyonunda oynayan ve 2015-2016 ile 2018-2019 sezonlarında 1 ve 3 numara pozisyonlarında oynayan yerli ve yabancı basketbolcular arasında milliyetleri açısından yabancı oyuncular lehine anlamlı farklılık görülmektedir (p<0,05).

TARTIŞMA

Mevcut çalışmada Euroleague 2001-2002 sezonundan 2018-2019 sezonu da dahil olmak üzere bu süreçte toplamda 18 sezonda bu ligde dörtlü final oynayan takımların kadrosunda bulunan yerli ve yabancı oyuncuların milliyetleri bakımından ve oynadıkları pozisyonlara göre verimlilik puanları analizleri yapılmıştır. Yapılan çalışmaya benzer bir çalışma literatürde bulunmadığından çalışmanın oyuncu performans analizi konusunda literatüre katkı sağlayacağı ve Euroleague tarihi boyunca üst düzey oyuncuların seçiminde takımların izlediği stratejiler noktasında bir fikir verebileceği düşünülmektedir.

Sonuçlara göre basketbolcuların yıllara göre milliyetleri açısından verimlilik analizi sonuçları incelendiğinde 2003-2004, 2004-2005, 2005-2006, 2007-2008, 2015-2016, 2017-2018, 2018-2019 sezonlarında yabancı basketbolcuların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, diğer sezonlarda ise yerli ve yabancı oyuncular arasında milliyetleri açısından verimlilik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p<0,05). Yapılan bir çalışmada yabancı oyuncuların yerli oyunculara göre sayı atma konusunda üstün olduğu (Taşmektepligil ve ark., 2004), başka bir çalışmada da verimlilik puanının yabancı

oyunculara istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (Harbili ve ark., 2011). Özellikle son iki sezonda yerli ve yabancı oyuncu açısından fark olması takımların seçtikleri yabancı oyuncuların kalitesinin üst düzeyde olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir.

Basketbolcuların yıllara göre oynadıkları pozisyonlar arasında verimlilik analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Dolayısıyla oyuncu seçimi konusunda genelde 1 numara pozisyonu tercihinin takım başarısına ek katkı sağlamadığı anlaşılmaktadır.

Basketbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre milliyetleri açısından verimliliklerinin analiz sonuçları incelendiğinde 2003-2004 ve 2004-2005 sezonlarında 1 numara pozisyonunda oynayan yerli ve yabancı basketbolcular arasında milliyetleri açısından yabancı oyuncular lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). 2007-2008, 2009-2010 ve ile 2011-2012 sezonlarında 3 numara pozisyonunda oynayan yerli ve yabancı basketbolcular arasında milliyetleri açısından yabancı oyuncular lehine anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$). 2015-2016 ile 2018-2019 sezonlarında 1 ve 3 numara pozisyonlarında oynayan yerli ve yabancı basketbolcular arasında milliyetleri açısından yabancı oyuncular lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Yerli ve yabancı oyuncuların sayısal verileri incelendiğinde yabancı oyuncuların yerli oyunculara göre gerek pozisyonlar açısından gerekse tüm sporcular açısından daha fazla tercih edildiği dikkat çekmektedir. Bu noktada dikkat çeken bir diğer önemli husus takımların genelde pivot pozisyonu için diğer pozisyonlara göre daha az tercih yapması olarak görülmektedir. Bunun nedeninin ise günümüz basketbolunun daha tempolu oynanması ve oyuncuların tüm pozisyonların gerektirdiği özellikleri saha içinde uygulayabilmesi gerektiği şeklinde düşünülmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak Euroleague dörtlü final oynayan takımlarda yabancı oyuncuların yerli oyunculara göre özellikle son iki sezon daha başarılı oldukları; yine dörtlü final oynayan üst düzey basketbol takımlarının kadrolarını oluştururken yabancı oyuncuları yerli oyunculara göre daha fazla tercih ettiklerini söylenebilmektedir. Ayrıca seçilen yabancı oyuncuların da ağırlıklı olarak 1 numara pozisyonu için tercih edildiği anlaşılmakta ancak bunun diğer pozisyonlarda oynayan oyunculara göre istatistiksel olarak farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır. Mevcut çalışma Euroleague dörtlü final oynayan takımlardaki yerli ve yabancı oyuncuların verimlilik puanı üzerinden performans değerlendirmesini amaçlamaktadır. Literatürde daha önce buna benzer başka bir çalışmaya rastlanmadığından dolayı bu konuda daha fazla çalışma yapılması ve alana sunulması gerekmektedir. Ayrıca toplam 18 sezonun incelendiği çalışmada yerli ve yabancı oyuncular arasındaki performans farkı sadece 7 sezonda görülmektedir. Dolayısıyla kaliteli yerli oyuncuların yetişmesi halinde en üst seviyede başarılı olunabileceği anlaşılmakta ve takımların altyapılarına daha fazla önem vermesi gerektiği sonuç olarak düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. **Arrieta, H., Torres-Unda, J., Gil, S. M., & Irazusta, J.,** (2016). Relative Age Effect and Performance in the U16, U18 and U20 European Basketball Championships. *Journal of Sports Sciences*, 34(16), 1530-1534.
2. **Barris, S., & Button, C.,** (2008). A Review of Vision-Based Motion Analysis in Sport. *Sports Medicine*, 38(12), 1025-1043.
3. **Cerynik, D. L., Lewullis, G. E., Joves, B. C., Palmer, M. P., & Tom, J. A.,** (2009). Outcomes of Microfracture in Professional Basketball Players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 17(9), 1135-1139.
4. **Ciğerci, A. E.,** (2017). Ekstra Ağırlıkla Uygulanan Su İçi ve Kara Pliometrik Antrenmanlarının 15-17 Yaş Grubu Basketbolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
5. **Çene, E., Parim, C., & Özkan, B.,** (2018). Comparing the Performance of Basketball Players with Decision Trees And TOPSIS. *Data Science and Applications*, 1(1), 21-28.
6. **Glazier, P. S.,** (2017). Towards a Grand Unified Theory of Sports Performance. *Human Movement Science*, 56(Part A), 139-156.
7. **Harbili, E., Harbili, S., & Yalçın, C.,** (2011). Comparison of Efficiency Ratings of Turkish and International Basketball Players Playing in the Turkish Basketball League According to Their Positions. *World Applied Science Journal*, 14(5), 745-749.
8. **Işık, T., & Genç, R. T.,** (2007). Basketbolda Takım Performansının Teknik Analizi: İç Saha ve Dış Saha Performanslarının Değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 101-108.
9. **Paulauskas, R., Masiulis, N., Vaquera, A., Figueira, B., & Sampaio, J.,** (2018). Basketball Game-Related Statistics That Discriminate Between European Players Competing in the NBA and in the Euroleague. *Journal of Human Kinetics*, 65(1), 225-233.
10. **Sampaio, J., Janeira, M., Ibáñez, S., & Lorenzo, A.,** (2006). Discriminant Analysis of Game-Related Statistics Between Basketball Guards, Forwards and Centres in Three Professional Leagues. *European Journal of Sport Science*, 6(3), 173-178.
11. **Taşmektepligil, Y., Şenduran, F., Albay, F., & Bostancı, Ö.,** (2004). Basketbol Erkekler Türkiye Kupası Final ve Yarı Final Müsabakası Oynayan Takımların Maç Analizleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1).
12. **Torres-Unda, J., Zarrazquin, I., Gravina, L., Zuber, J., Seco, J., Gil, S. M., et al.,** (2016). Basketball Performance is Related to Maturity and Relative Age in Elite Adolescent Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(5), 1325-1332.



TAKIM VE BİREYSEL SPORLAR YAPAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK KARAKTERİSTİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

İsa DEMİR¹, Serkan İBİŞ², Bülent Okan MIÇOOĞULLARI³

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, takım sporcuları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin incelenmesi ve değerlendirilmesidir. Çalışmaya 97'si takım sporları ve 66'sı ise bireysel sporlarla uğraşan sporcular gönüllü olarak katılmışlardır. Bununla birlikte 15-26 yaş arasında 101 kadın ve 62 erkek toplam 163 sporcu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek üzere Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği; zihinsel becerilerini belirlemek üzere Bull Zihinsel Beceriler Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş ölçeği kullanılmıştır. Sporcuların sahip oldukları değerlerin karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklem T testi kullanılmıştır. Bu analiz ve testler 22.0 SPSS programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda zihinsel beceriler arasında zihinsel hazırlık ve kendine güven becerilerinde anlamlı fark bulunmuştur. Zihinsel dayanıklılık düzeyinde kendine güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre farklılık olup olmadığı incelendiğinde ise zihinsel dayanıklılık düzeyinde kontrol alt boyutunda ve psikolojik iyi oluş düzeyinde çevre hâkimiyeti ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ($p<0.05$). Diğer alt boyutlar ve zihinsel beceriler de ise anlamlı fark görülmemiştir. Sonuç olarak, seçilen psikolojik parametrelerin takım ve bireysel sporlardaki psikolojik süreçleri geliştirmede önemli yer aldıkları ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Takım Sporları, Bireysel Sporlar, Zihinsel Beceriler, Zihinsel Dayanıklılık, Psikolojik İyi Oluş.

COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS' ATHLETES

ABSTRACT

The aim of this study is to examine and evaluation of team and individual sports athletes' mental toughness, mental skills and psychological well-being parameters. 66 individual sports member, 97 team sports member total 163 athletes voluntarily participated. Moreover, 101 female and 62 male amateur athletes between the ages of 15-26 participated in the study. To determine athletes' mental toughness was measured with Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ); for mental skills' levels Bull's Mental Skills Questionnaire (BMSQ) and last variable Psychological Well-Being was measured by Psychological well-being questionnaire (PWBQ). Independent Sample t test was employed to find out the intra-group differences. For those analysis and descriptive values SPSS 22.0 was used. For testing the hypotheses, the level of significance was set at 0.05. According to the obtained results, there were meaningful differences between sport types and mental skills and mental toughness skills but there were not meaningful differences between sport types and psychological well-being. Meanwhile, detail analysis between gender and psychological parameters showed that there were meaningful differences between gender and mental toughness and psychological well-being but there were not meaningful differences between gender and mental skills. Finally, it can be concluded that psychological parameters are crucial factors to develop performance within team and individual sports.

Keywords: Team – Individual Sports, Mental Skills, Mental Toughness, Psychological Well-Being.

¹ Nevşehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Nevşehir.
0000-0002-5358-6688

² Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde.
0000-0001-6313-4370

³ Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Nevşehir.
0000-0001-5258-5766

GİRİŞ

İnsan doğası içerisinde doyurulması haz veren önemli duygular içerisinde başarıma isteği vardır. Bir başarı elde etmek ve/veya bir başarı hikâyesinde yer almak insan ruh ve karakterinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu durum spor müsabakalarında çok daha görülebilir ve anlaşılabilir bir hal almaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Herhangi bir ödülün olmadığı sadece spor yapmış olmak için katılmış olan müsabakalarda bile galip gelerek bir şeyleri başarmış olma hissiyatını doyurma isteği, bize bu tezin doğruluğunu göstermektedir.

Günümüz dünyasında ister takım sporları olsun isterse de bireysel sporlar olsun tüm branşların antrenman programları bilimsel temelli ve sporcuların her alanda gelişimini amaçlar şeklindedir. Detaylı bir şekilde hazırlanan ve sadece fiziksel parametreleri değil de aynı zamanda psikolojik parametrelerin gelişimine de odaklanan antrenman programları sporcuların gelişimlerine ciddi katkılar sağlamaktadır. Bütün bu antrenman periyotlamaları içerisinde sporculardan beklenen bedenlerini kullandıkları derecede de psikolojik becerilerini de kullanmaları ve bu iki parametre arasındaki bağın da güçlü olmasını sağlamalarıdır (Sheard, 2013).

Bu bağlamda çalışmanın temel çıkış noktası olan spor psikolojisinin irdelenmesi gerekmektedir. Spor psikolojisinin tanımı üzerinde görüş birliğine varmak, spor psikolojisinin doğasını tanımlamak bu alanda pek çok farklı bakış açısı olması nedeniyle oldukça zordur. Bu yüzden yazılı kaynaklarda spor tanımına göre ise spor psikolojisi "birey psikolojisi ile ilgili farklı tanımlar bulmak mümkündür. Spor psikolojisinin ilk tanımlarından biri 1972 yılında Morgan tarafından yapılmıştır. Morgan spor psikolojisinin fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesi olarak tanımlamıştır. Spor psikolojinin diğer bir tanımı ise Singer'e aittir. Singer'e göre spor psikolojisi "uygulamaya dayanan psikoloji dalıdır, spora ve spora özgü ortamlarda uygulanan psikoloji bilimidir. Gill ise spor psikolojisini "spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir boyutu olarak tanımlamıştır (akt; Aşçı ve Kirazcı, 2011: 129-169).

Sporcunun antrenmanlarda veya müsabakalarda karşılaştığı psikolojik problemlere karşı yanıt bulmaya çalışan spor psikolojisi; sporcunun performans düzeyini yükseltici uygulamalar yani antrenmanlar içerisinde ve müsabakalara hazırlanma evrelerinde sporcuya uygulanacak psikolojik stratejileri kapsamaktadır. Örneğin; motivasyonun artırılması için uygulamalar, konsantre olabilme becerisi ve dikkat odağı geliştirici driller gibi sporcunun performansını yükseltme ve orada kalmasını sağlama; yeni bir tekniğin öğretim süresini kısaltıcı pratikler yani genel anlamda bir sporcunun tüm motor öğrenme safhalarında

antrenörlerin uyguladığı fiziksel ve psikolojik beceri tekniklerini içeren uygulamalar bulunabilir. Ayrıca, antrenörlerin sahip olduğu becerileri, sporcuların bilişsel düzeylerini ve becerileri uygulayabilme kapasiteleri; sportif performansın düşüşüne sebep olan tüm psikolojik ve ruhsal bariyerleri yok etmeye yönelik uygulamalar bulunmaktadır (Holland ve ark., 2010; Sorensen ve ark., 2016).

Geçmişten günümüze spor, dünyada düzenli olarak takip edilen, meslek, hobi, ticari ve sosyal hayatı etkileyen bir olgu haline gelmiştir. Bu olgu ile ilgili başarılı performans kriterlerine ulaşmak için fiziksel parametrelere ek olarak sporcunun psikolojik becerilerinin de çalıştırılıp geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Hangi spor branşı olursa olsun kapsadığı tüm becerilerin istenilen ve arzu edilen şekilde uygulanabilmesi için üst düzey fiziksel hazırlık kadar da psikolojik hazırlık ve psikolojik becerilere ihtiyaç duyulmaktadır (Mori ve ark., 2002).

Sporcuların müsabakaları kazanabilmeleri için teknik-taktik stratejileri, fiziksel dayanıklılığı veya psikolojik performans kalitesi önemli ve etkili parametrelerdir. Bütün bu parametreler bütünsel bir ilişki içerisinde. Ancak her müsabaka içinde bulunduğu zaman dilimi ile ilgili ayrı senaryolara sahiptir. Sporcuların fiziksel dayanıklılık özellikleri veya düzeylerinin karşı taraftaki rakipleri ile benzer düzeylerde olması durumunda ise müsabakayı kazanan tarafı belirleyen en önemli etmen hangi tarafın daha üst düzeyde verimli ve etkili olduğu psikolojik becerileri kullanma kalitelerine bağlıdır (Weinberg ve Gould, 2015).

Araştırmaya konu olan psikolojik beceriler ile ilgili bilimsel sonuçlar incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş kavramlarının sporcuların istenilen ve arzu edilen sportif başarıyı elde edebilmeleri için önemli ve gerekli özellikler içerisinde olduğuna inanılmaktadır. Antrenörler kısa ve/veya uzun vadeli sezon planlamalarını hazırlar iken, sporcuların bu özelliklerini göz önünde bulundurarak fiziki ve teknik gelişmelerinin planlamasını yapmalıdırlar (Jones ve ark., 2007; Gucciardi ve ark., 2015; Miçooğulları ve Ekmekçi, 2017).

Yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcularda incelenmiş ve karşılaştırma yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın evrenini İç Anadolu bölgesinde bulunan şehirlerde takım ve bireysel sporlarla uğraşan 16-25 yaş arası sporculardan kolayda örnekleme yoluyla seçilmiş sporculardan oluşturmaktadır.

Araştırmaya 16-25 yaşları arasında 163 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma örnekleminin 66'sı (% 40.2) bireysel spor, 97'si (% 59.8) ise takım sporlarında olmak üzere toplam 163 sporcudan oluşmaktadır. Bu sporcuların, 101'i (% 61.6) kadın sporculardan, 62'si (% 39.4) ise erkek sporculardan oluşmaktadır.

