

# ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt: 4 Sayı: 2 Yıl: 2021

*Journal of COMU Sport Sciences*  
Volume: 4 Issue: 2 Year: 2021





# ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi

## *Journal of COMU Sport Sciences*



**Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi resmi yayınıdır.**

The official journal of Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Sport Sciences

**Yılda iki kez elektronik olarak yayınlanır. / Published electronically two times a year**

**Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. / Official languages are Turkish and English**

**Yaygın süreli yayındır. / Widespread periodical publication**

### **Yayın İdare Adresi / Editorial Office**

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Çanakkale/Türkiye

**Telefon / Telephone: +90 286 218 22 97**

**Faks / Fax: +90 286 218 21 77**

**e-posta / e-mail: comusbd@gmail.com**

**Web link: <http://dergipark.gov.tr/comusbd>**



# ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi

## *Journal of COMU Sport Sciences*



Baş Editör/ Editor-in-Chief

Prof. Dr. Hürmüz KOÇ

Editör/ Editor

Doç. Dr. Gökmen ÖZEN

### Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Abdulmenaf KORKUTATA

Dr. Ahmet YAPAR

Dr. Barış BAYDEMİR

Dr. Can ÖZGİDER

Dr. Cevdet CENGİZ

Dr. Emrah AYKORA

Dr. Gülçin GÖZAYDIN

Dr. Gülşah ŞAHİN

Dr. Günay ESKİCİ

Dr. Hasan ABANOZ

Dr. Hüseyin Özden YURDAKUL

Dr. İlhan ADILOĞULLARI

Dr. Mahmut AÇAK

Dr. Murat ASLAN

Dr. Mustafa Deniz DİNDAR

Dr. Necati CERRAHOĞLU

Dr. Özdemir ATAR

Dr. Özhan BAVLI

Dr. Sinan UĞRAŞ

Dr. Şakir SERBES

Dr. Zülbiye KAÇAY



# ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi

## Journal of COMU Sport Sciences



### İÇİNDEKİLER / CONTENT

- Farklı Okullarda Eğitim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları ile Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....1-14  
**Arif ÖZSARI, Demet ÖZTÜRK ÇELİK**
- 8-10 Yaş Judocularında Bazı Motorik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....15-21  
**Denizhan ÇALIŞKAN, Tuğba YAYLA**
- Investigation of the Effects of Different Warm-Up Protocols on Some Performance Parameters.....22-41  
**Murat AYDOĞDU, Ahmet ATLI**
- Futbol Taraftarlarının Takım İtibarı Algılarının Marka Sadakatini Yordama Düzeyi.....42-58  
**Murat ASLAN, Ömer KARABULUT**
- Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.....59-73  
**H. Özge BAYDAR ARICAN**
- Genç Yüzücülerin Covid-19 Salgını Deneyimlerinin Esenlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi.....74-85  
**Gamze ÜNGÜR, Cengiz KARAGÖZOĞLU**
- İyi Antrenmanlı Kadın Voleybol Oyuncularının İvmelenme, Sürat ve Çeviklik Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....86-95  
**Erhan KARA, Aslıhan ARSLANGÖRÜR, İlker ÖZMUTLU, Erman HAKVERDİ**
- Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi.....96-107  
**Taner ATASOY, Aydın PEKEL**
- Türkiye ve Almanya Judo Kulüplerinin Yönetimsel Karşılaştırılması ve Başarı İçin Yaklaşımları.....108-129  
**Cengiz GÜLER, Sadettin EKİNCİ**

## Farklı Okullarda Eğitim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları ile Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Arif ÖZSARI<sup>1</sup>, Demet ÖZTÜRK ÇELİK<sup>2</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada farklı okullarda eğitim gören ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Çalışma 163 devlet okulu, 143 özel okul olmak üzere toplamda 306 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma verilerinin toplanmasında Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği, Sosyal Beceri Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada betimsel istatistik, ikili karşılaştırmalarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ile Tukey Post-Hoc testi, korelasyon ve regresyon yöntemleri kullanılmıştır.

**Bulgular ve Sonuç:** Öğrencilerin “beden eğitimi ve spora ilişkin” nötr tutuma sahip oldukları, “sosyal beceri” düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarında “yaş, eğitim seviyesi, okul türü” değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, sosyal beceri düzeylerinde ise “okul türü” değişkenin anlamlı bir değişim gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Ayrıca beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile sosyal beceri düzeyleri arasında pozitif yönde ( $r=0,2$ ) bir ilişki bulunmuş olup, beden eğitimi ve spora yönelik tutum arttıkça, sosyal beceri düzeyinin de artacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi, Ortaokul öğrencileri, Sosyal beceri, Spor, Tutum

### ABSTRACT

#### Investigation of The Relationship Between The Attitude Towards Physical Education And Sports And Social Skills of Students Studying In Different Schools

**Purpose:** In this study, it was aimed to examine the relationship between social skills and attitudes towards physical education and sports of secondary school students studying in different schools.

**Method:** The study was conducted with a total of 306 students, including 163 public schools and 143 private schools. Physical Education and Sports Attitude Scale, Social Skills Scale and personal information form were used to collect research data. Descriptive statistics, sample t-test, one-way analysis of variance, Tukey post-hoc test, correlation and regression methods were used in the study.

**Results and Conclusion:** It was determined that the students had a neutral attitude towards "physical education and sports" and their "social skill" levels were low. It was determined that there was a statistically significant difference in the attitudes of the participants towards physical education and sports according to the variables of "age, education level, school type", and a significant change in the "school type" variable in their social skill levels. Moreover, a positive relationship has been found between the students' attitudes towards physical education and sports and their social skill levels, and it can be said that as the attitude towards physical education and sports increases, the level of social skills will also increase.