Çalışmaya katılan sporcular branşları itibariyle haftada en az 3 gün antrenman yapan sporculardan seçilmiştir. Sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, istek ve motivasyon düzeyleri yükseltip maksimal düzeyde katılımları sağlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (Sport Mental Toughness Questionnaire – SMTQ) 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol)oluşan ölçek 4'lu Likert tipindedir (1=Tamamen Yanlış; 4=Tamamen Doğru). Asıl ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için .81; Devamlılık alt boyutu için .74; Kontrol alt boyutu için ise .71 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009). Ölçeğin Türkçe adaptasyonu yaş ortalamaları 20 olan 509 sporcunun katılımcı olduğu çalışma ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda uyum indeks değerleri; İyilik uyum indeksi (GFI)= .95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi(AGFI)= .93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)= .05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)= .05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)= .92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)= .93olarak bulunmuştur (Miçooğulları, 2017).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde yer alan üç alt boyutun açıklaması aşağıda sunulmuştur (Sheard, 2013).

Güven: Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme (Madde 1, 5, 6, 11, 13, 14).

Kontrol: Baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma (Madde 2, 4, 7, 9).

Devamlılık: Belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme (Madde 3, 8, 10, 12).

Zihinsel Beceriler Ölçeği

Sporcuların kendi branşlarında sıklıkla kullandıkları zihinsel becerilerin neler olduğunu ve ne kadar olduğunu tespit etmek amacıyla Bull ve ark. (1996) tarafından geliştirilen Bull Zihinsel Beceriler Envanteri 28 maddeden oluşmaktadır. Aynı zamanda envanterin alt boyutları

olan bu beceriler; imgeleme becerisi (1. ve 4. madde arası), zihinsel hazırlık (5. ve 8. madde arası), kendine güven (9. ve 12. madde arası), kaygı ve endişe yönetimi (13. ve 16. madde arası), konsantrasyon (17. ve 20. madde arası), gevşeme/rahatlama becerisi (21. ve 24. madde arası) ve son alt boyut ise motivasyon (25. ve 28. madde arası) olarak belirlenmiştir (Bull ve ark., 1996). 6'lı likert tipinde hazırlanan ölçek cevaplayanların 1 (tamamen katılmıyorum) ile 6 (tamamen katılıyorum) arasında bir seçim yapmasını sağlamaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Olumlu psikolojik sağlık altı ayrı bileşeni içerir. Bu bileşenler bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi yaşamını ve etrafındaki yaşamı/dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hâkimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik) içermektedir.

Ölçeğin orijinal formu toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarını ölçmek için oluşturulan psikolojik iyi olma ölçeğinin her biri 14 maddeden oluşan altı tane faktörü bulunmaktadır. Fakat 2005 yılında Dierendonck tarafından, kısaltılmış versiyonu oluşturulmuş olan versiyonunda ise 39 soru bulunmaktadır. Bu çalışma içerisinde Ryff, 1989 tarafından dizayn edilen fakat Dierendonck tarafından sadeleştirilen, kısa versiyonu kullanılmıştır. Yapısal olarak orijinal ölçek ve sadeleştirilmiş ölçek arasında herhangi bir fark bulunmamaktadır.

Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır; kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarılama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Cronbach Alfa Güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bulunan güvenirlik katsayısı ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik tekniklerinden frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Yorumlayıcı istatistik tekniklerinde ise sonuçlar arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Bağımsız Örneklem t testi” kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacında yer alan soruya cevap aramak üzere toplanan bilgilerin analiz sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu araştırmanın temel problemini; “Takım sporcuları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi” oluşturmaktadır. Araştırmada denek olarak 101 kadın, 62 erkek, toplam 163 öğrenci incelenmiştir. Araştırmanın veri toplama araçları ile elde edilen veriler çeşitli istatistiksel işlemlerden sonra tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo1. Araştırmaya Katılan sporcuların cinsiyetlerine göre dağılımı

Cinsiyet		Takım	Bireysel	Toplam
Kadın	n	65	36	101
	%	58.42	60.12	
Erkek	n	40	22	62
	%	41.58	39.88	
Toplam	n	105	58	163
	%	67.32	32.68	100

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan, bireysel spor yapan 36 (% 60.12) kadın, 22 (% 39.88) erkek öğrenci, takım sporu 65 (%58.42) kadın, 40 (%41.58) erkek öğrenci, toplamda ise 58 (% 32.68) bireysel spor yapan, 105 (% 67.32) takım sporu yapan öğrenci olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Zihinsel Beceri Ölçeği alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.
İmgeleme	163	4.18	.81	1.00	6.00
Zihinsel Hazırlık	163	4.57	1.01	1.50	6.00
Kendine Güven	163	3.54	.77	2.25	6.00
Kaygı Endişe Yönt.	163	2.50	1.15	1.00	6.00
Konsantrasyon	163	2.81	1.14	1.00	6.00
Gevşeme/Rahatlama	163	4.18	1.08	2.00	6.00
Motivasyon	163	4.71	1.08	2.00	6.00

Zihinsel beceriler ölçeği alt boyutlarının araştırma içerisinde kullanılan sporcuların tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo2.), imgeleme alt boyutunda sporcuların puanlarının ortalamaları $4.18 \pm .81$ olarak bulunmuştur. Zihinsel hazırlık alt boyutu puanlarının ortalaması 4.57 ± 1.01 olarak bulunmuştur. Kendine güven alt boyutu puanlarının ortalaması $3.54 \pm .77$ olarak saptanmıştır. Kaygı – Endişe yönetimi alt boyutu puanlarının ortalaması 2.50 ± 1.15 olarak saptanmıştır. Konsantrasyon alt boyutu puanlarının ortalaması 2.81 ± 1.14 olarak hesaplanmıştır. Gevşeme / rahatlama alt boyutu puanlarının ortalaması 4.18 ± 1.08 olarak hesaplanmıştır. Yedinci ve son alt boyut olan motivasyon alt boyutu sonuçları incelendiğinde ise puanların ortalaması 4.71 ± 1.08 şeklinde bulunmuştur.

Tablo 3. Zihinsel Dayanıklılık anketi alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.
Kendine Güven	163	3.03	.53	1.33	4.00
Tutarlılık / Bağlılık	163	2.38	.57	1.00	4.00
Kontrol	163	2.61	.39	1.50	4.00
Toplam Puan	163	38.10	4.30	22.00	56.00

Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının araştırma içerisinde ki katılımcıların tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo3.), kendine güven alt boyutu puanlarının ortalaması $3.03 \pm .53$ olarak saptanmıştır. Tutarlılık / bağlılık alt boyutu puanlarının ortalaması $2.38 \pm .57$ olarak hesaplanmıştır. Kontrol alt boyutu puanlarının ortalaması 2.81 ± 1.14 olarak hesaplanmıştır. Zihinsel dayanıklılık anketi toplam puanı sonuçları incelendiğinde ise puanların ortalamaları

38.10 ± 4.30 olarak alınan minimum puan 22.00 ve elde edilen maksimum puan ise 56.00 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş anketi alt boyutları değerlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Alt Boyutlar	N	\bar{x}	Ss	Min.	Mak.
Çevresel Hakimiyet	163	2.84	.51	1.20	4.80
Yaşam Amacı	163	3.40	.64	1.83	5.00
Kendini Kabul	163	3.05	.49	1.67	4.50
Özerklik	163	2.83	.44	1.50	4.38
Kişisel Gelişim	163	2.96	.43	1.71	4.14
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	163	2.98	.42	1.67	4.33

Psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutlarının araştırma içerisinde ki katılımcıların tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo 4.), Çevresel hâkimiyet alt boyutu puanlarının ortalaması 2.84 ± .51 olarak saptanmıştır. Yaşam amacı alt boyutu puanlarının ortalaması 3.40 ± .64 olarak hesaplanmıştır. Kendini kabul alt boyutu puanlarının ortalaması 3.05 ± .49 olarak hesaplanmıştır. Özerklik alt boyutu puanlarının ortalaması 2.83 ± .44 olarak saptanmıştır. Kişisel gelişim alt boyutu puanlarının ortalaması 2.96 ± .43 olarak bulunmuştur. Diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu puanlarının ortalaması 2.98 ± .42 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki zihinsel beceri değerleri ile ilgili t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Bağımsız Örneklem t-testi				
	F	Sig.	t	df	p
İmgeleme	.41	.51	.45	162	.65
Zihinsel Haz.	.28	.59	-.95	162	.03
Kendine Güven	.11	.73	-1.83	162	.04
Kaygı Endişe Yönetimi	1.23	.26	-.13	162	.90
Konsantrasyon	.024	.87	.37	162	.71
-Gevşeme - Rahatlama	.00	.95	.61	162	.54
Motivasyon	.05	.82	-.16	162	.87

Takım sporu yapanlar ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların kullandıkları zihinsel beceriler ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilen verilere göre

(Tablo5.), spor branşları ve zihinsel beceriler arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna göre zihinsel beceriler içerisinde imgeleme alt boyutu ($t_{(162)}=.45$, $p=.65$); kaygı – endişe yönetimi alt boyutu ($t_{(162)}=.13$, $p=.90$); konsantrasyon ($t_{(162)}=.37$, $p=.71$); gevşeme – rahatlama alt boyutu ($t_{(162)}=.61$, $p=.54$) ve motivasyon alt boyutu ($t_{(162)}=-.16$, $p=.87$) ile uygulanan spor branşları arasında ki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bununla birlikte zihinsel hazırlık alt boyutu ($t_{(162)}=-.95$, $p=.03$) ve kendine güven ($t_{(162)}= 1.83$, $p=.04$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, takım sporları yapan sporcuların zihinsel hazırlık değerleri (ort= 4.71) bireysel sporlarla uğraşan sporculardan daha yüksektir (ort= 4.51). Buna ek olarak takım sporları ile uğraşan sporcuların kendine güven düzeyleri (ort= 3.70) bireysel sporlar ile uğraşan sporculardan (ort= 3.44) daha fazla olarak saptanmıştır.

Tablo 6. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki zihinsel dayanıklılık değerleri ile ilgili t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Bağımsız Örneklem t-testi				
	F	Sig.	t	df	p
Kendine Güven	.75	.39	-1.03	161	.03
Tutarlılık / Bağlılık	.32	.57	.35	161	.72
Kontrol	3.15	.08	1.55	161	.02
Toplam Puan	.25	.62	-.06	161	.95

Takım sporu yapanlar ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sahip oldukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilen verilere göre (Tablo 6.), spor branşları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılırken bazılarında ise anlamlı farklılıklara ulaşılammıştır. Buna göre zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasından tutarlılık / bağlılık alt boyutu ($t_{(161)}=.57$, $p=.72$) ve elde edilen toplam puan değerleri ($t_{(161)}=-.06$, $p=.95$) ile uygulanan spor branşları arasında ki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bunun yanı sıra kendine güven alt boyutu ($t_{(161)}=-1.03$, $p=.03$) ve kontrol ($t_{(161)}= 1.55$, $p=.02$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre takım sporları yapan sporcuların kendine güven değerleri (ort= 3.16) bireysel sporlarla uğraşan sporculardan daha yüksektir (ort= 2.79) . Buna karşın bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların kontrol düzeyleri (ort= 2.62) takım sporları ile uğraşan sporculardan (ort= 2.37) daha fazla olarak saptanmıştır.

Tablo 7. Takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasındaki psikolojik iyi oluş değerleri ile ilgili t testi sonuçları

Bağımsız Örneklem t-testi					
Alt Boyutlar	F	Sig.	t	df	p
Çevre Hakimiyeti	.35	.56	-.45	162	.65
Yaşam Amacı	.02	.89	.99	162	.32
Kendini Kontrol	.09	.77	-1.20	162	.23
Özerklik	1.93	.17	-.45	162	.65
Kişisel Gelişim	.12	.73	-1.03	162	.31
Diğerleriyle Olumlu İlişki	2.54	.11	.03	162	.98

Takım sporu yapanlar ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sahip oldukları psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi hesaplanmıştır. Elde edilen verilere göre (Tablo 7.), spor branşları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında tüm alt boyutlar ile ilgili anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır. Buna göre psikolojik iyi oluş alt boyutları arasından çevreye hakimiyet alt boyutu ($t_{(162)}=-.45$, $p=.65$); yaşama amacı alt boyutu ($t_{(162)}=.99$, $p=.32$); kendini kontrol alt boyutu için ($t_{(162)}=-1.20$, $p=.23$); özerklik alt boyutu için ($t_{(162)}=-.45$, $p=.65$); kişisel gelişim alt boyutu için ($t_{(162)}=-1.03$, $p=.31$) ve son olarak ta diğerleriyle olumlu ilişki alt boyutu ($t_{(162)}=.03$, $p=.98$) ile uygulanan spor branşları arasında ki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 8. Zihinsel dayanıklılık, cinsiyet değişkeni arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları

Bağımsız Örneklem t-testi					
Alt Boyutlar	F	Sig.	t	df	p
Kendine Güven	.75	.39	-1.03	161	.30
Tutarlılık / Bağlılık	.32	.57	.35	161	.73
Kontrol	3.20	.08	1.55	161	.01
Toplam Puan	.25	.62	-.06	161	.96

Takım sporu yapanlar ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların cinsiyet değişkenine göre sahip oldukları zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili farklılıklar olup olmadığının incelenmesi sonucu elde edilen verilere göre (Tablo 8.), cinsiyet değişkeni ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılırken bazılarında

ise ulaşamamıştır. Buna göre kendine güven alt boyutu ($t_{(161)}=-1.03$, $p=.30$); tutarlılık / bağlılık alt boyutu ($t_{(161)}=.35$, $p=.73$) ve elde edilen toplam puan ($t_{(161)}=-.06$, $p=.96$) arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bunların yanı sıra cinsiyet değişkeni ile kontrol alt boyutu ($t_{(161)}=1.55$, $p=.01$) arasında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre kadın sporcuların kontrol düzeyleri (ort= 2.64) erkek sporculardan (ort= 2.39) daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Zihinsel becerilerin, cinsiyetler arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları

Bağımsız Örneklem t-testi						
Alt Boyutlar	F	Sig.	t	df	p	
İmgeleme	.65	.80	-.41	162	.68	
Zihinsel Hazırlık	.74	.39	-.26	162	.79	
Kendine Güven	.55	.46	-1.59	162	.11	
Kaygı Endişe Yönetimi	.04	.85	1.53	162	.13	
Konsantrasyon	.20	.66	.60	162	.55	
-Gevşeme - Rahatlama	.57	.45	.23	162	.82	
Motivasyon	.13	.72	-1.01	162	.32	

Araştırmaya katılan bireysel spor ve takım sporu yapan kadın ve erkek sporcuların kullandıkları zihinsel becerilerin karşılaştırıldığı t testi sonuçları Tablo 9’da, verilmiştir. Buna göre cinsiyet değişkeni ile takım ve bireysel sporlarda kullanılan zihinsel becerilerin herhangi bir boyutu arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Buna göre zihinsel beceriler içerisinde imgeleme alt boyutu ($t_{(162)}=-.41$, $p=.68$); zihinsel hazırlık alt boyutu ($t_{(162)}=-.26$, $p=.79$); kendine güven alt boyutu ($t_{(162)}=-1.59$, $p=.11$); kaygı – endişe yönetimi alt boyutu ($t_{(162)}=1.53$, $p=.13$); konsantrasyon ($t_{(162)}=.60$, $p=.55$); gevşeme – rahatlama alt boyutu ($t_{(162)}=.23$, $p=.82$) ve motivasyon alt boyutu ($t_{(162)}=-1.01$, $p=.32$) ile cinsiyet değişkeni arasında ki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 10. Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arası istatistiksel analiz sonuçlarını gösteren t testi sonuçları

Bağımsız Örneklem t-testi					
Alt Boyutlar	F	Sig.	t	df	p
Çevre Hakimiyeti	3.32	.07	2.33	162	.02
Yaşam Amacı	.49	.49	.64	162	.52
Kendini Kontrol	1.44	.23	.78	162	.44
Özerklik	.59	.45	-1.01	162	.32
Kişisel Gelişim	.91	.34	-.02	162	.99
Diğerleriyle Olumlu İlişki	1.39	.71	1.05	162	.03

Bireysel spor ve takım sporu yapan kadın ve erkek sporcuların sahip oldukları psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırıldığı t testi sonuçları Tablo 10'da, sunulmuştur. Buna göre cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında bazı boyutlarda anlamlı farklılıklara ulaşılamamış iken bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Psikolojik iyi oluş alt boyutları arasından yaşama amacı alt boyutu ($t_{(162)}=.64$, $p=.52$); kendini kontrol alt boyutu için ($t_{(162)}=.78$, $p=.44$); Özerklik alt boyutu için ($t_{(162)}=-1.01$, $p=.32$) ve son olarak ta kişisel gelişim alt boyutu için ($t_{(162)}=-.02$, $p=.99$) ile cinsiyet değişkeni arasında ki fark, istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bunlara ek olarak çevresel hakimiyet alt boyutu ($t_{(162)}=2.33$, $p=.02$) ve diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu ($t_{(162)}=1.05$, $p=.03$) ile cinsiyet değişkeni arasında ki fark ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre, kadın sporcuların çevresel hâkimiyet düzeyleri (ort= 2.91) erkek sporculardan (ort= 2.72) daha yüksek olarak saptanmıştır.