**Keywords:** Attitude, Physical education, Secondary school, Students, Sports, Social skills.

<sup>1</sup> Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Osmaniye/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-4753-8049, arifozsari@hotmail.com

<sup>2</sup> Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Osmaniye/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-2345-6789, demetozturk@osmaniye.edu.tr



## GİRİŞ

---

İnsanların bedenlen, ruhen ve fikren gelişmesini sağlayan, bireyi kendisine ve bulunduğu topluma yararlı bir insan olarak yetiştiren bilimsel beden faaliyetlerine beden eğitimi denir. Beden eğitimi, oyun ve spor, insanın ruh ve beden yapısını geliştirmenin yanı sıra, grup çalışmalarında dayanışmayı sağlayarak, bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur (Açak, 2005). Eğitimin en temel ilkesi öğrencilerin fiziksel ve duygusal yönden gelişimlerine katkıda bulunmaktır. Bu sebepten beden eğitimi dersi, öğrencilere yaşam boyu devam ettirebilecekleri fiziksel aktivite alışkanlığı ve kendilerine uygun olan aktiviteyi seçmelerine imkân sağlar (Petray,1989).

Sporun sağlıklı bir toplumun oluşmasındaki öneminin anlaşılması, çocukluk çağından itibaren fiziksel aktivitelere verilen önemin artmasına neden olmuştur. Spor yapan çocuklar kişisel deneyimlerini geliştirmenin yanı sıra sorumluluk becerisi edinirler. İşbirliği, yardımlaşma, çevrelerine ve oyun kurallarına saygı gösterme gibi sosyal davranışları da kazanarak olumlu bir kişilik gelişimi sağlarlar (Mengütay, 2005). Sporun gücü, onun bir sosyalleştirme aracı olmasıyla ve insanları birleştirici rolünü yerine getirmesiyle ölçülür. Spor, sosyal değişim ve sosyalleşme aracı olarak hizmet veren mükemmel bir yetiye sahiptir (Yetim, 2005).

Bir bireyin herhangi bir şeyin olumlu getirilerinden faydalanması için o şeye karşı olumlu bir tutuma sahip olması önemlidir (Güngör ve Çelik, 2020). Tutum, bireyin kendi algı dünyasında idrak ve öğrenme sürecidir (Krech ve Crutchfield, 1980). Öğrenciler beden eğitimi ve spor dersine olumlu ve olumsuz tutumlar geliştirebilirler. Olumlu tutumlar derslerin sorunsuz işlenmesine katkı sağlarken olumsuz tutum geliştiren öğrenciler derslerin işlenmesine engel olabilir, beden eğitimi ve spor derslerine katılmak istemeyebilirler. Kağıtçıbaşı'na göre insanlar tutumla doğmazlar tutumu sonradan öğrenirler (Kağıtçıbaşı, 2005). Bu nedenle öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik olumlu tutum geliştirmeleri için çeşitli çalışmalar yapılabilir. Eğitsel oyunların yanı sıra ödüllendirici faaliyetler gerçekleştirilebilir.

Beceri, kelime anlamı olarak kişinin düşünsel ya da bedensel çaba ile bir işi kolaylıkla ve ustaca yapabilmesini ifade eder (Koç, 2005). Sosyal beceri ise bireyin karşısındaki kişilerle etkileşim halinde olmasına imkân sağlayan davranışlardır (Bacanlı,1999). Başka bir ifadeyle bireyin, sosyal ortamda yaşayarak edindiği olumlu davranışlar sosyal beceri olarak tanımlanabilir (Makar,2016).

Çavuş ve arkadaşlarına göre sosyal beceri; davranışa dönüştürülmüş sosyallik olarak bilinmektedir (Çavuş ve ark., 2019). Bireyin doğumuyla başlayan sosyalleşme süreci yaşam boyu devam etmekle birlikte, çocukluk döneminde birçoğu belirgin duruma gelmektedir (Gander ve Gardiner, 2010). Sosyal becerinin bireyin içinde yaşadığı toplumun bir parçası olduğunun bilincine varmasıyla başladığı ve çevresindeki kişilerle iletişim halinde olması ile sosyal beceri gelişiminin devam ettiği de söylenebilir.

Çocukluk döneminde başlayan sosyal beceri gelişimi öğrencilerin eğitim hayatı boyunca okul ortamı, okul kuralları, okul yönetimi, öğretmenleri, sınıf düzeni ve arkadaşlarına uyum sağlamalarına katkı sağlamaktır. Okul ortamında gelişen arkadaşlık ve dostluk ilişkileri öğrencilerin birbirlerine güvenme ve yakınlıklarını artırır (Jensen-Campbell ve Malcolm, 2007). Sosyal beceri yetersizliği olan öğrenciler arkadaşlık kurma, devam ettirme ve bağlanma sorunu yaşarlar (Braddock ve ark., 2015). Aynı zamanda sosyal beceri yetersizliği olan talebeler sınıfta, okulda ve sosyal aktivitelerde yalnız kalabilirler, bu durum öğrencilerin eğitim başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Bireylerin, sosyal çevresi ile uyumlu bir yaşam sürdürmek için sosyal beceri kazanımlarını erken yaşlarda sportif faaliyetlerle edinmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Nihayetinde beden eğitimi ve spor yoluyla kişilerin fiziksel, zihinsel ve davranışsal becerilerine önemli katkılar sağlandığı kadar, sosyalleşmelerinin de önü açılarak, sosyal becerilerinin gelişimi sağlanabilir.