TARTIŞMA

Yapılan çalışmanın amacı takım sporu ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların seçilen psikolojik parametrelerinin incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır. Bunun yanı sıra takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında farkın olup olmadığı, takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların seçilen psikolojik parametreler üzerinden cinsiyete göre fark olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

İçinde bulunduğumuz çağda sportif anlamda başarı anlayışı, sadece fiziksel özelliklerin üst düzey olması ile değil, aynı zamanda psikolojik süreçler ile ilgili özelliklerin de üst düzey olması gerekliliği olarak beklenmektedir. Bu psikolojik özellikler tüm sportif uygulamalarda ön plana çıkmaktadır. Seçilen psikolojik parametrelerden zihinsel dayanıklılık, zihinsel

beceriler ve psikolojik iyi oluş da bu psikolojik yeteneklerden bazıları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmanın sonucunda; takım sporları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş derecelerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amaçlanan çalışmada zihinsel dayanıklılık ve zihinsel becerilerin bazı alt boyutlarında anlamlı değişikliklere ulaşılmıştır. Oluşan anlamlı farklılığın sebebi, takım sporları yapan sporcuların, bireysel spor yapan sporculara göre daha fazla ve farklı deneyimlere sahip olmasından doğmuş olabilir. Takım sporculara kendi aldıkları kararlar kadar takım arkadaşlarının kararlarını da değerlendirmek zorun da olmaları sebebiyle zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek çıkmış olabilir. Zihinsel beceriler boyutunda her iki kategoride de benzer beceriler ve stratejileri kullanma olasılığı mevcut olsa bile dozajları ve yoğunlukları farklılıklar göstermektedir. Zihinsel beceriler ile ilgili anlamlı farkın sebebi bu olabilir. Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcular arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Cinsiyet değişkeni üzerinden yapılan incelemede ise zihinsel dayanıklılık ile ilgili kontrol alt boyutunda kadın sporcular lehinde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu anlamlı farkın sebebi kadın sporcuların hem spor ortamlarında hem de rutin hayatlarında erkeklerden daha duygusal ve kontrollü hareket etmeleri olabilir. Erkeklerin kadınlara göre daha atılgan yapıda olmaları da bu sonucun bir diğer sebebi olabilir. Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise erkekler yönünde çevreye hakimiyet alt boyutunda ve kadınlar yönünde diğerleriyle olumlu ilişki alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erkek sporcuların toplumsal süreçler içerisindeki rolleri kadın sporculara daha baskın olması çevreye hâkimiyet alt boyutundaki anlamlı farkın sebebi olabilir.

Araştırma problemimiz içerisindeki değişkenler arasında olan zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; takım sporları ile uğraşan sporcuların bireysel sporlar ile uğraşan sporculara göre zihinsel anlamda daha dayanıklı oldukları, daha doğru kararlar alabildikleri, verdikleri kararları daha dirençli bir şekilde uyguladıkları ve performans boyutunda da istenilen noktalara ulaştıkları bulunmuştur. Detaylı inceleme yapıldığında zihinsel dayanıklılığın sadece toplam puanlarında değil alt boyutlarında da farklılıklar bulunmuştur (Bal ve Singh, 2014; Singh ve ark., 2016; Kumar, 2017; Pinto, 2018; Rathore, 2018).

Çalışmanın ikinci değişkeni olan zihinsel beceriler ile ilgili yapılan çalışmalar göstermektedir ki sporcuların zihinsel becerileri kullanma düzeyleri ve kullandıkları becerilerin doğru seçimleri performansları için belirleyici etkenler arasındadır. Çalışma sonuçlarının

detayları göstermektedir ki takım sporları ve bireysel sporlar için kullanılan beceriler ortak noktalara sahip olsa da branşlarda da sporcularda farklılık oranları önemli bir etken olmaktadır. Alanyazında incelenen çalışmaların birinde konsantrasyon, motivasyon ve kaygı-endişe yönetimi becerilerinin ön plana çıktığını (Kruger ve ark. 2015); büyük bir örneklem sayısına sahip olan başka bir bilimsel çalışmada imgeleme ve kendinle konuşma becerilerinin yüksek düzeyde kullanıldıklarını (Behnke ve ark., 2017); bir diğer çalışmada başarılı performans gösteren sporcuların kullandıkları beceriler arasında öncelikli olarak kendine güven, motivasyon ve imgeleme becerilerinin olduğunu (Jooste, 2012); Ragbi sporu ile uğraşan sporcularda en çok kullanılan zihinsel becerinin zihinsel hazırlık olduğu (Edwards ve Edwards, 2012) ve ulaşılabilen son çalışmada 10 farklı ülkenin sporcuları üzerinde yapılan çalışmada futbolcularda başarı ve performans kavramları ile pozitif ilişki gösteren en üst düzeydeki becerinin konsantrasyon olduğu (Jooste, 2012) bulunmuştur.

Çalışma içerisinde irdelenen son değişken olan psikolojik iyi oluş parametresi ile ilgili takım ve bireysel spor yapanların karşılaştırılması amacıyla yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan çalışmalarda da kadın sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından erkeklere göre daha yüksek sonuçlar elde ettikleri bulunmuştur (Karaçam, 2016; Savran, 2016).

Sonuç olarak takım sporları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş derecelerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amaçlanan çalışmada zihinsel dayanıklılık ve zihinsel becerilerin bazı alt boyutlarında anlamlı değişikliklere ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcular arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Cinsiyet değişkeni üzerinden yapılan incelemede ise zihinsel dayanıklılık ile ilgili kontrol alt boyutunda kadın sporcular lehinde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise erkekler yönünde çevreye hakimiyet alt boyutunda ve kadınlar yönünde diğerleriyle olumlu ilişki alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Çalışmamız gerek takım gerekse de bireysel sporlar anlamında birkaç branş üzerinden katılımcıya ulaşmış olup, alan ile ilgili bilimsel çalışmalar yapacak insanlar için daha geniş bir yelpaze ile çalışmalarını önerilebilir. Çalışmamızda amatör olarak sporla uğraşan sporcular tercih edilmiş olup gelecekte ki çalışmalarda elit düzeyde spor yapan sporcularında psikometrik özellikleri belirlenip karşılaştırılmaları yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Aşçı, H., Doğu, G., Yaman, H., Mirzeoğlu, N., Çelebi, M., Kirazcı, S., Mirzeoğlu, D., Özbey, S., Bağırhan, T. (2011). (Editör: Nevzat Mirzeoğlu). Spor Bilimlerine Giriş. (3.Baskı). Ankara: Spor Yayınevi.
2. Bull, S., Albinson, J. & Shambrook, C., (1996). The Mental Game Plan. Getting Psyched for Sport. Eastbourne, East Sussex: Sports Dynamics.
3. Cenksen, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora tezi, Çukurova University, Adana.
4. Davidson, D.L. & Edwards, S.D. (2014). Evaluation of a mental skills training programme for high school rugby players. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 20(2:1), 511-529.
5. Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. Personality and Individual Differences, 36, 629-643.
6. Edwards, D.J. & Edwards, S.D. (2012). Mental skills of South African male high school rugby players. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 18(1), 166-172.
7. Hall, C.R. (2001) Imagery in sport and exercise. In Handbook of research on sport psychology, 2nd ed., New York:Wiley, 529-549.
8. Holland MJ, Woodcock C, Cumming J, Duda JL. (2010). *Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes*. Journal of Clinical Sport Psychology, 4, 19-38. Doi: <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.4.1.19>.
9. Jooste, J., (2012). The Relationship Between Mental Skills and Level of Cricket Participation, Unpublished doctoral dissertation, Pretoria University, Güney Afrika.
10. Jooste, J., Steyn, B.J.M., Van Den Berg, K., (2014). South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 36(1):85-100.
11. Karaçam, A., (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Kaygı, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, 85-95, Ankara.
12. Kruger, A., Edwards, D.J. & Edwards, S.D. (2013). Research report on South African university mental skills norms for six sports. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 19(4:2), 1060-1067.
13. Kruger, A., Edwards, D.J. & Edwards, S.D. (2015). Bull's Mental Skills Questionnaire validation in an Afrikaans speaking population. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, 21(2), 612-618.
14. Kusan, O., (2017). 13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora tezi, 95-105, Kütahya.
15. Miçoğulları, B.O., Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional

- Soccer Players, *Universal Journal of Educational Research*; 5 (12): 2312-2319.
16. **Miçooğulları B.O. (2017).** The Sports mental toughness questionnaire (SMTQ): A psychometric evaluation of the Turkish version. *Studia Sportiva*, 11(2), 90-100.
 17. **Mori, S., Ohtni, Y., & Imanaka, K. (2002).** Reaction times and anticipatory skills of karate athletes. *Human Movement Science*, 213-230.
 18. **Rathore, M.S.; Singh, Y.P.; Dubey, A. A. (2009).** Comparative Study of Mental Toughness of Team and Individual Players of Different C.B.S.E. Schools of Rajasthan. *I.I.C.S.P.*, p.448-449.
 19. **Rathore M. S., (2018).** A comparative study of mental toughness of team and individual players of different schools of Gwalior. *International Journal of Yogic*, 3(2), 357-358.
 20. **Ryff, C. D. (1989).** "Happiness Is Everthing, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
 21. **Savrun M.D., (2016).** Tenis Antrenörlerinin Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İş Bağlılığına Etkisinin İncelenmesi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 80-87, Eskişehir.
 22. **Sheard M, Golby J, Van Wersch A (2009).** Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal Psychological Assessment*; 25:186-193.
 23. **Sheard M. (2013).** *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
 24. **Singer, R. N. (1988).** Strategies and meta-strategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The Sport Psychologist*, 2, 49-68.
 25. **Smith, R.E., & Christensen, D.S. (1995).** Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
 26. **Snauwaert, E. (2001).** A psychometric evaluation of Bull's mental skills questionnaire: A study on Flemish athletes. Presented at the 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, Greece.
 27. **Sorensen S, Jarden A, Schofield G. (2016).** Lay Perceptions of Mental Toughness: Understanding Conceptual Similarities and Differences between Lay and Sporting Contexts. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 71-95. Doi: 10.5502/ijw.v6i3.551.
 28. **Stel, V.S., Smit, J.H., Pluijm, M.F., Visser, M., Deeg, D.J.H. & Lips, P. (2004).** Comparison of the LASA Physical Activity Questionnaire with a 7-day diary and pedometer. *Journal of Clinical Epidemiology*. 57, 252-258.
 29. **Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015).** *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.



GENÇ HENTBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE KUVVETİ, ANAEROBİK GÜÇ, SÜRAT VE ÇEVİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Yasemin ARI¹, Asım TUNÇEL¹, Erbil HARBİLİ²

ÖZ

Çalışmanın amacı, genç hentbolcularda üst ekstremitte kuvveti, anaerobik güç, sürat ve çeviklik arasındaki ilişkileri araştırmaktır. Araştırmaya 20 genç erkek hentbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Hentbolculara el kavrama kuvveti, dikey sıçrama, sağlık topu fırlatma, 20 m sürat, pro çeviklik, ölçümleri yapılmıştır. Normal dağılım analizi için 'Shapiro-Wilk' test kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verinin korelasyon analizinde 'Pearson Momentler Çarpım Analizi', normal dağılım göstermeyen verinin korelasyon analizinde ise 'Spearman Sıra Korelasyon Katsayısı' kullanılmıştır. Sürat ile çeviklik, sağlık topu fırlatma ve sağ-sol el kavrama kuvveti arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla: $\rho = .954$, $\rho = -.786$, $\rho = -.660$, $\rho = -.620$, $p < 0.01$). Fakat sürat, vücut kütle indeksi (VKİ), ve anaerobik güç arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir ($p > 0.05$). Anaerobik güç ve VKİ arasında orta düzey pozitif bir ilişki ($r = .694$, $p < 0.01$), anaerobik güç ve çeviklik arasında orta düzey negatif bir ilişki ($r = -.477$, $p < 0.05$), anaerobik güç ve sağlık topu atma, sağ el ve sol el kavrama kuvvet değerleri arasında ise yüksek düzeyde pozitif ilişkiler (sırasıyla: $r = .807$, $p < 0.01$; $.868$, $p < 0.01$; $r = .871$, $p < 0.01$) bulunmuştur. Sonuç olarak antrenörlerin genç hentbol oyuncularının iyi planlanmış antrenman programlarında alt ve üst ekstremitte kas kuvvetini geliştirici egzersiz programlarına yer verilmesiyle birlikte kazanılan yetilerin tüm sezon boyunca korunması oyuncuların performans gelişimini olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Anaerobik Güç, Üst Ekstremitte Kuvveti, Motorik Performans.

THE RELATIONSHIPS AMONG AGILITY, SPEED, ANAEROBIC POWER, AND UPPER EXTREMITY STRENGTH IN YOUNG HANDBALL PLAYERS

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate relationships among upper extremity strength, anaerobic power, sprint, agility in young handball players. 20 young male handball players voluntarily participated in the study. Handball players were measured with vertical jump, 20 m speed, pro agility, hand grip force and medicine ball launch. The normal distribution analysis were made with Shapiro-Wilk test. 'Pearson's Product-Moment Correlation' was performed for normally distributed data, and 'Spearman's Row Correlation Coefficient' for nonparametric data. Sprint compared to with agility, medicine ball throw and right-left hand grip tests, it was found significant relationship (respectively: $\rho = .954$, $\rho = -.786$, $\rho = -.660$, $\rho = -.620$, $p < 0.01$). But was not found relationship among sprint, body mass index (BMI) and anaerobik power ($p > 0.05$). When anaerobik power had been compared with others values, was found a moderate positive correlation with BMI ($r = .694$, $p < 0.01$), moderate negative relationship with agility ($r = -.477$, $p < 0.05$), throwing a medicine ball, right hand and left hand grip force values ($r = .807$, $p < 0.01$; $.868$, $p < 0.01$; $r = .871$, $p < 0.01$, respectively). As a conclusion, we can assume that maintaining the skills gained throughout the season with the training of young handball players in the well-planned training programs of lower and upper limb muscle strength will affect the performance development of the players in a positive way.

Keywords: Handball, Anaerobic Power, Upper Extremity Strength, Motoric Performance.

¹ Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ.

0000-0002-1241-1347

0000-0003-1182-4497

² Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya.

0000-0001-9117-5823

GİRİŞ

Spora özgü aktiviteleri gerçekleştirmek için aerobik ve anaerobik fiziksel uygunluk birleşimi gerektiren hentbol, aralıklı yüksek yoğunluklu vücut temasının olduğu bir takım sporudur (Buchheit ve ark., 2009; Chelly ve ark., 2011; Souhail ve ark., 2010). Oyuncular toplu veya topsuz teknik becerilerle birlikte bloklar, sıçramalar, hız, çeviklik ve durdurmalar gibi patlayıcı eylemleri maksimum yoğunlukta tekrar tekrar gerçekleştirmektedirler (Visnapuu ve Jürimae, 2009). Temel (vücut kütlesi, vücut yüksekliği ve vücut kütle indeksi) ve belirli (el) antropometrik özellikler teknik ve taktik beceriler için önemlidir. Bununla birlikte elit performans hem üst hem de alt ekstremité kaslarında kuvvet ve güç gerektirir (Chelly, Hermassi ve Shephard, 2010). Hentbolda performansın belirleyicilerinden biri olan üst ve alt ekstremitédeki güç, sporun doğasında son derece önemli olan fırlatma kapasitesini de belirler. Aynı zamanda güç, yetenekli sporcuları tespit etmede anahtar bir faktördür (Palamas ve ark., 2015).