Bu araştırmada farklı okullarda eğitim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarının öğretmenlere, ailelere, sporculara ve antrenörlere birer kılavuz olması düşünülmüştür.

## **YÖNTEM**

---

### ***Araştırma Modeli***

Araştırmada ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2019).

### ***Araştırma Grubu***

Çalışma grubunu Osmaniye İli merkez ilçesi devlet ortaokulu ve özel ortaokulu talebeleri oluşturmakta iken, örneklem grubunu araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden özel okuldan 143, devlet okulundan 163 olmak üzere toplamda 306 ortaokul talebesi oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında katılımcılara öğretmenleri vasıtasıyla iki bölümden oluşan anket uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler örneklem grubuyla sınırlıdır.

### ***Veri Toplama Aracı***

Araştırmada ilk bölümde demografik formun yanı sıra çocukların sosyal beceri seviyelerini tespit etmek için Yurdakavuştu ve Küçükkaragöz (2012) tarafından geliştirilen “Çocuklar İçin Sosyal Beceri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçüm aracından alınabilecek en yüksek puan ise 80 iken, en küçük puan 20’dir. Puan yüksekliği sosyal beceri seviyesinin yüksekliğine işaret etmektedir. Cronbach Alpha değeri ,70 olarak hesaplanan bu çalışmada, Sosyal Beceri Ölçeğinin tek faktörlü yapısı incelenmiştir. İncelenen yapının orijinalinde 20 madde bulunmaktadır; ölçekten örneklem grubunun özellikleri göz önünde bulundurularak uygulama anketi için 11 madde seçilmiş; ancak doğrulayıcı faktör analizi neticesinde 2 önermenin faktör yükleri uygun aralıklarda bulunmadığı için veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir. Geriye kalan 9 madde araştırmada kullanılan diğer ölçek maddeleriyle birlikte veri setine eklenerek ilgili analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan “Sosyal Beceri Ölçeğine” ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda model uyum kriterleri incelenmiş ve CMIN/DF(x<sup>2</sup>/df): 1,887, CFI: 0,94, IFI: 0,94, AGFI: 0,94, GFI: 0,96, RMSEA:0,05 olarak elde edilmiştir. X<sup>2</sup> /DF değerinin 3’ün altında, RMSEA’nın0,08’in altında olması, CFI, GFI, IFI, AGFI parametrelerinin 0,90 üzerinde bulunması test edilen sosyal beceri ölçeğinin, toplanan veri ile doğrulandığına işaret etmektedir (Hooper ve ark., 2008; Kline, 2011; Çapık, 2014; Hair ve ark., 2014; Yemez, 2016; Yaşlıoğlu, 2017).

Öğrencilerin spora ilişkin tutumlarını belirlemek için Demirhan ve Altay’ın (2001) geliştirdikleri "Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekten alınacak 1-24 arası değer en olumsuz tutumu, 25-48 değer olumsuz, 49-72 değer nötr, 73-94 değer olumlu, 95-120 arası değer en olumlu tutumu anlatmaktadır (Demirhan ve Altay, 2001). Bu çalışma için C. Alpha değeri ,92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tek faktörlü yapısı incelenmiştir. İncelenen yapının orijinalinde 24madde bulunmasına rağmen, doğrulayıcı faktör analizi neticesinde 5 önermenin faktör yükleri uygun aralıklarda bulunmadığı için veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir. Geriye kalan 19 madde ile ilgili analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan beden eğitimi ve spor tutum ölçeğine ilişkin DFA sonucunda uyum kriterleri incelenmiş ve CMIN/DF(x<sup>2</sup>/df): 1,934, CFI: 0,95, GFI: 0,91, IFI: 0,95, AGFI: 0,88, RMSEA:0,05 olarak elde edilmiştir. Analiz sonucunda ulaşılan uyum iyiliği değerlerinin uygun olduğu söylenebilir (Schermelleh-Engel ve ark., 2003; Erkorkmaz ve ark., 2013).



## Verilerin Analizi

Araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 331 talebeden veri toplanmıştır. Kayıp ve uç değerler kontrol edilmiştir. Sorunlu anket formları çıkarıldıktan sonra geriye kalan 306 anket formu ile ilgili analizler gerçekleştirilmiştir. Normalliğin iki unsuru çarpıklık ve basıklıktır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu araştırmada çarpıklık ve basıklık (skewness-kurtosis) değerlerine bakılarak parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Araştırmada betimsel istatistik, ikili karşılaştırmalarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey post-hoc testi, ilişkisel model kapsamında korelasyon ve regresyon yöntemleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1:** Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.

Değişkenler	N	%	
Cinsiyet	Kadın	152	50,3
	Erkek	154	49,7
	Toplam	306	100
Yaş grupları	12	90	29,4
	13	108	35,3
	14	108	35,3
Eğitim seviyesi	6	103	33,7
	7	104	34,0
	8	99	32,3
Lisanslı spor yapma durumu	Hayır	158	51,6
	Evet	148	48,4
Okul türü	Özel Okul	143	46,7
	Devlet Okulu	163	53,3

Tablo 1’de öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler sunulmuştur. Araştırmaya 152 kadın, 154 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 306 öğrenci katılmıştır. Yaş grupları 12 yaş (90 öğrenci), 13 yaş (108 öğrenci), 14 yaş (108 öğrenci) şeklinde gruplanmıştır. Eğitim seviyesi 6.sınıf (103 öğrenci), 7.sınıf (104 öğrenci), 8.sınıf (99 öğrenci) şeklindedir. Lisanslı spor yapan öğrenci sayısı 148 iken, yapmayan öğrenci sayısı 158 kişidir. Araştırmaya özel okuldan 143 öğrenci, devlet okulundan ise 163 öğrenci katılım sağlamıştır.