Topun elle oynandığı sporlarda üst kolun fırlatma performansında maksimum hızı oluşturmak için oyuncunun optimum koordinasyon sağlaması gerekir ve atışı gerçekleştirirken oyuncu fırlatmaya hazır olduğu zaman ayak bileğinden el bileğine tüm vücut bölümlerini kullanmalıdır. Bacakların hareketlenmesiyle başlayan atış işlemi gövde ve kolların birlikte hızlı hareketi ile fırlatma elinden topun çıkması ile sonlanır (Neil, 2012). Atış tekniğinin tüm vücut koordinasyonu ile gerçekleştirilmesi hentbol oyuncularının alt ve üst ekstremité güçlerinin önemini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra üst ve alt ekstremité kuvveti ile sağlık topu fırlatma performans değerlerinin toplam vücut patlayıcı güç performansı ile arasındaki ilişkiler literatürde incelenmiştir (Ikeda ve ark., 2007; Mayhew ve ark., 2005; Stockbrugger ve Haennel, 2001). Yine cinsiyete göre değişmeksizin oyuncu tercihlerinde sağlık topu fırlatma test skorları yüksek olan sporcuların seçildiği belirtilmektedir (Lidor ve ark., 2005). Bunun yanında kas gücünü belirlemek için kullanılan el kavrama kuvvetinin oyuncuların performans çıktısını değerlendirmek için kullanıldığı belirtilmektedir (Çakır-Atabek, 2014). Tüm bu bilgileri dikkate aldığımızda üst ekstremité kuvvetinin oyuncu seçimi için belirleyici bir kriter olduğu görülmektedir.

Oyundaki teknik hareketler, patlayıcı güç, alt-üst ekstremité kuvveti ve hızı ile birlikte sergilenmektedir. Bu doğrultuda sporcunun başarısında proksimalden distale enerji transferini sağlaması ve enerjii güce çevirebilme yeteneğinin önemi ortaya çıkmaktadır (Jöris ve ark., 1985). Anaerobik gücün, bahsedilen temel motorik özellikler ile uyumlu olması sonucu istenen performansa ulaşılacağı belirtilmektedir. Oyunun doğası gereği kısa sürede güçlü ve hızlı

hareketlerin sıklıkla yapılması, oyunun sonucunu ve istenen yüksek performans seviyesini etkilemektedir (Karadenizli, 2016). Literatürde bazı araştırmacılar dinamik performans ve kas kuvvet gücü arasındaki ilişkiyi araştırmıştır (Markovic ve ark., 2004; Young, James ve Montgomery, 2002). Gorostiaga ve ark. (2005) elit ve amatör hentbol oyuncularında farklı dinamik performanslar arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Chelly ve ark. (2011) elit adölesan hentbol oyuncularının oyun sırasında ortalama 501 ± 47 hareket değişikliği (yaklaşık her 6 saniyede bir değişiklik) ve ortalama 2.0 ± 6 sn. süre ile 38 ± 6 sprint gerçekleştirdiğini bildirmiştir. Yapılan araştırmalar, oyuncuların birinci ve ikinci yarıda sırasıyla 45.9 ± 7.7 ve 42.8 ± 7.2 adet sıçrama gerçekleştirdiğini belirtmektedir. Öte yandan, tüm takım sporlarında oyunun dinamik yapısına bağlı olarak çeviklik ve yön değiştirme performansta belirleyici önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Zapartidis ve ark., 2018). Gorostiaga ve ark. (2005), Chelly ve ark. (2011), Zapartidis ve ark. (2018) çalışmalarında, dinamik hareketlerin baskın olduğu hentbol oyununda sporcuların beceri seviyelerinin bilinmesi hem oyuncuların seçimi hem de performanslarının geliştirilmesi açısından önemli olduğunu belirtilmiştir.

Bu doğrultuda, spor bilimciler ve antrenörler için performans değerlendirmesi önemlidir. Buna rağmen, literatürde özellikle genç hentbol oyuncularında çeşitli motor beceriler arasındaki ilişkileri inceleyen az sayıda çalışma vardır (Zapartidis ve ark., 2018; Rouis ve ark., 2015; Mohamed ve ark., 2009; Ignjatovic ve ark., 2012; Visnapuu ve Jurimae, 2009). Son yıllarda çocukların ve gençlerin rekabetçi sporlara katılımı artmakta ve oyuna özgü performans parametreleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi sporcuların performanslarının gelişimi ve takibi önemli hale gelmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı, genç hentbolcularda el kavrama kuvveti, anaerobik güç, sürat ve çeviklik arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırmaya Yalova'da hentbol branşında lisanslı olarak spor yapmakta olan 20 erkek genç hentbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Oyuncuların yaş, vücut kütlesi, boy ve vücut kütle indeksi (VKİ) sırasıyla 13.6 ± 0.7 yıl, 63.3 ± 17.3 kg, 168.2 ± 11.9 cm ve 22.0 ± 4.3 kg.m^{-2} 'dir.

Prosedür

Araştırma grubuna çalışmayla ilgili ayrıntılı bilgi verilmiştir ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onam formu doldurmuşlardır. Üniversite Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul onayı (Karar sayısı: 2020/38) alınmıştır. Araştırmaya katılanlardan ölçümlerden önce 24 saat içinde bir fiziksel aktivite yapmamaları ve toparlanma günlerinde herhangi bir fiziksel egzersizden kaçınmaları istenmiştir. Testler, katılımcıların tamamen iyileşmesini sağlamak için birbirini izleyen iki gün, 48 saat arayla gerçekleştirilmiştir. İlk gün tüm deneklerin antropometrik ölçümleri yapıldıktan sonra, rastgele sıra ile anaerobik güç ve pro çeviklik (5-10-5) test verileri toplanmıştır. Birinci ölçüm seansından sonra ikinci ölçümde, tüm deneklere üst ekstremitte kuvvetini belirlemek için sağlık topu atma ve el kavrama kuvvet testleri yapıldıktan sonra 20 m sürat testi yapılmıştır. Tüm testler 15.00-17.00 arasında gerçekleştirilmiştir. Testler başlamadan önce, oyuncular orta yoğunlukta aerobik egzersizler ve dinamik germe dahil olmak üzere genel bir grup ısınma (15 dakika) yapmışlardır.

Veri Toplama Araçları

Antropometrik Ölçümler: Vücut ağırlığı ölçümü hassaslık derecesi ± 0.1 kg olan elektronik baskülle ve boy uzunluklarının tespiti, digital tartıya sabitlenmiş ± 0.1 cm hassasiyeti olan metal boy ölçer kullanılarak yapılmıştır. Sporcuların üzerinde şort, tişört olacak şekilde, ayakkabısız olarak standart tekniklere göre ölçüm yapılmıştır.

Anaerobik Güç: Katılımcıların belirlenen alanda eller serbest şekilde Microgate Witty sıçrama matı üstünde dikey sıçrama yapmaları istenmiştir. Dikey sıçrama performansı 2 kez tekrar edilmiş, her sıçrama performansı sonrası katılımcılara toparlanma için 3 dakika dinlenme verilmiştir. Katılımcıların anaerobik güçlerini hesaplamak için Genuario ve Dolgener (1980)'in formülü kullanılmış ve katılımcıların güç değerleri hesaplanmıştır. Güç (Watt) = $\sqrt{4.9} \times$ Vücut Ağırlığı $\times \sqrt{\text{Sıçramamesafesi (m)}} \times 9.81$

20 m Sürat: Katılımcıların maksimum efor ile 20 m'lik koşu süreleri, en yakın 0.01 saniyeye kadar Microgate Witty fotosel kullanılarak ölçülmüştür (20 m çizgi). Başlangıç ve bitiş çizgileri konilerle açıkça belirtilmiştir. Her oyuncu, sürat aralarında 3 dakikalık dinlenme süresi ile iki koşu tamamlanmıştır. Her katılımcı, aralarında 3 dakikalık bir dinlenme süresiyle iki hızlı çalışma testi gerçekleştirmiştir. Tekrarlanan iki sürat testi arasındaki en iyi performans kaydedilmiştir (Rinaldo ve ark., 2020).

Pro Çeviklik (5-10-5) Testi: Çok yönlü hız, çeviklik ve vücut kontrolü. Katılımcıların pro çeviklik test performansları Microgate Witty fotosel kullanılarak ölçülmüştür. Katılımcı, başlangıç noktasında bacaklarını açarak durmuştur. 'Başla' komutuyla dönmüştür ve sağa doğru hızlı koşmuştur, 5 yard (4.57 m) uzaklığındaki çizgiye sağ eliyle dokunmuştur. Kişi sola dönmüştür, 10 yard (9.1 m) hızlı koşmuştur ve uzaktaki çizgiye sol eliyle dokunmuştur. Kişi sağdan geriye dönmüştür ve başlangıç ile bitiş çizgisi arasında 5 yard hızlı koşmuştur ve fotosel durmuştur (Reiman ve Manske, 2018).

Sağlık Topu Fırlatma: Katılımcı sağlık topunu baş üzerinden arkaya doğru fırlatabildiği maksimum uzaklık santimetre olarak kaydedilmiştir. Ayak topukları ölçüm çizgisinde ve dirsekler düz olarak top tutulmuştur. Bacaklar ve gövde fleksiyon pozisyonunda, daha sonra ekstansiyon hareketlerle beraber sağlık topu tüm güçle arkaya doğru fırlatılmıştır. Atış esnasında kalça, bacaklar ve gövde ekstansiyon hareketi uygularken omuz kısmında fleksiyon hareketi oluşur. Sağlık topunun yere düştüğü nokta ile ayak topuğu arasındaki mesafe metre cinsinden hesaplanmıştır (Stockbrugger ve Haennel, 2001).

El Kavrama Kuvveti: Üst ekstremitte kuvvetini değerlendirmek için dijital el dinamometresi (electronic baseline smedley hand dynamometer, 200 LB) kullanılarak iki taraflı bir kavrama kuvvet testi yapılmıştır. Katılımcılara, tüm test boyunca ayakta durmak, kollarını düz tutmak ve el ölçülmek dışında dinamometreye vücutlarının herhangi bir bölümü ile dokunmaktan kaçınmak için yavaş yavaş ve sürekli olarak en az 2 sn sıkma talimatı verildi. Katılımcılar her bir el ile iki kez (alternatif olarak sağ ve sol) uygulama ve denemeler arasında 1 dakika dinlenme yapıldı (Molina-López ve ark., 2020).

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler SPSS sürüm 18.0 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Veriler, tanımlayıcı istatistiklerle analiz edilmiş ve sonuçlar ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak belirtilmiştir. Çalışmada kullanılan her bir değişkendeki verilerin normal dağılım gösterip göstermediği 'Shapiro-Wilk' analizi ile belirlenmiştir. 20 m sürat testi değişkeni dışında tüm verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu yüzden 20 m sürat performansları ile çeviklik, üst ekstremitte ve anaerobik güç arasındaki ilişki 'Spearman Sıra Korelasyon Katsayısı' kullanılarak tespit edilmiştir. Diğer değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerinin belirlenmesinde ise 'Pearson Momentler Çarpım Analizi' kullanılmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Korelasyon katsayısı; 0.00-0.19 arasında ise ilişki yok

ya da önemsenemeyecek düzeyde düşük ilişki, 0.20-0.39 arasında ise zayıf (düşük) ilişki, 0.40-0.69 arasında ise orta düzeyde ilişki, 0.70-0.89 kuvvetli (yüksek) ilişki, 0.90-1.00 çok kuvvetli ilişki (Gamgam ve Altunkaynak, 2008) olarak tanımlanmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların yaş, antropometrik ölçümleri, anaerobik güç, sürat, çeviklik ve üst ekstremitte performanslarına ait tanımlayıcı değerler Tablo 1’de ortaya koyulmuştur.

Tablo 1. Hentbolcuların Tanımlayıcı Değerlerinin İstatistiksel Verileri

Değişkenler	Ortalama	Ss	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	13.6	.75	13	15
Boy Uzunluğu (cm)	168.22	11.93	144	185
Vücut Ağırlığı (kg)	63.34	17.34	33.80	100.20
Vücut Kütle İndeksi (kg.m ⁻²)	22.06	4.30	16.30	30.90
Anaerobik Güç (watt)	785.04	55.01	362.88	1336.01
Pro Çeviklik (sn)	5.40	.13	4.51	6.54
Sağlık Topu Atış (m)	11.52	0.74	5.50	15.55
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	35.76	2.87	12.70	56.40
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	33.21	2.52	12.50	49.42
20 m Sürat (sn)	3.53	.10	3.07	4.67

cm = santimetre; kg = kilogram; kg.m⁻²= kilogram / metre kare; m = metre; sn: saniye

Tablo 2. Hentbolcuların Anaerobik Güç, Çeviklik ve Üst Ekstremitte Performansları Arasındaki İlişkisi

Değişkenler	Pro Çeviklik (sn)	Sağlık Topu Atış (m)	Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	VKİ (kg.m ⁻²)
Anaerobik Güç (watt)	-.477*	.807**	.868**	.871**	.694**
Pro Çeviklik (sn)		-.805**	-.645**	-.585**	.133
Sağlık Topu Atış (m)			.906**	.874**	.341
Sağ El Kav. Kuv. (kg)				.952**	.451*
Sol El Kav. Kuv. (kg)					.466*

p<0.01**; p<0.05*

Katılımcıların anaerobik güç, vücut kütle indeksi, çeviklik ve üst ekstremitte kuvvet performansları arasındaki ilişkinin değerlendirildiği Tablo 2’de, katılımcıların anaerobik güç ile vücut kütle indeksi değerleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki (r = .694, p<0.01), çeviklik değerleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki (r = -.477, p<0.05), sağlık topu atış değerleri arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki (r = .807, p<0.01), sağ el kavrama kuvvet değerleri arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki (r = .868, p<0.01), sol el kavrama kuvvet

değerleri arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .871, p < 0.01$) bulunmaktadır. Çeviklik ile sağlık topu atış değerleri arasında yüksek düzeyde negatif bir ilişki ($r = -.805; p < 0.01$), sağ el kavrama kuvvet değerleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki ($r = -.645, p < 0.01$), sol el kavrama kuvvet değerleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki ($r = -.585, p < 0.01$) tespit edilmiştir. Sağlık topu atış ile sağ el kavrama kuvvet değerleri arasında çok yüksek düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .906, p < 0.01$), sol el kavrama kuvvet değerleri arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .874, p < 0.01$), VKİ ile sağ el kavrama kuvvet değerleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .451, p < 0.05$), sol el kavrama kuvvet değerleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r = .466, p < 0.05$) belirlenmiştir.

Tablo 3. Hentbolcuların Sürat Performanslarıyla İle Anaerobik Güç, Çeviklik ve Üst Ekstremitte Performansları Arasındaki İlişkisi

Değişkenler	Anaerobik Güç (watt)	Pro Çeviklik (sn)	Sağlık Topu Atış (m)	Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	VKİ (kg.m^{-2})
20 m Sürat (sn)	-.386	.954**	-.786**	-.660**	-.620**	.080

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

Katılımcıların 20 m sürat ile vücut kütle indeksi, anaerobik güç, çeviklik ve üst ekstremitte kuvvet performans değerleri arasındaki ilişkinin incelendiği Tablo 3'te, katılımcıların sürat ile vücut kütle indeksi ve anaerobik güç değerleri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > 0.05$). Katılımcıların sürat ve çeviklik değerleri arasında çok yüksek düzeyde pozitif bir ilişki ($\rho = .954, p < 0.01$), sağlık topu atma değerleri arasında yüksek düzeyde negatif bir ilişki ($\rho = -.786, p < 0.01$), sağ el kavrama kuvvet değerleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki ($\rho = -.660, p < 0.01$), sol el kavrama kuvvet değerleri arasında orta düzeyde negatif bir ilişki ($\rho = -.620, p < 0.01$) belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Hentbol oyunu sprint, sıçrama, ani dönüş, hız değişimi ve top fırlatma gibi tekrarlayan patlayıcı kas kasılmaları içerirken, oyuncuların performans çıktılarını maksimum şekilde sergileyebilmek adına dayanıklılık, kuvvet, güç, sprint, çeviklik ve denge özelliklerinin gelişmiş olması beklenmektedir (Mohammed ve ark., 2009; Hermassi ve ark., 2015; Ortega-Becerra ve ark., 2018). Zorlu temaslar içeren hentbolda teknik yeterlilik kadar fiziksel performansta oldukça önemlidir. Genç hentbol oyuncularının fiziksel performanslarının değerlendirilmesi ve sporun gerektirdiği motor becerilerinin geliştirilmesi oyunun fiziksel ve

fizyolojik gerekliliğine sahip elit sporcuların yetiştirilmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca motor becerilerin değerlendirilmesi için spesifik ölçüm testlerinin kullanılması gerekmektedir (Zapartidis ve ark., 2018). Ancak literatür incelendiğinde genç hentbol oyuncularının fiziksel performans çıktılarının değerlendirildiği az sayıda çalışma olduğu görülmüştür (Mohamed ve ark., 2009; Visnapuu ve Jurimae, 2009; Ignjatovic ve ark., 2012; Hermassi ve ark., 2015; Zapartidis ve ark., 2018). Bu araştırmada genç hentbol oyuncularında performans belirleyicisi olan üst ekstremité kuvveti, anaerobik güç, sürat ve çeviklik performansları arasındaki ilişkiyi inceledik.