**Tablo 2.** Araştırma Ölçeği Betimleyici İstatistik Sonuçları.

Ölçekler	Min.	Maks.	$\bar{x}$	Standart Sp.
Beden Eğitimi ve Spora İl. Tutum	19,00	95,00	72,53	16,38
Sosyal Beceri	12,00	36,00	26,84	4,40

Tablo 2’de görüleceği üzere araştırmada kullanılan ölçme aracından elde edilen değerlere bakıldığında çalışmaya katılan öğrencilerin “beden eğitimi ve spora ilişkin” nötr tutuma sahip oldukları, “sosyal beceri” düzeylerinin ise düşük derecede olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin Cinsiyet Değişkeninde Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları İle Sosyal Beceri Düzeyleri.

Cinsiyet	N	Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum		Sosyal Beceri	
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
Kadın	152	72,96	16,65	26,66	4,98
Erkek	154	72,11	16,14	27,01	3,76
<b>p</b>			,651		,490

Tablo 3’te görüleceği üzere öğrencilerin cinsiyet değişkeninde beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarında ve sosyal beceri boyutunda anlamlı değişimler bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Eğitim Seviyesi Değişkeninde Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları İle Sosyal Beceri Düzeyleri.

Eğitim seviyesi	N	Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum		Sosyal Beceri	
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
6	103	77,05	14,57	27,42	4,30
7	104	69,40	16,51	26,73	4,05
8	99	71,13	17,13	26,34	4,81
<b>p</b>			,002*		,208

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Öğrencilerin eğitim seviyesi değişkeninde beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarında sınıflar arasından anlamlı değişimler bulgulanmıştır ( $p < 0,05$ ). Tukey testi bulgularına göre bu farklılıkların 6. ile 7.sınıf, 6. ile 8.sınıf arasında olduğu anlaşılmıştır. Buna göre 6.sınıf öğrencilerine ait değerlerin 7. ve 8. sınıf öğrencilerine ait değerlere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulgulanmıştır. Sosyal beceri boyutunda ise anlamlı farklılıklar saptanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 5.** Öğrencilerin Yaş Değişkeninde Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları ile Sosyal Beceri Düzeyleri.

Yaş	N	Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum		Sosyal Beceri	
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
12	90	76,40	14,95	27,43	4,51
13	108	70,53	16,50	26,88	3,89
14	108	71,32	16,98	26,29	4,75
<b>p</b>			,027*		,194

\* $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı

Öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulgulanmıştır ( $p < 0,05$ ). Tukey testi bulgularına göre 12 yaş grubundaki öğrencilere ait değerlerin, 13 yaş grubundakilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal beceri boyutunda ise farklılıklar söz konusu değildir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 6.** Öğrencilerin Okul Değişkeninde Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları ile Sosyal Beceri Düzeyler

Okul Türü	N	Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum		Sosyal Beceri	
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss
Özel	143	69,67	17,97	25,67	4,37
Devlet	163	75,05	14,43	27,86	4,18
<b>p</b>			,004*		,000*

\* $p < 0.05$  düzeyinde anlamlı

Tablo 6’da görüleceği üzere öğrencilerin okul değişkeninde beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarında anlamlı farklılıkların olduğu bulgulanmıştır ( $p < 0,05$ ). Devlet okulu öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının, özel okul öğrencilerine nazaran anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal beceri boyutunda da devlet okulu öğrencilerine ait değerlerin, özel okul öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ).

**Tablo 7.** Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum ile Sosyal Beceri Arasındaki Korelasyon Analizi.

N=306	1	2
1. Beden Eğt. ve Spora İl. Tutum	-	
2. Sosyal Beceri	,222**	-
Ortalama	72,53	26,84
Standart Sapma	16,38	4,40

\*\* $p < 0.01$  düzeyinde anlamlı

Korelasyon türü ilişki aramalarında, değişkenlerin birlikte değişim katsayıları (düzeyleri) öğrenilmeye çalışılır (Karasar, 2019). Korelasyon katsayısını değerlendirmede şu değerler kullanılmaktadır:  $0 < r < 0,3$  arası zayıf,  $0,3 < r < 0,7$  arası orta,  $0,7 < r < +1$  olması kuvvetli bir ilişki olarak tanımlanabilir (Norusis, 2008). Beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ile sosyal beceri arasında yapılan korelasyon analizinin sonuçlarına göre iki değişken arasında %1 anlamlılık düzeyinde istatistiki olarak anlamlı, zayıf düzeyli ( $r=0,2$ ) ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, öğrencilerin spora ilişkin ilgileri çoğaldıkça sosyal beceri seviyelerinin de artacağı söylenebilir.

**Tablo 8.** Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum ile Sosyal Beceri Arasındaki Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Beta	p	f	r	r <sup>2</sup>
Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum	Sosyal Beceri	,222	,000**	15,802	,222	,049

\*\*p<0.01

Oluşturulan regresyon modeli ile bağımsız değişken olan beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun, bağımlı değişken olan sosyal beceri üzerindeki açıklayıcılık gücü, etkisi ve yönü ortaya konulmuştur. Bulgular değerlendirildiğinde; beden eğitimi ve spora ilişkin tutumun, sosyal beceri boyutu üzerindeki etkisini gösteren f değerinin 15,802 ve p değerinin < 0,00 anlamlılık düzeyinde bulunması, modelin geçerliliğini ve anlamlılığını göstermektedir. Modelin r<sup>2</sup> değeri 0,049 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu beden eğitimi ve spora ilişkin tutum bağımsız değişkeninin, bağımlı değişken sosyal beceri boyutundaki değişimlerin % 049'unu açıkladığını göstermektedir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Farklı okullarda eğitim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişimin saptanması amacı ile gerçekleştirilen bu çalışmaya 306 ortaokul talebesi katılmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan ortaokul öğrencilerinin ölçek puanlarına bakıldığında “beden eğitimi ve spora ilişkin” nötr tutuma sahip oldukları, “sosyal beceri” düzeylerinin ise düşük derecede olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Literatürde Ramsey (2012), Jaureguy (2013) tarafından ortaokul talebeleri ile gerçekleştirilen çalışmalarda öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Bu sonuçların aksine, Chatterjee (2013), Colquit ve ark., (2012) çalışmalarında katılımcıların beden eğitimine ilişkin olumlu tutuma sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Balyan (2009) araştırmasında öğrencilerin olumlu sosyal beceri seviyelerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin düşük olmasının nedeni olarak, öğrencilerin ortaöğretim sonunda girecekleri liseye giriş sınavına hazırlanma ve bu sebeple beden eğitimi derslerinin verimli işlenmemesi, okullarda sosyal becerileri geliştirecek derslerin azlığı ve beceri gelişimini sağlayan aktivitelerin olmaması, teknolojinin gelişmesiyle birlikte serbest zamanın doğru kullanılmaması gibi sebeplerin etkili olabileceği düşünülebilir.

Öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum puanları ve sosyal beceri puanları cinsiyet değişkeninde anlamlı değişimler göstermemektedir (Tablo 3). Bu bulgu Çeliker ve

Aşıroğlu'nun (2020) araştırma sonucu ile örtüşürken, Balyan (2009), Kamtsios (2010), Tomik ve ark., (2012), Singh ve Devi'nin (2013) araştırma sonuçları ile örtüşmemektedir. Farklı yönlü bulguların ilgili literatürü zenginleştireceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum puanları “eğitim seviyesi” değişkenine göre incelendiğinde beden eğitimi ve spora ilişkin puanlarının istatistiksel olarak anlamlı değişimler gösterdiği belirlenmiştir. Değişimlerin 6-7, 6-8 sınıf öğrencileri arasında olduğu, 6. sınıf öğrencilerine ait değerlerin 7. sınıf ve 8. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Elde edilen bu bulgu literatürdeki önceki araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Marttinen, 2015; Alenezi, 2015; Keskin ve ark., 2016). Araştırma sonucundan ortaöğretime yeni başlayan 6.sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersinden beklentilerinin 7. sınıf ve 8. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Ayrıca “eğitim seviyesi” değişkenine göre öğrencilerin sosyal beceri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Deniz (2003), Coşkun ve Samancı'nın (2012) ilgili araştırmalarında eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı değişimler bulgulanmıştır. Farklı yönlü bulguların örneklem gruplarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Beden eğitimi ve spora ilişkin tutum puanları yaş değişkenine göre incelendiğinde, öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı değişimler bulgulanmıştır. Beden eğitimi ve spora ilişkin tutum puanları arasındaki bu farklılığın 12 yaş ve 13-14 yaş grubu öğrencilerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir (Tablo 5). Bu bulgu literatürdeki geçmiş çalışmaların sonuçları ile örtüşmektedir. Örneğin Akandere ve ark., (2010), Cengiz ve ark., (2018) tarafından ortaöğretim talebeleri ile gerçekleştirilen çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum puanlarının yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin yaş değişkenine göre sosyal beceri puanları incelendiğinde, sosyal beceri puanlarının yaş değişkenine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Aslında yaş gruplarına bakılmadan küçük yaştan itibaren çocukların sosyal becerilerini geliştirebilecekleri ortamların hazırlanmasının sağlıklı sonuçlar doğuracağı söylenebilir. Nitekim Ogelman ve ark., (2012) 5-6 yaş grubunda 190 çocuğun katılımlarıyla gerçekleştirmiş oldukları araştırma sonucuna göre çocukların bilişsel gelişimleri ile sosyal becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlemişler. Spor bilinciyle küçük yaştan itibaren yetiştirilen bireylerin sosyal becerilerinin de gelişeceği söylenebilir.



Öğrencilerin okul türü değişkeninde beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarında anlamlı değişimler olduğu anlaşılmıştır. Devlet okulu öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının, özel okul öğrencilerine nazaran anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca “devlet okulu” kategorisindeki öğrencilerin sosyal beceri puanlarının “özel okul” kategorisindeki öğrencilerin puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu literatürdeki geçmiş çalışmaların sonuçlarıyla benzeşmektedir (Güllü ve ark. 2009; Göksel ve ark. 2017; Özsarı, 2017).