Hentbol oyun alanının ölçüleri düşünüldüğünde sprint özelliğinin özellikle geriye dönüşlerde ve etkili hücumla çıkma açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Visnapu ve Jurimae, 2009). Bu çalışmada 20 m sprint özelliğinin üst gövde kuvveti (fırlatma kuvveti) ve kavrama kuvveti ile çok yüksek ilişkide olduğu bulunmuştur. Hermassi ve ark. (2019) üst gövde gelişimine yönelik halter kuvvet antrenmanlarının hentbol oyuncularında 15 m sprint performansını geliştirdiğini gözlemlerken, Ortega-Becerra ve ark. (2018) üst ekstremité kuvvetinin sıçrama ve sprint kapasitesinde önemli rol aldığını bildirmişlerdir. Hermassi ve ark. (2019) ve Ortega-Becerra ve ark. (2018)'nin yaptıkları çalışmalar bu araştırmada elde edilen kavrama ve fırlatma kuvvet performanslarının sprint performansı ile arasındaki ilişkisini desteklemektedir. Visnapu ve Jurimae (2009) hentbolda sprint performansı evreleri ile antropometri arasında düşük ilişki olduğunu bulmuşlardır. Mohamed ve ark. (2009) ise Visnapu ve Jurimae (2009)'nin aksine boy uzunluğu sprint ve çeviklik özelliklerinin yetenek tanımlamasında önemli parametreler olduğunu söylemişlerdir.

Hentbol gibi oyun içerisinde git gellerin fazla olduğu, kapılan toplarla hızlı hücumlara veya tam tersi kaybedilen toplarda hızlı geri dönüşlerin olduğu sporda sprint performansının geliştirilmesi önemlidir (Lidor ve ark., 2005). Sprint performansındaki gelişim ile birlikte üst ekstremité kuvvetinin geliştiği literatürdeki çalışmalarda bildirilmektedir (Ortega-Becerra ve ark., 2018; Hermassi ve ark., 2019). Dolayısıyla antrenörle tarafından antrenman planlamaları yapılırken sprint antrenmanlarının da kontrollü şekilde uygulanması oyuncuların performans gelişimlerine katkı sağlayacaktır.

Aynı zamanda başarılı performansın üst ve alt gövde hareketinin yüksek hızda yüksek koordinasyon ile yapılmasına bağlı olduğu belirtilmektedir (Bencke ve ark., 2002; Zapartidis ve ark., 2018). Rouis ve ark. (2015) sıçrama performansı ile kol gücünün birbiri ile ilişkili olduğunu söylemişlerdir. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ve CMJ, ortalama güç ve kas kuvveti testlerinin ergen ve yetişkin hentbolcularda VKİ ile ters yönlü bir ilişki olduğu ve yüksek VKİ

sahip olanların daha düşük performans sergilediği bildirilmektedir (Nikolaidis ve Ingebrigtsen, 2013). Yapılan bu çalışma elde ettiğimiz VKİ ile anaerobik güç, sağlık topu fırlatma ve el kavrama kuvveti test değerleri anlamlı ilişkisini desteklemektedir. Fadhloun ve ark. (2011) sağlık topu fırlatma testinin sıçrama test değerleri ile yüksek ilişkili olduğunu ve hentbol oyunu içerisindeki atışların gelişimi için uygulanması gerektiğini önermişlerdir. Başka bir çalışmada ise sağlık topu fırlatma testinin yaş gruplarına göre çoklu regresyon analizinde en çok 12-13 yaş grubundaki çocuklarda antropometrik parametreler ile yüksek ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Visnapuu ve Jurimae, 2009). Ignjatovic ve ark. (2012) sağlık topu fırlatma testinin güç testleri ile yüksek ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Hermassi ve ark. (2015) elit hentbol oyuncularında sezon içerisinde spesifik dayanıklılık antrenmanları ve düzenli atış antrenman programlarının fırlatma hızı, antropometrik özellik ve güç çıktılarının karşılaştırmasını yaptıkları çalışmada sezon içerisinde düzenli sağlık topu fırlatma antrenmanlarının maksimal üst gövde kuvvet, top fırlatma hızı ve antropometrisinde etkili olacağı yönünde sonuç bildirmişlerdir. Aynı şekilde Ignjatovic ve ark. (2012) düzenli yapılan sağlık topu fırlatma antrenmanlarının genç kadın hentbol oyuncularında üst ekstremitte gelişimi sağladığını söylemişlerdir.

Elit genç takım sporcularının anaerobik güçleri ile çeviklik özelliklerinin birbiriyle anlamlı ilişkide olduğu bulunmuştur (Sekulic ve ark., 2013). Sekulic ve ark. (2013) değişik branşlardan takım sporcularının çeviklik, anaerobik güç ve sprint özelliklerini inceledikleri çalışmada çeviklik özelliği ile anaerobik güç arasında ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Katılımcıları bu çalışmadaki deneklerden daha yaşlı sporcular olmasına rağmen çeviklik ve anaerobik güç arasındaki yüksek ilişkiyi desteklemektedir. Güç ve çeviklik ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise yaptığımız çalışmayı destekler şekilde çeviklik ve patlayıcı güç arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Chittibabu, 2014).

Sonuç olarak hentbolda başarı için oyuncuların dayanıklılık, kuvvet, güç, sprint, çeviklik ve denge özelliklerinin gelişmiş olması beklenmektedir (Mohammed ve ark., 2009; Hermassi ve ark., 2015; Ortega-Becerra ve ark., 2018). Bu doğrultuda çalışmada ortaya konan anaerobik güç, çeviklik, sağlık topu fırlatma ve el kavrama kuvveti arasındaki yüksek ilişkiler dikkate alındığında oyuncuların alt ve üst ekstremitte kuvvet özelliklerinin birlikte gelişimi performans çıktısı açısından önemlidir. Bencke ve ark. (2002) da çalışmada ortaya konan ilişkileri destekler şekilde, birçok spor branşında alt ve üst ekstremitte kas gücünün birlikte ve koordineli kullanılması gerektiğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak, antrenörlerin genç hentbol oyuncularının mevcut antrenman programlarında alt ve üst ekstremitte kas kuvvetini geliştirici

egzersiz programlarına yer verilmesiyle birlikte kazanılan yetilerin tüm sezon boyunca korunması oyuncuların performans gelişimini olumlu yönde etkileyecektir.

KAYNAKLAR

1. **Bencke, J., Damsgaard, R., Saekmose, A., Jørgensen, K., & Klausen, K.,** (2002). Anaerobic Power and Muscle Strength Characteristics of 11-Year-Old Elite Boys and Girls From Gymnastics, Team Handball, Tennis and Swimming. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12; 171-178.
2. **Buchheit, M., Laursen, P.B., Kuhnle, J., Ruch, D., Renaud, C., & Ahmaidi, S.,** (2009). Game-Based Training in Young Elite Handball Players. *Int J Sports Med* 30: 251–258.
3. **Chelly, M.S., Hermassi, S., & Shephard, R.J.,** (2010). Relationships Between Power and Strength of the Upper and Lower Limb Muscles and Throwing Velocity In Male Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(6),1480–1487.
4. **Chelly, M.S., Hermassi, S., Aouadi, R., Khalifa, R., Van Den Tillaar, R., Chamari, K., & Shephard, R.,** (2011). Match Analysis of Elite Adolescent Team Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2410-2417.
5. **Chittibabu, B.,** (2014). Estimation of Relationship Between Sprinting Performance with Agility and Explosive Power of Male Handball Players. *International Journal of Current Research in Life Sciences*, 3(8), 56-58.
6. **Çakır-Atabek, H.,** (2014). The Relationship Between Hand-Grip Strength, Anaerobic Performance and Isokinetic Muscle Strength in Female Handball Players. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 8(3), 242-250.
7. **Fadhloun, M., Hermassi, S., Chelly, M.S., & Bensbaa, A.,** (2011). Relationship Between Medicine Ball Explosive Power Test, Throwing Ball Velocity and Jump Performance in Team Handball Players. *Проблеми Фізичного Виховання І Спорту*, 4,164-170.
8. **Gangam, H., & Altunkaynak, B.,** (2008). Parametrik Olmayan Yöntemler SPSS Uygulamalı. 1.Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.
9. **Genuario, S.E., & Dolgener, F.A.,** (1980). The Relationship of Isokinetic Torque at Two Speeds to the Vertical Jump. *Res Q Exercise Sport*, 51(4), 593-98.
10. **Gorostiaga, E.M., Grnados, C., Ibanez, J., & Izquierdo, M.,** (2005). Differences in Physical Fitness and Throwing Velocity Among Elite and Amateur Male Handball Players. *Int J Sports Med*, 26, 225–232.
11. **Hermassi, S., Schwesig, R., Aloui, G., Shephard, R.J., & Chely, M.S.,** (2019). Effects of Short-Term in-Season Weightlifting Training on the Muscle Strength, Peak Power, Sprint Performance, and Ball-Throwing Velocity of Male Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(12), 3309-3321.
12. **Hermassi, S., van den Tillaar, R., Khelifa, R., & Chelly, M.S.,** (2015). Comparison of In-Season-Specific Resistance vs. A Regular Throwing Training Program on Throwing Velocity, Anthropometry, and Power Performance In Elite Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(8), 2105-2114.
13. **Ignjatovic, A.M., Markovic, Z.M., & Radovanovic, D.S.,** (2012). Effect of 12-Week Medicine Ball Training on Muscle Strength and Power in Young Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(8), 2166-2173.
14. **Ikeda, Y., Kijima, K., Kawabata, K., Fuchimoto, T., & Ito, A.,** (2007). Relationship Between Side Medicine-Ball Throw Performance and Physical Ability for Male and Female Athletes. *Eur J Appl Physiol*, 99, 47–55.
15. **Jöris, H.J., Van Muyen, A.J., Van Ingen Schenau, G.J., & Kemper, H.C.,** (1985). Force, Velocity and Energy Flow During the Overarm Throw in Female Handball Players. *Journal of Biomechanics*, 18(6), 409-14.
16. **Karadenizli Z.İ.** (2016). Kadın Sporcularda Bazı Alt Ekstremitte Parametrelerinin Anaerobik Güç ve Sürat ile Olan İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 27-42.
17. **Lidor, R., Falk, B., Arnon, M., Cohen, Y., Segal, G., & Lander, Y.,** (2005). Measurement of Talent in Team Handball: The Questionable Use of Motor and Physical Tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 318–325.
18. **Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M.,** (2004). Reliability and Factorial Validity of Squat and Countermovement Jump Test. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18, 551–555.
19. **Mayhew, J.L., Bird, M., Cole, M.L., Koch, A.J., Jacques, J.A., Ware, J.S., Buford, B.N., & Fletcher, K.M.,** (2005). Comparison of the Backward Overhead Medicine Ball Throw to Power Production in College Football Players.

- Journal of Strength and Conditioning Research, 19(3), 514–518.
20. **Mohamed, H., Vaeyens, R., Matthys, S., Multael, M., Lefevre, J., Lenoir, M., & Philippaerts, R.,**(2009). Anthropometric and Performance Measures Forthe Development of A Talent Detection and Identification Model in Youth Handball. *Journal of Sports Sciences*, 27(3), 257-266.
 21. **Molina-López, J., Zarzuela, I.B., Sáez-Padilla, J., Tornero-Quiñones, I., & Planells, E.,** (2020). Mediation Effect of Age Category on the Relationship Between Body Composition and the Physical Fitness Profile in Youth Handball Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 31(17), 2350.
 22. **Neil, R.,** (2012). The Biomechanical and Evolution of High-Speed Throwing. (Doctoral dissertation). Harvard University. <http://nrs.harvard.edu/urn-3:HUL.InstRepos:9822375>.
 23. **Nikolaidis, P.T., & Ingebrigtsen, J.,** (2013). The Relationship Between Body Mas İndex and Physical Fitness in Adoloscend and Adult Male Team Handball Players. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 57(4), 361-71.
 24. **Ortega-Becerra, M., Pareja-Blanco, F., Jimenez-Reyes, P., Cuadrado-Penafiel, V., & Gonzalez-Badillo, J.J.,** (2018). Determinant Factors of Physical Performance and Specific Throwing in Handball Players of Different Ages. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(6), 1778-1786.
 25. **Palamas, A., Zapartidis, I., Kotsampouikidou, Z., Tsakalou, L., Natsis, P., & Kokaridas, D.,** (2015). The Use of Anthropometric and Skill Data to Identify Talented Adolescent Team Handball Athletes. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2(2), 174-183.
 26. **Reiman, M. P., & Manske, R.C.,** (2018). İnsan Performansında Fonksiyonel Testler. Karakış Basım Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti. Çeviren: Bulgan, Ç., Başar, M. A. İstanbul, 1. Baskı.
 27. **Rinaldo, N., Toselli, S., Gualdi-Russo, E., Zedda, N., & Zaccagni, L.,** (2020). Effects of Anthropometric Growth and Basketball Experience on Physical Performance in Pre-Adolescent Male Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 2196.
 28. **Rouis, M., Attiogbe, E., Vandewalle, H., Jaafar, H., Noakes, T.D., & Driss, T.,** (2015). Relationship Between Vertical Jump and Maximal Power Output of Legs and Arms: Effect of Ethnicity and Sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 197-07.
 29. **Sekulic, D., Spasic, M., Mirkov, D., Cavar, M., & Sattler, T.,** (2013). Gender-Specific Influences of Balance, Speed, and Power on Agility Performance. *Jornal of Strength and conditioning Research*, 27(3), 802-11.
 30. **Souhail, H., Castagna, C., Mohamed, H.Y., Younes, H., & Chamari, K.,** (2010). Direct Validity of the Yo-Yo Intermittent Recovery Test in Young Team Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 465–470.
 31. **Stockbrugger, B.A., & Haennel, R.G.,** (2001). Validity and Reliability of A Medicine Ball Explosive Power Test. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(4), 431–438.
 32. **Visnapuu, M., & Jürimae, T.,** (2009). Relations of Anthropometric Parameters with Scores on Basic and Specific Motor Tasks in Young Handball Players. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 670-676.
 33. **Young, W.B., James, R., & Montgomery, I.,** (2002). Is Muscle Power Related to Running Speed with Changes of Direction? *J Sports Med Phys Fitness*, 42, 282–288.
 34. **Zapartidis, I., Makroglou, V., Kepesidou, M., Milacic, A., & Makri, A.,** (2018). Relationship Between Sprinting, Change of Direction and Jump Ability in Young Male Athletes. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 5(1), 71-76.



DÜRÜST VE ADİL YARIŞMANIN RODOPLARDA DA YAŞATILAN

DERİN İZLERİ * (1)

İlhan TOKSÖZ¹

ÖZ

Günümüzde kültürel miras Yağlı Güreş, Balkan Coğrafyasının birçok bölgesinde, her yıl Macaristan'dan, Makedonya ve Kosova'ya Bulgaristan ve Yunanistan'dan, Gagauzya'ya , Karadağ ve Sırbistan ve Bosna Hersek'e kadar uzanan coğrafyada Sarı Saltuk ve Orhan Gazi 'nin Akıncı / Alperenlerinin torunları olan evladı Fatihanlar tarafından yaşatılmaya devam etmektedir. Bu araştırma bugün Türkiye Cumhuriyeti sınırlarının ötesinde yer alan Rodop dağlarının zirve noktalarından Alantepe Yaylasında ve Seçek (Hloi) yaylasında yaklaşık yedi asırdır her yıl yapıldığı çeşitli kaynaklarca belirtilen Tarihi Seçek Yaylası ve Alantepe Yaylası Yağlı Güreş ve Kültür Etkinliklerine (*) 2004 yılından günümüze kadar toplamda 13 kez katılımda bulunan araştırmacının örneklem olarak belirlediği '2018 yılına ait etkinliklerinde ki 'gözlem ve yaşayışlarına dair tespitlerini ve bu etkinliklerin 'dürüst ve adil yarışmaya' dayalı etkinlikler olup olmadığının sorgulanmasından ibarettir.

Sonuç: Bu etkinlikler dürüst ve adil yarışmaya dayalı etkinliklerdir.

Anahtar Kelimeler: Unesco, Dürüst Oyun, Batı Trakya, Alantepe, Seçek.