İlişkisel model kapsamında ise, öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek için gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkiyi yönü ve yoğunluğunu tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucuna göre öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının, sosyal becerilerini düşük düzeyde, ancak olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Tablo 7-8). Özetle beden eğitimi ve spora yönelik tutum arttıkça, sosyal beceri düzeyinin artacağı veya beden eğitimi ve spora yönelik tutumun azalması halinde sosyal beceri düzeyinin düşeceği ifade edilebilir. Bu nedenle öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik olumlu tutum geliştirmeleri için çeşitli çalışmalar yapılması tavsiye edilebilir.

Sonuç olarak; beden eğitimi derslerinde gruplar oluşturarak oyunlar oynamak, fiziksel aktivitelerde bulunmak, ritim eşliğinde egzersizler yapmak, sporun kendi içinde barındırdığı sosyalleşme süreci sosyal beceri düzeyinin artmasına katkı sağlayacağı da söylenebilir. Çalışmanın aynı ilde belirlenen devlet okulu ve özel okul öğrencileriyle gerçekleştirilmesi bu araştırmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle farklı illeri kapsayacak şekilde farklı örneklem gruplarıyla çalışmalar yapılması önerilmektedir.

## **KAYNAKLAR**

---

- Açak, M. (2005). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Morpa yay. İstanbul, s.9-17.
- Akandere, M., Özyalvaç, N.T., & Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1-10).
- Alenezi, M. A. (2005). *Attitudes of secondary students toward physical education classes in Kuwait*. Unpublished doctoral dissertation, The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Bacanlı, H. (2012). *Sosyal beceri eğitimi*. 4. Baskı. Ankara, Pegem Yay.

- Balyan, M. (2009). İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Braddock, B. A., Twyman, K. A., Garrity, M. R., Wang, T., Neary, M. K., Ezzelgot, J., & Heithaus, J. L. (2015). A few close friends the pediatrician's role in the management of social skills deficits in adolescent children. *Clinical Pediatrics*, 1-8.
- Cengiz, Ö., Kılıç, & M.A., Soylu, Y. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 1(2), 141-149.
- Chatterjee, S. (2013). Attitudes toward physical education of school going adolescents in West Bengal. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 2(11), 6068-6073.
- Colquitt, G., Walker, A., Langdon, J. L., Mc Collum, S., & Pomazal, M. (2012). Exploring student attitude toward physical education and implications for policy. *Sport International Journal of Kinesiology*, 9(2), 5-12.
- Çapık, C. (2014). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizinin kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3), 196-205.
- Çavuş, M.F., Pekkan, N.Ü., & Develi, A. (2019). "Örgütsel sosyalleşmeye yeni bir öncül: sosyal zekâ. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 36, 259-272.
- Çeliker, V. B., & Aşıroğlu, S. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(11).
- Coşkun, N., & Samancı, O. (2012). İlköğretim 4. ve 5. sınıflarda sosyal beceri düzeyi ile sosyal bilgiler dersine yönelik tutumların çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dünya'daki Eğitim Ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 2(1), 32-41.
- Deniz, E. (2003). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri seviyelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 502- 518.
- Demirhan, G., & Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20.
- Erkorkmaz, Ü., Etikan, İ., Demir, O., Özdamar, K., & Sanisoğlu, Y. (2013). Doğrulayıcı faktör analizi ve uyum indeksleri. *Türkiye Klinikleri J MedSci*, 33(1), 210-23

- Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2010). Çocuk ve ergen gelişimi. 7. Baskı. Ankara, İmge Yayınevi.
- Göksel, A. G., & Caz, Ç. (2016). Anadolu Lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-10.
- Güllü, M., Güçlü, M., & Arslan, C. (2009). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Sport Sciences, 4(4), 273-288.
- Güngör, N. B. & Çelik, O. B. (2020). The effect of attitude towards sport of sports science faculty students on mental well-being. International Journal of Eurasian Education and Culture, 8,468-493.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2014). Multivariate data analysis. Seventh Ed. London, Pearson Education Limited.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M.R. (2008). Structural equation modelling: guidelines for determining model fit. Electronic Journal of Business Research Methods, 6(1), 53-60.
- Jauregui, C. D. (2013). 6th grade elementary students' attitudes toward running activities in physical education: a preliminary study. Unpublished master's, California State University, Sacramento.
- Jensen- Campbell, L. A., & Malcolm, K. T. (2007). The importance of conscientiousness in adolescent interpersonal relationships. Personality and Social Psychology Bulletin, 33(3), 368-383.
- Kağıtçıbaşı, C. (2005). Yeni insan ve insanlar. 10. Baskı. İstanbul, Evrim Yayınevi.
- Kamtsios, S. (2010). Gender differences in elementary school children in perceived athletic competence, body attractiveness, attitudes towards exercise and participation in physical activity. International Quarterly of Sport Science, 2,10-18.
- Karasar, N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi. 34. Baskı. Ankara, Nobel.
- Keskin, N., Öncü, E., & Küçük Kılıç, S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (1), 93-107
- Kline, R.B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. Third Ed. New York, The Guilford Press. p.223.
- Krech, D., & Crutchfield, R. (1980). Sosyal Psikoloji. (çev. E. Güngör). Ötüken Yayınları.

- Koç, S. (2005). *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*. Morpa Yay. İstanbul, s.12.
- Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı*. Bartın.
- Marttinen, R. H. J. (2015). *Effect of the fitness integrated with technology (FIT) unit on student attitudes and physical activity levels in physical education*. Doctoral dissertation, Columbia University, New York.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket gelişimi ve spor*. Morpa Yay. İstanbul, s.113.
- Norusis, M.J. (2008). *SPSS statistics 17.0 Guide to data analysis*. Chicago, Published by prentice Hall Inc.
- Ogelman, H. G., Seçer, Z., Alabay, E. & Uçar, F. (2012). *Okul öncesi 5-6 yaş grubu çocukların bilişsel gelişimleri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(15), 391-402.
- Özsarı, İ. (2017). *An investigation of attitudes of 10-12 year-old students enrolled in public and private schools towards physical education course*. Journal of Human Sciences, 14(4), 4628-4641.
- Petray, C. K. (1989). *Organizing physical fitness assessment (grades k-2) strategies for the elementary physical education specialist*. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 60(6), 57-60.
- Ramsey, V. (2012). *Urban middle school African American girls' attitudes toward physical education and out-of-school physical activity levels*. Doctoral dissertation, Teachers College, Columbia University. New York.
- Schermelleh-Engel K, Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). *Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures*. Methods of Psychological Research Online, 8(2),23-74.
- Singh, R. K. C., Devi, K.S. (2013). *Attitude of higher secondary level student towards games and sports*. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 2(4), 80-85.
- Tabachnick, B.G.&Fidell, LS. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. 6. baskı. (Çev: Mustafa Baloğlu), Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık, s.79.

Tomik, R., Olex-Zarychta, D., & Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitude towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 19(2), 99-104.

Yaşlıoğlu, MM. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.

Yemez, İ. (2016). Doğrulayıcı faktör analizi ile sosyal medya reklamlarına yönelik tutum ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelenmesi: Cumhuriyet Üniversitesi İİBF’de bir uygulama. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 17(2), 97-118.

Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Morpa Yay. İstanbul, s.113.

Yurdakavuştu, Y. (2012). İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.





## 8-10 Yaş Judocularda Bazı Motorik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Denizhan ÇALIŞKAN<sup>1</sup>, Tuğba YAYLA<sup>2</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, 8-10 yaş judocularda bazı motorik özellikler arasındaki ilişkilerin ortaya konmasıdır.

**Yöntem:** Bu çalışmaya, Ordu ilinde bulunan 8-10 yaş grubu judoculardan gönüllü olarak 20 sporcu katılmıştır. Sporcuların boy ölçümleri 0.1 kg hassasiyetli boy ölçer, kilo ölçümleri 0.1 kg hassasiyetli elektronik tartı, anaerobik güç ölçümleri dikey sıçrama testi, üst vücut kuvvet ölçümleri 30 saniye şınav testi, core bölge kuvveti 30 saniye mekik testi, esneklik testi ölçümleri otur eriş testi ve el kavrama kuvveti ölçümleri Grip-D (grip strength dynamometer) marka el kavrama dinamometre aleti ile yapılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya katılan gönüllü sporcuların mekik, esneklik ve şınav parametreleri arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Anaerobik güç ile el kavrama kuvveti arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=0.610$   $p<0.05$ ).

**Sonuç:** 8-10 yaş judocularda, seçilmiş bazı motorik özellikler arasında sadece anaerobik güç ile el kavrama kuvveti arasında bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** El kavrama kuvveti, Judo, Motorik özellikler

### ABSTRACT

#### Investigation Of The Relationships Between Some Motorical Characteristics In 8-10 Year-Old Judokas

**Purpose:** The aim of this study is to reveal the relationships between some motoric features in 8-10 age judokas.

**Method:** Twenty athletes from 8-10 age group Judokas in Ordu province voluntarily participated in our study. Height measurements of athletes 0.1 kg precision height meter, weight measurements 0.1 kg precision electronic scale anaerobic power measurements vertical jump test, upper body strength measurements 30 seconds push-up test, core strength 30 seconds shuttle test, flexibility test measurements sit and reach test and hand grip strength measurements were made with a hand grip dynamometer device of the brand Grip-D (grip strength dynamometer).

**Results:** While there was no relationship between shuttle, flexibility and push-up parameters of volunteer athletes participating in the study ( $p> 0.05$ ), a positive relationship was found between anaerobic power and hand grip strength ( $r = 0.610$   $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** In 8-10 years old judokas, a relationship was found only between anaerobic power and hand grip strength between some selected motor characteristics ( $p<0.05$ ).

**Keywords:** Hand grip strength, Judo, Motoric features

### GİRİŞ

Judo 1950’li yıllarda Türkiye’ye gelmiş ve ilk çalışmalara başlanmıştır. 1962 yılında Güreş Federasyonu adı altında federe olarak resmi faaliyetlerine başlamıştır. Günümüzde judo, Dünya’da ve Türkiye’de oldukça popüler hale gelmiş branşlardan biridir. Son yıllarda

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-0433-8039, denizhancaliskann@gmail.com

<sup>2</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-5027-1894, tugbaayayla@gmail.com

Türkiye’de judoya olan ilginin artması ile toplam 121.368 lisanslı sporcu sayısına ulaşılmıştır (TJF, 2021).

Judocuların üst düzey bir performans sergileyebilmesi için teknik, taktik ve motorik özelliklerinin üst düzeyde olması gerekmektedir (Claessens ve ark., 1987). Judo ikili mücadelenin yoğun olarak görüldüğü, boğuşmaya dayalı bir spor olarak geliştirilmiştir. Araştırmacılar genellikle, dinamik atışların, ani çekişlerin, esnekliğin, anaerobik güç ve kuvvet parametreleri üzerinde durmuşlardır (Franchini ve ark., 2011). Judo sporunda en temel hareketlerin başında olan tutuş teknikleri, bir judocunun başarısının yapı taşlarından birisidir. Müsabaka sırasında judo elbisesinin tutulması ve rakibin kontrol edilebilmesi bakımından tutuş tekniklerinin kuvvetli olması gerekir ve bu sebepten dolayı üst ekstremite, el kavrama kuvveti performansının ve anaerobik performansın önemi ortaya çıkmaktadır (Gabriel YF, Ng., Andy CFF., 2001).