DEEP TRACES OF FAIR PLAY LIVING IN RHODOPES

ABSTRACT

Nowadays, Oil Wrestling, a cultural heritage still continues to be sustained every year by Orhan Ghazi's and Sarı Saltuk's Akıncı/Alperens'(combatants) descendants/ Fatihans (those coming from the conquerors' descendant) in many areas of the Balkan geography extending from Hungary to Macedonia and Kosovo, Bulgaria and Greece, Gagauzia, Montenegro and Serbia, and Bosnia and Herzegovina. It is indicated by various resources that 'Historical Secek Plateu and Alantepe Plateu Oil Wrestling Events and Cultural Activities' (*) have been organised every year for about seven centuries at Alantepe Plateu and Secek (Hloi) Plateu, one of the peak points of Rhodop mountains, away from today's Turkish Republic borders and the researcher has participated in these events 13 times in total from 2004 until now. This research is composed of the comparison of his determinations regarding his observations and existence in the activities belonging to the year 2018 that he determined as the sample and an investigation on whether or not these events are based upon 'honest and fair competition'.

Conclusion: These events are based upon honesty and fair play.

Keywords: Unesco, Fair Play, West Trakia, Alantepe, Secek.

¹ Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Edirne.
0000-0001-8765-4741

*: Araştırma kapsamı 2018 organizasyonları ile sınırlandırılmıştır.

(1):2018 yılı etkinlikleri'16.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde "Davetli Konuşmacı" olarak anlatıldı; Makale olarak düşünüldüğü için yayınlanmadı.

GİRİŞ

Bakış açısına göre değişmekle birlikte, güreş insanın sosyolojik olarak doğa ve çevresinde ki her türlü güçlüklerinle başa çıkabilme kabiliyeti ve özgüveninin geliştirmesinde kullandığı, en yüksek fiziksel ve zihinsel yorgunluklarla başa çıkabilmesine pratik deneyim sağlayan bireysel bir mücadeledir sporudur. Aynı zaman da toplumsal bir varlık olarak insanın çevresinde kabul görme etkinlik türlerinden biridir. Bunlarla birlikte, güreş sporu doğasında yer alan fiziksel ve psikolojik mutlu olma/haz duyma niteliği de taşır.

Gerekçe ve Zemin: Edirne'nin fethi öncesi ve sonrasında Avrupa kıtası (Balkanlar)'na hızla ve asırlar boyunca devam ettirilen akınlar sırasında ve öncesinde¹, bozkırlarda ki toplulukların insana hoşgörü ve saygı esaslı yaşayışlarını Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde geçtikleri balkanlarda da sürdürdükleri bilinmektedir². Özellikle Alperen/Akıncıların bu geçişlerde kendi yaşayışlarının çok özel bir tarzını da oluşturan ve konakladıkları yerlerde ki güreş tutma geleneği onların sadece sağlıklı ve zinde olmalarına hizmet etmekle kalmayıp, sosyal çevreleriyle kültürel ve sosyal bağ oluşturmalarına da- doğal olarak- imkân vermekteydi (Toksöz ve ark. 2010).

Bize göre tüm bu fiili uygulama deneyimlerinin mantıksal çerçevesinde yer alan teorik bilimsel temellerinin de- yani medeniyetin mihenk taşlarından bazıları da- İbn-i Sina³, Biruni⁴ ve tabi ki Farabi⁵ gibi düşünürlerdir. Bilindiği üzere, Farabi çalışmalarının mantıksal çerçevesini iki kategoriye ayırıyor ve Tahayyül (fikir) ve Subut (ispat), süreçlerinle uygulayarak kolaylaştırıyordu (URL1). Anadolu'da bu düşüncelerin uygulama örneklerinin ortaya çıkması da özellikle Selçuklular döneminde de aktif rol üstlenen Ahilik (URL 18) kurumu öncelikle esnaf teşkilatı olarak değil Türk topluluklarının yerleşik düzene geçmesinde ve önce Anadolu'nun yurt edinilmesinde, kurumlaşmada işlev görmüştür. Bu sayede toplumun çok geniş katmanlarında da kabul görmüştür: Güven (1999, 2003); çalışmalarında güreş sporunun ahilik geleneğinden etkilendiğini ifade etmektedir (Güven, 1999; Güven, 2003). Tüm bu

¹ Yıldırım (1996)'nın naklettiğine göre; "Grjaznov, Türklerin güreş yaptıklarının ve bunun bazı kaynaklar tarafından M.Ö.7. yüzyıla kadar geriye götürülen dokümanların mevcut olduğu ifade edilmekte" (Yıldırım, 1996; Gryaznov, 1961; Jettmar, 1964; Grousset, 1980)

² Türkistan'da Hoca Ahmet Yesevi(1093-1156)'nin ve onun izinden giden (Lokman Perende) ile Anadolu coğrafyasında ki Hacı Bektaş-ı Veli(1209-1271) ile Mevlana (1207-1273), Yunus Emre(1240-41-1320), Hacı Bayram-ı Veli (1352-1429)'ler ifade edilebilir.

³ D.980-Ö.1037:Matematik Bilgini,Tıp Dr.,Hukukçu,Felsefeci ,Astronom ve Şair(<http://www.gelisenbeyin.net/farabi.html>) Erişim Tarihi:05/10/2018.

⁴ D.973-Ö.1048:Tıp,Matematik,Antronom ve Şair (<http://www.gelisenbeyin.net/farabi.html>) Erişim Tarihi: 05/10/2018.

⁵ D.870-Ö.950: İslam felsefe geleneğinde, Aristoteles'ten sonra 'ikinci öğretmen' olarak bilinir (<http://www.gelisenbeyin.net/farabi.html>) Erişim Tarihi: 05/10/2018.

bileşenler kültürün yoğrulduğu temel dinamikler hakkında fikir verebilecek fikri-kanıt materyallerinden bazılarıdır.

Bu kültür havzasında insanın nitelik olarak fizik/ruh dengesinin sağlıklı ortaya çıkabildiği, kâmil varlık halinde tezahür ettiği yerlerden biri de er meydanlarıydı. Bu meydanlarda güreşen Alperen /Akıncı Pehlivanlar sadece fizik olarak çok güçlü imgesiyle anılan değil, er/yiğit, özü sözü doğru: dürüst ve cesur aynı zamanda nefsine hâkim olmayı başarabilen kişilerdi. Bunun günümüzde ki uluslararası literatürde ki karşılığı (Fair/Fairness) olan adil ve dürüst kişilerdi. Zaten tüm bu özellikleri kişiliğinde barındırmakla kalmayıp hayat tarzı haline getirmeyi başardıkları için Alperenler aynı zaman da iyi birer pehlivandı.

Kırkpınarların Köşe Temelleri Kültürel Zemini: Avrupa (Urumeli) kıtasına geçişlerinde, çok sayıda bilim insanının tespitinde de olduğu gibi⁶;Unutulmamalıdır ki, insan topluluklarının kendi yaşayış ve her türlü miras öğeleri, sadece yaşandığı an ve dönemi değil geleceğinin de biçimlenmesinde, izlerini ihtiyaç duyanlar için bünyesinde barındırır; değer bilen ve koruyanlar için ise geleceğin şekillenmesinde kültürel birikim: kültür mirası olur. Sonuçları da insan ve çevresini oluşturan öğeleri etkiler. Onun için, Unesco Somut Olmayan Kültürel Mirasın geleceğe korunarak taşınmasını kıymet kabul eden bir mevzuat/belgeye bağlamıştır (Oğuz, 2009).

Örneğin, kültürel mirasın öncülerinden olduğu kabul edilen Sarı Saltuk 'un ölüm yeri bilinmemesine rağmen, insanların ve özellikle Türklerin zihin ve gönüllerindeki varlığı sürmektedir. Özellikle günümüzde ziyaret edilen mekanlarının olması saygıya değer ifadelerle yad edilmesi önemlidir. İlginç olan yalnız Müslüman Türkler değil, Hıristiyan Ortodoks (Gagauz) Gökoğuz Türklerinin Sarı Saltuk'u millî kimlik ve hafızalarında yaşattıkları, ileri sürülmektedir (Akalin Ş.H.1990-URL2).

Amaç: Alantepe ve Seçek Yağlı Güreş ve Kültür Etkinlikleri akıncı/alperenlerin başlattığı değerlendirilen '**dürüst ve adil yarışmayı**' bünyesinde taşıdığı düşünülen kültürel miraslardır. Bu kültür miraslarının geleceğe korunarak taşınmasına katkı sunmayı amaçladık. Çünkü burada ciddi olarak değerlendirilmeyi gerektiren insanlığın geleceği için korunması ve geleceğe taşınması önem arz eden zengin ve otantik bir spor kültür mirası mevcut olabilirdi. Bundan hareketle 2018 yılının etkinliklerinde ki yaşananlara dair gözlem ve görüntüleri çalışma kapsamına aldık.

⁶ Örneğin Prof.Dr.Şükrü Haluk AKALIN'a göre, 'asırlar boyunca kronolojik sırayla Oğuz Kağan'dan, Hoca Ahmet Yesevî'ye Fatih Sultan Mehmed Han ile Gazi Mustafa Kemâl Atatürk'e kitap ciltleriyle anlatmanın güç olduğu yönetici liderler ve gönül şahsiyetleri , hala zihinlerde ki varlıklarını sürdürmektedirler (Akalin,1990).

Hipotez: Rodop dağlarının eteklerindeki Alantepe Yaylası ve Seçek (Hloi) (Toksöz, 2011) Yaylasında, Mehrikozda yaz aylarında gerçekleştirilen etkinlikler: UNESCO'nun Somut olmayan kültürel miras listesine aday olarak teklif edilebilecek nitelikte, **dürüst ve adil yarışmaya** dayalı etkinliklerdir.

Çalışmanın konusu olan etkinliklerinin olduğu coğrafi bölgenin tarihsel kimliği dijital, görsel, basılı literatürde yaygın/anonim biçimde bilinmektedir⁷. Öncelikle görsel ve dijital ve basılı literatürün yaygın biçimde ve bize göre anonim tarza varan anlatımıyla örtüşen bilgilerden oluşmuş anlatımlara bağlı kalarak ve- bu tarihi yazan ve yaşayan ve günümüze 'milli meselenin derinliği olarak' geniş şekilde taşıyanlara şükranla – (bu bilgiler bizim kaynaklarımız dışında da çok sayıda internet dokümanında⁸ da mevcuttur) bizim bunların arasından seçtiğimiz kaynaklarımızdan ibarettir (Eren ,1997; URL5, URL6, Yaltırık, 2010; Toksöz, 2011). Araştırmacıların ve devletlerin son dönemde ilgisini de çekmeye başlayan etkinliklerin ekseninde, 'sporun adil ve dürüst uygulamalarına (Fair Play'e) örnek, barış dostluk zemini (2018) olabilecek uygulamaları analiz edilerek öz tarihsel süreci ve olası özgün yerini ' belirlemeye çalışmak değerlidir (Toksöz, 2011).

Kaynakların benzer biçimde ifadesiyle naklettiği üzere '(Eren 1997, Sh.6, URL6, URL5, URL7) 'Bu bölgelerin Türk ve Müslümanların vatanı haline geldiği (Uzunçarşılı, 1988, sh162); Türklerin halka karşı şefkatli ve adalet ile yaklaşan tutum ve davranışlarının da etkili olduğu' (Uzunçarşılı 1988, 1. cilt, sh 163) aynı soyağacından gelen Kuman, Peçenek, Gökoğuz(Gagavuz)'ların da katkısı olduğunu ileri sürmek mümkündür. Buna kanıt olarak Devleti Aliyye 'nin yönetimine karşı- asırlar boyunca Haçlı seferlerine rağmen- tek bir halk ayaklanması dahi olmaması gösterilebilmektedir' (Uzunçarşılı 1988, sh.163-164)

Buralarda hemen oluşturulan düzenleyici sistemin bilimsel taraflarının da olması, yerel halkın üzerinde olumlu ve ciddi düzeyde kabul görmesine zemin oluşturduğunu ileri süren kaynaklar da mevcuttu (Uzunçarşılı 1988, cilt 1, sh.165)⁹; Bu sosyolojik analizlerin daha çok tarih sosyolojisi çalışan bilim araştırmacılarının görüşüyle netleştirilmesine olan ihtiyacı belirtmeliyiz.

⁷ Toksöz,2011' Batı Trakya'nın, yaklaşık 4000 yıl öncesine dayanan insan geçmişi olan bir bölge olarak bilindiğini daha önce kaynaklardan seçerek aktarılmış " (Harita.1: URL3, URL4,Yaltırık 2010, Eren 1997, URL5, URL6, URL7)

⁸ 1.760.000 adet dosya, görsel ve işitsel veri dosyasına erişilmiş. 1.Erişim :27/01/2010 ; İnternet:2.380.000 kaynak 2.Erişim :27/01/2020

⁹ Uzunçarşılı 1988 cilt 1,sh.165 'dan 'naklen' örnek vermek gerekirse "Bertran don de la Broguiere : Türkler köy ya da şehirde yaşıyor olması fark etmez; nerede olursa cesur ve sadık kişilerdir; dürüst ve samimi kişiler ifadesiyle : onlarla her karşılaşmasında onlara daha fazla güvendiği ileri sürülmektedir".

Ancak çok sayıda kaynaktan yaptığımız okumalardan anlayabildiğimiz bu coğrafyanın genelinde (yaklaşık dört asır) uzun bir müddet, fetihler döneminde de devam etmiş olan huzurlu dönem, Rumeli’de çıkan isyanlar, Avrupa’nın bölge halklarının Osmanlı idaresine bağlılıklarının bozulması ve özellikle Osmanlı-Rus ve diğer batılı devletlerle olan savaşlar nedeniyle de özellikle bozulan mali yapı dolayısıyla buralarda ki Türklerin gerilemesinde 1877–78 Osmanlı-Rus Savaşının dönüm noktası olup, bunun sebepleri arasında (Karlofça Antlaşması 1699), olduğunu ileri sürmek bize göre, okunan kaynakların genelinden elde edilenlerle mümkündür ‘’(Uzunçarşılı, 1988; cilt: 3 536-537, cilt: 4, sh. 590-599, 618,629, Alp 2008: 2, Eren 1997, sh. 6-7, URL6, URL5, URL7).

YÖNTEM

Bu çalışmada, 2018 yılındaki organizasyonların da yaşananlar ile seçtiğimiz literatürü çalışıldı.

2018 yılına ait görsel ile organizasyonlarda yaşananların (fotoğraf) gözlemlerin not alınması şeklinde olup, gönüllü katılım değerlendirildi (Toksöz, 2011).

Evren ve Örneklem: Sadece 2018 yılında gerçekleştirilen Tarihi Alantepe Yaylası ve Seçek Yağlı Güreşleri ve Kültürel Etkinliklerinin yapıldığı Alantepe Yaylası, Seçek Yaylası, Mehrikoz yerleşimi ve etkinliklerinden ibarettir¹⁰.

Konum: (Toksöz, 2011:URL3;URL5; URL7; Yaltırık, 2010’da ifade edildiği gibi) Seçek Yaylası; Yunanistanın Trakya bölgesinin Rodop eyaletinin Batı Trakya bölümünde ;Dedeğaç (Evros) vilayetinde olup Gümülcine (Komothini) ‘nin kuzey batısında ki Seçek (Hloi) Yaylası ve Mehrikoz (2018) adında bir yerleşim noktasıdır. Alantepe Yaylası da Rodopların eteklerinde yer alan Gümülcine ili hudutlarında Kozlukebir belediyesi sınırları içindedir. Kaynakların belirttiği ve bizimde yörede yıllardır bizzat yaptığımız ziyaretlerimizde, yaşayanlar (Apti PENCAL ve Hacı Mehmet KOÇ ile Hasan Pehlivan) tarafından, ‘burada daha önce 33 Türk Müslümanların köyü olduğunun ifade edildiği bize de aktarılan yörede’,başta sosyo-ekonomik durumun bozulması olmak üzere yaşanan göçler neticesinde, bizimde bizzat (1994 yılından itibaren) ve defalarca ziyaret ederek gözlemlediğimiz, şimdilerde köy sayıları da azalmaktadır (URL3, ¹¹).

¹⁰ Toksöz ,2011:Harita2 ve ilgili kaynaklar google görseller’’Batı Trakya neresi?’sorgulaması ve URL3;URL5; URL8-Erişimler: 27/01/2010-05/10/2018-; Yaltırık, 2010,2013.

¹¹ ‘Seçek yaylası’ tümü ve görseller araması, erişimler 27/01/2010-05/10/2018, URL5,URL7;URL8;erişimler: 27/01/2020 ,Yaltırık 2010 ve 2013 ,Toksöz,2011, Engin ve Şen, 2016.

Veri Elde Edilme Şekli: Araştırmanın görsel materyali dijital (Iphone 8) fotoğraf makinası ve telefon kullanılarak elde edilen verilerdir. Kaynak taraması ‘Batı Trakya ve Seçek’ kelimeleriyle elde edilen verilerle sınırlıdır. Bu veriler 2018 organizasyonuna katılımda bizzat tespit edilenler ile doküman ve gözlemlere dayanmaktadır.

Sınırlılıklar: 2018 yılında ki organizasyonlarda ki bilimsel tespit ve gözlem, yaşayışa dair elde edilebilen verilerinle sınırlıdır

BULGULAR

Burada ki aktarılanların tamamı tarihsel kimliği olan geleneksel etkinliklerdir. Her yıl benzer formları yoğun olarak içerir şekilde gerçekleşmektedir. Bu gerçeklikle birlikte bünyesinde barındırdığı ‘dürüst ve adil yarışmalar’ içermesi özgün ve kıymete haizdir.

Organizasyonları Düzenleyen: Organizasyonlar Alantepe, Kozlukbir belediyesince ve Seçek, Seçek Azınlık E. Kültür Derneğince tertiplenmektedir. Tarihler: 2018 yılında Seçek 10 Ağustos Cuma – 12 Ağustos Pazar Alantepe ise 31 Ağustos Cuma- 2 Eylül Pazar günlerinde 3’er gün devam etti.

Organizasyonların Gerçekleşme Biçimi:2018 yılında ki etkinlikler “Somut Olmayan Kültürel Miras” listesinde ki tanım kapsamında yer alabilecek, pehlivan güreşleri ritüel ve eğlencelerle kültürel miras uygulamaları biçiminde tamamlandı (Fotoğraf:1-14+1 video-foto) (Yaltırık, 2010; URL5; Toksöz, 2011).

1.Günler (Cuma) 2018: Sabah: Edirne’den gelen Kırkpınar Davul Zurna ekibinin seçilmiş ağanın evine giderek çalmaya başladığı eserler Türkçe dilinde Estergon Kalesi, Çanakkale Türküsü gibi önceki tespitlerin tamamını içerir şekildeydi (URL17a-URL17b, Yaltırık, 2010; URL5; Toksöz, 2011).

Alantepe: 31 Ağustos Cuma gün Basırlıköy’den Cuma namazı kılındıktan sonra 2018 Ağası Hasan Hüseyin davul zurna eşliğinde köyleri ziyaret edip, etkinliklere daveti ile başladı. Aynı gün akşamında Basırlıköy’de eğlence düzenlendi (URL17a-URL17b).

Ağa evinde yenilen yemekten sonra, Gümülcine ve çevre köylerden de gelen köylülerin de katıldığı toplulukla, dualarla ağanın evinden hareket edildi. Seçek 2018 uygulamasında yaylaya topluluğun- güvenlik birimince çıkışı engellendiği için- Rodop dağlarında ki Mehrikoz yerleşiminde ki alana geleneksel çıkış Ağa Hüseyin Bekirusta öncülüğünde buluşma şeklinde gerçekleştirildi.

2018 yılında, Alantepe ve Seçek Yaylasında ve etkinlik alanlarına çıkıldığında geleneksel şekilde (Mehrikoz 2018, Alantepe 2018) Ağalar Alantepe Yağlı Güreşleri Ağası Hasan Hüseyin ve Ağa Hüseyin Bekirusta meydanı gezerek halkı selamladılar. Sonrasında Ağalar kendine ayrılan yerine oturduğunda, Geleneksel Tarihi Seçek ve Alantepe Yağlı Pehlivan güreşleri etkinlikleri, öncelikle protokolün konuşması bitince halk oyunları ve müzik toplulukları ve sanatçıların katılımıyla başladı. Bu etkinliklerin final bölümünde her iki etkinlikte de yerel ve Türkiye Cumhuriyetinden gelen Kültür Bakanlığı sanatçıları sahne aldı.

2.Günler: Etkinlikler programa uygun başladı. Her iki etkinlikte de Kuzey Meriç Halk oyunları topluluğu, Gümülcine Türk Gençler Birliği Halk Oyunları topluluğu ve İskeçe Türk Gençler Birliği Halk Oyunları toplulukları er meydanında sahne alarak yöresel Türk folklorunu yansıtan halk oyunlarını yaklaşık 10'ar dakika süreyle oynadılar. T.C. Kültür Bakanlığının sanatçılarının oluşturduğu ekip yine Türk Halk ve Sanat müziğine ait eserleri seslendirdiler. Bulgaristan Kırcaali Belediyesinin Türk Halk Oyunları ekibi de sahne alarak yaklaşık 10 dakika yöresel ağırlıklı bir gösteri sundu. T.C. Kültür Bakanlığında sanatçı Uğur Sercan Karataş ve Aynur Aydın konser verdi. Etkinlik alanında ki davetlilere Seçek Dernek yönetimince yemek ve içecek ikramı sürekli yapıldı. Ağa Hasan Hüseyin, Alantepe etkinliklerinde yiyecek ve içecek ikramında bulundu. Tüm katılımcıların taleplerine uygun yemek ve içecek ihtiyacı için alanda kurulmuş açık restoranlar da mevcuttu. Bunların etkinlikler öncesinde başlayıp, şenliklerin tamamen bitiminden sonra da yerleşim yerlerine döndüğünün bilgisini aldık.

3.Günler: Öğlen saat 12.00 olduğunda başladı. Protokolün Ağa Hasan Hüseyin , Ağa Hüseyin Bekirusta ve Dernek başkanı Mesut Şerif, Türkiye Cumhuriyeti Edirne Valisinin vekili ile Türkiye'nin Gümülcine Başkonsolosunun konuşmalarından sonra Alantepe ve Seçek'te Batı Trakya Türkleri Azınlık Danışma Kurulu Başkanı İbrahim Şerif ile seçilmiş müftüleri ve milletvekili (2018 yılında Mv. İlhan Ahmet, Kozlukebiri belediye başkanı Rıdvan Ahmet ve DEP partisinden Yeşim Hasan, Yunanistan Doğu Makedonya Eyalet Başkan yardımcısı Ahmet İbrahim) konuşunca, geleneksel giyimli – geneli - Türkçe konuşan (erkek/kadın) insanlar tarafından alkışlandı(URL17a, URL17b, Toksöz,2011).

Alantepe: 2 Eylül 2018 Pazar son gündü. Protokol ve halk meydana gelince, davullar ve zurnalar çalmaya ve protokol konuşmalarına başlandı. Yine Gümülcine Türk Gençler Birliği'nin Halk oyunları ekibi gösterilerini sundu (URL17a, URL17b).

2018 yılında şenliklerin ardından başlayan yağlı güreşlerin sonunda yedi (7) Boy (kategorilerinde)'da dereceye giren sporcuların tamamı madalya ve para ödülüyle ödüllendirildi. Yağlı güreşlerin bitiminde protokolün sporcularla toplu fotoğraf çekimiyle

yarışmalar sona erdi. Halkın sporcuları uzun süre alkışlarıyla önceki yıllar (Toksöz,2011)'a benzer biçimde ödüllendirmesini gözlemledik. 2018 yılında katılan pehlivanlar yedi boyda yer alan otuz beşi Türk ve yedisi Yunan asıllı ile üç Bulgaristan ve iki Makedonya'dan sporcu olduğu ifade edildi. Her iki organizasyona katılan pehlivanların yüzde sekseni aşan oranda Türk asıllı sporcular diğerlerinin Yunan asıllı oldukları öğrenildi. Alantepe de yapılan yağlı güreşler de Seçek'te olduğu gibi dürüst ve adil saygıyı yücelten (Fair play) sporcu görüntülerinin egemen olduğu müsabakalarla tamamlandı.

Sonlanış: Etkinliklerin son akşamında yerel sanatçıların ardından Türkiye Cumhuriyetinden gelen sanatçılar ve halk oyunları ekipleri sahne aldı. 2018 'de ki etkinlikte Sanatçı Yavuz Bingöl (bugüne kadar katılanların içinde- en çok ismi bilinen olduğu yetkili dernek yönetimince- ifade edildi) sahne aldı ve etkinlik halkın yoğun katılım sağladığı konseriyle Seçek etkinlikleri sonlandı. Alantepe: Ankaralı sanatçı Yasemin'in konseriyle sonlandı. Her iki etkinlik sonlanmadan önce 2019 yılı için tarihler hatırlatıldı.

TARTIŞMA

Çalışmamıza başlarken yaptığımız taramada 'Alantepe ve Seçek Yağlı Güreş ve Kültür Etkinliklerini inceleyen yöreye ait (weboffscience: URL16, URL19) sadece müzik alanından Yaltırık (2010) ve spor kültürü alanından Toksöz (2011) 'ün, ulusal yayın olarak yine müzik alanından Yaltırık (2013)'ın dışında çalışmaya rastlanamadı. Bunun dışında Alantepe ve Seçek için bildiri olarak Chasan'ın (2005, 2019) çalışmalarına rastlandı. Ayrıca sınırlı da olsa inanç ve sosyo-demografik yapı eksenli (Erdem ,2012), (Engin-Şen,2016) çalışmaların azda olsa yer almaya başladığını söylemek mümkündür. Buna karşılık komşu ülke Türkiye Cumhuriyeti'nin milli mesele olarak Dışişleri bakanlığı ve resmî açıklamalarında teyit ettiği 'Batı Trakya'nın konulu internet üzerinde Google arama portalından bir araştırma kapsamında yapılan ('Batı Trakya' kelime) taramada (Toksöz, 2011) 1.760.000 adet dosya, görsel ve işitsel veri dosyasına erişilmişti (Erişim: 27/01/2010) (URL3, URL5). Bu çalışmamızda ise 2.380.000 (Erişim:28/01/2020) adet dosya, görsel ve işitsel veri dosyasına erişilebileceği -yer aldığı- gözlemlendi. Bunun farklı arama (Yahoo.com, Yandex v.b.) sistemlerinden mevcut sayısının toplamının çok daha yüksek olduğu anlaşılabilir bir durumdur. Özellikle bölgenin coğrafi konumu ve tarihi geçmişine dair bilgilerin bu materyallerin genelinde örtüştüğünü ve örneğin yörenin bizim her iki çalışmamızda kullandığımız Eren 1997, URL5 (anonim biçimde) ile URL6, URL7 'da birebir aynı olduğunu tespit ettik. Bunun özellikle bölgenin uzun yıllardır yerleşim yeri olmakla birlikte, tarihsel geçmişinde yer alan çok sayıda uygarlığın bıraktığı izlerin geçmişten, bugüne ciddi mana da geniş kesimlerce kültürel birikim olarak taşınabilmiş

olmasından kaynaklandığını da ileri sürmek mümkündür. Zaten yaklaşık yedi asırlık geçmiş olduğu ileri sürülen bizim araştırmamızı odakladığımız etkinliklerin de hala sürdürülebilmiş olmasının bundan etkilenmemiş olması zor hatta imkânsız görünmektedir. Üstelik etkinliklerin, yörenin sosyo ekonomik olarak en alt gelir grubunu oluşturan çiftçi ağırlıklı topluluklarca büyük oranda aynı geleneksel karakteri yansıtan formda sürdürülmesinin, sözlü kültürün etkin şekilde kullanılmasından kaynaklandığını ileri sürmek de mümkündür. Bunun aynı coğrafya 'da yoğun şekilde benzer (tütün, pamuk ayçiçeği v.b.) işlerde çalışan, aynı güçlükleri yaşayıp, onlarla beraber başa çıkmak zorunda kalan, aynı etnik yapı 'Türk ve Müslüman inanca mensup topluluk olmasından da kaynaklanmış olabileceğini ileri sürmek mümkün görünmektedir (Toksöz,2011). Yunanistan Cumhuriyetinin dokuz coğrafi bölgesi içerisinde sosyo-ekonomik olarak en alt gelir düzeyini oluşturan Rodop bölgesinin özellikle kırsal kesiminde ki insanların bu etkinliğe ilgi ve devamlılığı gösterip sahiplenmesi ilginçtir. Bununla birlikte, ülkenin gelir düzeyi daha yüksek diğer bölgelerinde daha eski ve uzun süredir devam ettirilen 'Geleneksel Yağlı Güreş Etkinliği' olmaması¹², yerinde yaptığımız gözlemlerde Yunan asıllı vatandaşlar arasında şaşırtıcı bulunmamaktadır. Bunun sebeplerinin ise, etkinliklerin Türk kültür miras ögesi olmasından kaynaklanmış olabileceğini de düşündürmektedir. Bu tür etkinliklerin kültürel zeminini iyi analiz edebilmek için yaptığımız okumalarda Türkmen (2016) 'Türk asıllı unsurların pehlivanlık geleneğinin milli ve dini karakteri yansıtan uygulamaları bünyesinde barındırdığını', Tüzün(2010) ise 'davul ile zurna enstrümanlarının Türk asıllı unsurların güreş, düğün ve savaşlarında yer aldığını', Kahraman(1995) Osmanlılarda pehlivanların ve güreşin sarayda dahi üst düzeyde kabul gördüğünü, Petrov (1984)'dan alıntıyla 'Türklerin güreşi ve güreş meydanını: er meydanı-ibadet yeri gördüğü', Türkmen ve İmamoğlu(2016) 'güreşin islam inancında en seçkin faaliyetlerden biri olduğu' gibi görüşler ileri sürülmektedir (Soygüden A., Gül M., 2018). Güreş sporuna 'Türk asıllı topluluklarda köklü ve önemli bir yer verildiği' dil bilimci araştırmacı tarafından da belirtilmektedir (Türktaş.1999). Yine araştırmacılar (Bayraktar-Tozoğlu,2015) Türklerde güreşin nesiller arasında bozulmadan aktarılan bir kültürel geçmişi olduğunu ileri sürmektedirler (Soygüden A., Gül M.,2018). Özellikle bu sporun davul-zurna ile çalınan otantik müzikle yapılıyor olması (Toksöz ve ark.,2010 skylife) ve yazarlarca ileri sürülen görüşler, yukarıda ifade ettiğimiz kültürel hipotezimizi doğrular nitelikleri barındırmaktadır.

¹² Son 10 yıldır Selanik yakınlarında ki Sohos belediyesince yapılan ve geleneksel olduğu ileri sürülen organizasyon.

Tuncel (2011), ‘yağlı pehlivan güreşlerinde ki hareketlerin tarihsel derinlikler içerdiğini, dünyaya ve insana bakışını, onun bu yaklaşımın temeli olan adil rekabeti yansıtan biçimde yenışene kadar devam ettiğini’ ifade etmektedir (Tuncel, 2011). Yine Korkmaz (2020) Kırkpınar’ı merkeze alan çalışmasında ‘Fair Play’ adil yarışmanın bu kültürün yapı taşı olmasını işlemiştir (Korkmaz,2020).

Bizim bu konulu araştırmalarımızın kapsamında yer alan gerek 2010 yılında ki Kırkpınar (Toksöz ve ark. 2010) ve onun Balkanlarda ki ilk tarihsel merkezi olduğunu düşündüğümüz Seçek ile Alantepede ki yağlı pehlivan güreşlerinde (Toksöz, 2018a)’ de ısınmadan başlayıp müsabaka süresince ve sonunda da bunun adil ve dürüst (fair play)’çe sürdürüldüğünü ileri sürebiliriz.

Bu araştırma ile Oğuz (2009)’un yetkili olarak yazdığı kaynak eserinde bizzat tespit/tanımını yaptığı ve Unesco’nun 2003 yılında yürürlüğe koyduğu ‘‘kültürel miras sözleşmesinin 1.md./b bendindeki ‘‘ilgili toplulukların, kültürel mirasına saygı göstermek (Oğuz,2009) ilkesinden hareketle miras alanlarının sınıflamasının belirtildiği 2.md./2.bendinin ‘‘(c)Toplumsal sportif kültür şöleni olduğu’’ kayıt altına alınabilir (Oğuz,2009). Bunun sonucunda, 2018 yılında Tarihi Alantepe ve Seçek Yağlı Güreşlerine katılan pehlivanların müsabakaları sırasında bizzat ve görüntüler ile organizasyon da gördüklerimizden hareketle, olgunun bize göre mihenk taşı felsefi yaklaşım: üste çıktım diye sevinme, alta düştüm diye yerinme ifadesinde vücut bulan ve Tarihi Kırkpınarla aynı kültür pınarlarından hayat bulan birer kültürel miras olabileceğidir (Toksöz, 2017 ve 2018a, 2018b).