Judo branşı müsabaka süresinden, dinamik yapısından ve yoğunluğundan dolayı ATP-CP sistemin baskın olduğu (%90) ve az etkisi olmakla birlikte glikolitik sistemin de (%10) olduğu bir spor branşıdır (Bompa, 2017). Başka bir deyişle, judocuların müsabaka esnasında oksijensiz ortamda iş yapma, enerji üretebilme yeteneğinin yüksek olması gerekmektedir (Günay ve ark., 2013).

Genel olarak yukarıdaki bilgiler ışığında, judoda başarıyı belirleyen motorik özelliklerin gelişiminin alt yapılarda başladığı ve sporcuların kendi vücut ağırlığı ile belirlenen motorik özellikleri uygulamasının judo sporunda performans gelişimine neden olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada 8-10 yaş judo sporcularında belirlenen motorik özellikler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Grubu***

Bu çalışmanın araştırma grubunu Ordu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı Ordu Judo İhtisas Spor Kulübündeki 8-10 yaş aralığındaki sporcular oluşturmaktadır. Yapılan ölçümler Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı Kemal TOP Judo Salonunda gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan 20 gönüllü sporcunun yaşlarının küçük olmalarından dolayı ailelerine bilgilendirir onay formu imzalatılmıştır. Sporculara ait tanımlayıcı veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

## ***Veri Toplama Aracı ve Yöntemi***

### ***Boy uzunluğu Ölçümü***

Çalışmaya katılan sporcuların boy ölçümleri, kişiler anatomik pozisyonda, yalın ayakla topuklar bitişik bir şekildeyken 0.1 cm. hassasiyetle boy ölçümü yapılmıştır. Değerler 'cm' cinsinden kayıt edilmiştir.

### ***Vücut Ağırlığı Ölçümü***

Vücut ağırlığı ölçümü, sporcuların üzerinde spor kıyafeti varken, çıplak ayak ve anatomik pozisyonda iken 0.1 kg hassasiyetle ölçülmüştür ve elde edilen sonuçlar kayıt edilmiştir.

### ***30 Saniye Şınav***

Sporcuların üst ekstremitte kuvvet ölçümlerinde uygulanan 30 saniyelik şınav testinde süreyi kontrol edebilmek için 1/1000 hassasiyetli kronometre kullanıldı. Çalışmaya katılan sporculardan, başla komutuyla birlikte 30 sn. boyunca yapabildiği kadar şınav yapması istendi. Sporcular, kafalar karşıya bakacak şekilde, ayaklar dizlerden gergin ve yerle teması olmadan vücudun ağırlığı ayakuçları ve kollar üzerinde iken vücutlarını bir bütün olarak kaldırıp indirerek testi uygulamışlardır. 30 saniye boyunca yapabildiği şınav skoru kayıt edilmiştir (Pekal, 2007).

### ***30 Saniye Mekik***

Sporcuların core bölge kuvvetini ölçmek amacıyla yapılan 30 saniyelik mekik uygulamasında süreyi kontrol edebilmek için 1/100 hassasiyetli kronometre kullanıldı. Sporcu sırt üstü pozisyonda dizler bükülü ve eller ensede olacak şekilde 30 saniye boyunca yapabildiği kadar mekik yapmıştır.

### ***Otur Eriş Testi***

Sporcular yere oturur ve çıplak ayak, ayak tabanı düz bir şekilde otur eriş sehpasına dayanır. Dizler bükülmeden, gövde ileri doğru uzanır ve eller üst üste gelecek şekilde vücudun uzanabildiği kadar ileri uzanması istenir. Sporcunun bu pozisyonda en uzak noktaya ulaşması istenir ve testi yapan kişi sporcunun dizlerini bükmesini engeller. Ölçüm iki defa tekrarlanır ve en yüksek değer 'cm' cinsinden kaydedilir (Tamer, 2000).

### ***El Kavrama Kuvveti Testi***

Takei Grip-D (Japonya) marka 0-100 kg. arası kuvvet ölçen el dinamometresi ile ölçüm yapıldı. Ölçüm ayakta, eller iki yanda açık ve dinamometre vücuda temas etmeden yapıldı. Her uygulamadan önce dinamometre kalibre edildi. Test sırasında sporcunun maksimum güç

vermeleri istendi. Üç tekrar yapıp maksimum değer kaydedildi. Her test arasında 30 saniyelik dinlenme aralığı korunmuştur (Koley ve ark., 2011).

#### *Dikey Sıçrama Testi*

Test sırasında sporcu, duvarda asılı duran mezuraya vücut yan pozisyonda, ayak tabanı yerde olacak şekilde kolunu uzattı ve parmak ucunun değdiği nokta kaydedildi. Test öncesi sporcunun parmak uçları tebeşir tozu ile işaretlendi. Test sırasında sıçrayıp elinin değdiği maksimum nokta kaydedildi. Testin başında parmak ucuyla dokunduğu (ilk uzanma) ve testte sıçrayarak ulaştığı nokta 'cm' cinsinden kaydedildi. Anaerobik güç hesaplanması için Lewis formülü kullanıldı (Şipal, 1989).

“Anaerobik