Henüz geçtiğimiz yüzyılda kurulan Birleşmiş Milletlerin Bilim kültür ve eğitim örgütü Unesco (1945) ‘nun kendi kuruluş felsefesinin temelinde yer alan barış ve insanlara karşılıklı saygıyı temel alan yaklaşımı ile yine geçtiğimiz yüzyıldan hemen önce (1894) kurulan Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC:)’nin temel aldığı en büyük değer dürüst ve saygılı yarışma kültürünü (fair play, olimpizm) yaşattığını ileri sürmek mümkün görünmektedir (URL20, URL21). Yıldırım (2004) Fair Play’in kapsamını konu alan çalışmasında, kavramın tarihsel derinliğinin Avrupa kıtasında 18.yüzyıla tarihlendiğine dikkati çekmektedir (Yıldırım,2004). Bizim de çalışma kapsamına aldığımız uygulamaların tarihsel derinliği dikkate alındığında, yedi asır öncesinden er meydanlarında sıklıkla gözlenen ‘Üste çıktım diye sevinme, alta düştüm diye yerinme’ adil, dürüst oyun/spor biçiminde tezahür ettirilen bir fenomen yaklaşım olduğunu da ileri sürmek mümkündür. Bu uygulamaların yeryüzü barışına ciddi katkı sunabilen ve örnek uygulamalar olduğunu belirtmek ve korumak, desteklemek gerekir (Toksöz, 2018a, URL5,URL9).

SONUÇ

Konumuz olan Balkan coğrafyasının Rodop yaylasında ve eteklerinde yaşatılan Alantepe ve Seçek (2018) etkinlikleri, kişisel olarak bölge için 26 yıllık, Alantepe ve Seçek etkinliklerine dair 13 yıllık gözlemlerimiz, tüm güçlülere rağmen kültürel mirasın korunmaya devam ettiğidir. Özellikle Alantepe etkinliklerinin dürüst ve adil yarışma kültürünün burada da yaşatıldığına ortaya konması başta olmak üzere her yönden bilinmesinin sorumluluk olduğu düşüncesiyle yaptığımız çalışma sonuçları önemlidir.

Yöre ve konuya dair yapılan çalışmalarla amaçlanan çabanın gerçekleşmesi sırasında olabilecek eksikliklerin giderilip, yeni çalışmalarla daha ileriye taşınacağına olan kanaatimizle arz olunur.

Fotoğraflar: 1-14+1 Video-foto: Rodoplarda 2018 Albümü





Teşekkür

Çalışmanın literatür/kaynakça aşamasında ki ciddi katkılarından dolayı, çok değerli bilim insanı ve dostum sayın Prof. Dr. Ahmet Asan Beyefendi'ye teşekkür ediyorum.

KAYNAKLAR

1. Akalın Ş.H. (1990). "Anadolu ve Balkanlarda Sarı Saltuk", Çukurova Üniv. Türkoloji Merkezi (URL2).
2. Alp, İ. (2008). "Pomak Türkleri (Kumanlar-Kıpçaklar)" Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınları, ISBN 978 9753740937, Edirne 2.baskı (Bu kaynak Toksöz, İ. (2011) 'de de yer almaktadır).
3. Bayraktar, G., & Tozoğlu, E. (2015). 'Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri'. Ağrı İbrahim Çeçen Üniv. Sosyal Bil. Enst. Derg. 1(2).
4. Chasan K. (2005). "Batı Trakya'da Tarihi Seçek ve Alantepe Yağlı Güreşleri Sporcu Verileri" Uluslararası 6. Türk Kültürü

- Kongresi' 21-26 Kasım, Ankara (Bu kaynak Toksöz, İ. (2011) 'de de yer almaktadır).
5. **Chasan K.** (2019). "BatıTrakya Tarihi Seçek ve Alantepe Yağlı Güreşleri" Trakya Üniversiteler Birliği 3.Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi (Davetli Konuşma), Çanakkale Onsekizmart Üniv. Çanakkale.
 6. **Engin R. Şen Ü.** (2016). 'Refik Engin'in Kızıldeli Gezi Notları' Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Derg. 533: 367-394. Erişim:27/01/2020
 7. **Erdem, N.** (2012). "Mehmet Hilmi'nin Yeni Adım Gazetesi'nde Batı Trakya Türklerinin Yeni Türk Alfabesi'ne Geçmesi İçin Verdiği Mücadele", Trakya Üniv. Sosyal Bil. Derg. 14: 157-178.
 8. **Eren, H.** (1997). "Batı Trakya Türkleri" Gümölcine. Y.y. (Bu kaynak Toksöz, İ. (2011)'de de 5. sırada ki kaynak olarak yer almaktadır).
 9. **Gryaznov,M.P.**(1961)"Drevnescie pamyatniki geroiceskogo eposa narodov Yuynov Sibiri", Arxeologiceskie Sbornik, 3 'den naklen Jettmar, a.g.e., s. 237 (Bu eserin orijinaline erişilemedi, buradaki bilgiler "Yıldıran, 1996" eserinden alınmıştır).
 10. **Güven Ö.** (1999)'Geleneksel okçuluk ve güreş sporunda ahiliğin etkileri' II.Uluslararası Ahilik Kültürü Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Yayınları: 2350, Hagem Yayınları: 288, Seminer-Kongre Bildirileri: 59, Ankara, s.157-188.
 11. **Güven Ö.**(2003)' Geleneksel okçuluk ve güreş sporunda ahiliğin etkileri' Gazi Üniv. Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araşt. Derg. Güz, sayı 27: 69-106. <http://www.besob.org.tr/sayfa.asp?mdl=sayfal ar&id=121&kat=124> Erişim:21/02/2020.
 12. **İnalçık H.**, (2019)'Osmanlı İmparatorluğu' Kronik kitap, 2 cilt, 2. baskı, İstanbul.
 13. **Jettmar, K.**; (1964) Die Frühen Steppenvölker-Der eurasiatische Tierstil, Entstehung und sozialer Hintergrund, Baden Baden: Holle Verlag, s. 237; Ayrıca bk. E. Esin, "Üniversalist Devlet", a.g.m., resim 2 (Bu eserin orijinaline erişilemedi, buradaki bilgiler "Yıldıran, 1996" eserden alınmıştır)
 14. **Kahraman, A.**;(1995). Osmanlı Devleti'nde Spor, Kültür Bakanlığı yayınları, Ankara
 15. **Korkmaz S.** (2020). 'Fair Play in Kırkpınar Tradition as an Intangible Cultural Heritage' Eur. J. Physical Edu. Sport Sci. 6(2), 106-114
 16. **Oğuz, Öcal M.**; (2009). "Somut Olmayan Kültürel Miras Nedir?" Geleneksel Yayınları, Ankara (Bu kaynak Toksöz , İ.,(2011) 'de de yer almaktadır).
 17. **Petrov, R.** (1984). Wrestling in Bulgarian, SELA Press, Sofia
 18. **Soygüden A., Gül M.** (2018). 'Milli ve Manevi Değerlerin Korunması ve Geliştirilmesinde Ata Sporumuz Güreşin Önemi ' Türk İslam Dünyası Sosyal Araşt. Derg. /J. Turk & Islam World Soc. Stud. 5 (19): 68-78
 19. **Toksöz İ., Photo, Fırat K. Günalan B.** (2010). A City of Tradition :Köklü Geleneğin Şehri' Sky Life 6/2010,Pp 88-101 THY/Türkiye <https://issuu.com/skylifemagazine/docs/06-2010/14> Erişim:10/08/2018 (Bu kaynak Toksöz, İ. (2011)'de de yer almaktadır).
 20. **Toksöz, İ.** (2011). Batı Trakya Türk Topluluğunun Rodoplardaki buluşma noktası: Seçek Yaylası Tarihi seçek yağlı güreşleri ve kültür etkinlikleri. Milli Folklor. 91(91): 164-174 (Bölgenin bir bölümüne dair ilk çalışmamız olup , bu çalışmanın dijital erişim adresli literatürünün (7 adet) tamamına 27.01.2010 tarihinde erişilmişti).
 21. **Toksöz,İ.** (2017). Unesco Dünya Kültür Mirası Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreş ve Kültür Etkinlikleri' Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar- Sporlar Sempozyumu (Davetli Konuşmacı), Bildiri Kitabı sh.40, Kahramanmaraş
 22. **Toksöz, İ.** (2018a) "Üste Çıktım Diye Sevinme ,Alta Düştüm Diye Yerinme""Don't Be Pleased If You Rise Above, Don't Feel Sad If You Fall Below' UNESCO World Heritage List Traditional Kırkpınar Oil Wrestling and Culture (Davetli Yazar) UNESCO ,ICM NEWS
 23. **Toksöz, İ.**(2018b) 'Köklü Geleneğin Şehri Edirne ve Balkanlarda ki Yansımalarına Öz Bakış' Uluslararası Edirne Tarihi ve Kültürü Sempozyumu" Bildiri (12-14 Ekim), Balkan Kongre Merkezi,Edirne
 24. **Tuncel, S.**(2011)'Kırkpınar ve Etik'7.Uluslararası Tarihi Kırkpınar Sempozyumu Bildirileri (Davetli Konuşmacı) Trakya Üniversitesi, Edirne.
 25. **Türkmen, M. İmamoğlu, O.** (2016). İslam'ın Doğuşu ve Asrı-Saadet Döneminde Sporun Önemi M.; Omü YD. Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, http://www.gelenekselfed.gov.tr/dosyalar/725_a2c632c.pdf Erişim:14/04/2020
 26. **Türkmen,M.**(2016) Osmanlı Güreş Tekkeleri ve Fonksiyonelliği. www.gelenekselfed.gov.tr Erişim:13.04.2020
 27. **Türktaş, M.** (1999). Divani Lügatit-Türk'te Yer Alan ve XI. Yüzyılda Türkler Arasında Oynanan Oyunlar. Pamukkale Üniv. Eğitim Fak. Derg. 5(5), 61-65.
 28. **Tüzün A.** (2010), "Türk Dünyasında Ortak Sporlar", Kenar Platform, İstanbul.
 29. **Uzunçarşılı,İ.H,Karal, E.Z.**,(1988), Osmanlı Tarihi (8 Cilt -10 Kitap),Türk Tarih Kurumu,Ankara

30. **Yaltrık, H.**(2010) “Trakya’da ve Batı Trakya’da Seyyid Ali Sultan Bektaşileri ve Müziği. Gazi Üniv. Türk Kültürü ve Hacı Bektaş-i Veli Derg. 331: 53 (Bu kaynak Toksöz , İ.,(2011) ‘de de yer almaktadır).
31. **Yaltrık H.**(2013)’’ Batı Trakya Türklerinde İlahiler ve Nefesler“ Ege Üniv. Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Derg. (3): 23-41. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/749980> Erişim: 27/01/2020.
32. **Yıldıran,İ.**(1996)’Uygulama nedenleri ve fonksiyonları bakımından Türk kültürünün erken devirlerinde bazı sportif aktivitelerin görünümü’ Gazi Üniversitesi Bed.Egt. Spor Bil.Dergisi (1996), 2: 47-57. (Ordos sanatının Hsiung-nu'lara aidiyeti hakkında bk. Rene Grousset, Bozkır imparatorluğu. Çev.:M. Reşat Üzmen (İstanbul: Ötügen Yayınları, 1980), ss. 38-44; Doğan Kuban, Batıya Göçün Sanatsal Evreleri (İstanbul: Cem Yayınevi, 1993), s. 55. (Bu eserin orijinaline erişilemedi, buradaki bilgiler “Yıldıran, 1996” eserden alınmıştır)
33. **Yıldıran,İ.**(2004)’Fair Play:Kapsamı,Türkiyede ki görünümü ve geliştirme perspektifleri’ Gazi Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Bil. Derg. IX (4): 16.
34. **URL1:**<http://www.gelisenbeyin.net/farabi.htm> l Erişim Tarihi: 05/10/2018.
35. **URL2:**<http://turkoloji.cu.edu.tr/CAGDAS%20TURK%20LEHCELERI/6.php>. Erişim: 05/10/2018
36. **URL3:** google görseller ‘’Batı Trakya neresi? Erişimler: 27/01/2010 ve 05/10/2018
37. **URL4:** <https://inkilaptarihi.gen.tr> Erişim: 05/10/2018
38. **URL5:** <https://www.rodopruzgari.com> Erişim : 27/01/2010 (Bu kaynak Toksöz , İ.,(2011) ‘de de yer almaktadır) <https://www.rodopruzgari.com/bati-trakya/22862-trakya%E2%80%99da-ve-bati-trakya%E2%80%99da-seyyid-ali-sultan-bekta%C5%9Fileri-ve-m%C3%BCzi%C4%9Fi.html>, Erişim:05/10/2018.
39. **URL6:**<https://www.abtff.org> <https://www.abtff.org/html/index.php?link=detay&id=80&arsiv=1&typ=1>, (Coğrafi konum) <https://www.abtff.org/html/index.php?link=detay&id=2829&arsiv=1>Erişim:27/01/2020
40. **URL7:** www.bttdd.org.tr <http://www.bttdd.org.tr/bati-trakya/tarihi.html> Erişim:27/01/2020
41. **URL8:** Google haritalar Erişim: 27/01/2010 - 27/01/2020.
42. **URL9:** www.unescoicm.org Erişim: 27/01/2020.
43. **URL10:** <https://btcc.tr.gg/BTTC-Nerede-f.htm> (Harita1) Erişim:27/01/2020
44. **URL11:** <http://www.bttdd.org.tr/images/gallery/Bati-Trakya-Harita.jpg>(Harita1b) Erişim:27/01/2020
45. **URL12:** <https://www.inkilaptarihi.gen.tr/bati-trakya-turk-azinlik-sorunu/>(Harita1) Erişim:27/01/2020
46. **URL13:** https://www.google.com.tr/search?q=%27%27bat%C4%B1%20trakya%20Se%C3%A7ek%20Yaylas%C4%B1%27%27&tbm=isch&hl=tr&hl=tr&safe=active&safe=active&tbs=rimg%3ACebZ_1271da4iImCCqi6po8Z6PPhKE7sY74fxh4E6tgEmtMO-L0LQkeWgb6NulZIn6qXkDe9auywLQfe7zxg9SgjGskcphftgaL0bleY3foR1RcUt3dYpRp498BBx2xye0VMp4NklwOqlldsqEgmCqi6po8Z6PBFVZPt6nVgX6CoScfhKE7sY74fxEX8zIHu5D1RIKhIJh4E6tgEmtMMRQ3L1L4HRy7UqEgm-L0LQkeWgbxHozxtY3BLzFSoScaNulZIn6qXkEUR0kPGIC6dEKhIJD9auywLQfcR4NaWZfVf7jMqEgm7zxcg9SgjGShE2cS_1uJlSnHSoSCUcphftgaL0bEZ3QKlffR-shKhIJleY3foR1RcURVQ1BHCZLeXYqEgk t3dYpRp498BFWEI1EUBGhNioSCRbx2xye0VMpEQ-f1iIRTEfUKhIJ4NklwOqlldsr3tAwB-ctbdhdDxrcO64NvQ&ved=0CBsQuIIBahcKEwiAsLH-16PnAhUAAAAAHQAAAAAQbw&biw=1903&bih=969 (Harita1 ve haritalar) Erişim:27/01/2020
47. **URL14:** Engin Refik;Şen Ülker (2016)’Refik Enginin Kızıldeli Gezi Notları’sh.367 Erişim:27/01/2020
48. **URL15:**dex.php?option=com_content&view=article&id=81:batakya-neresi&catid=7:yunanistanbat-rakya&Itemid=44 (Harita1) Erişim: 27/01/2011
49. **URL16:**http://apps.webofknowledge.com/Search.do?product=WOS&SID=E2sCziem1W98Jym24lB&search_mode=GeneralSearch&prID=8a921f22-1114-4cb4-b67d-b23bcd1 Erişim:02/03/2020
50. **URL17a:**<http://milletgazetesi.gr/view.php?id=10902> Erişim: 27/01/2020
51. **URL17b:**<https://www.facebook.com/efimeridaperiskopio/photos/alantepe-ya%C4%9Fli-g%C3%BCre%C5%9Fleri-etkinlikleri-programi-2018cuma-31-a%C4%9Fustos-2018-cuma-nam/1790861874295332/ΕφημερίδαΠερικόπιο> Erişim: 09/04/2020
52. **URL 18:** <https://sozluk.gov.tr/TDK:Cömertlik>. Erişim:24/02/2020

53. **URL 19:**Web of Science Veritabanı taraması
<https://login.webofknowledge.com> Erişim:
27/01/2020
54. **URL20:**www.olmpyic.org erişim:23/04/2020
55. **URL21:**www.unesco.org erişim:23/04/2020

56. **Kaynak Kişiler**
57. **Apti PENCAL**(2010,2018) :Büyük Derbent köyü(Taşal köyü) ,
58. **Hacı Mehmet KOÇ** , Kurcalı köyünden,
59. **Hasan Pehlivan** , Büyük Derbent köyünden

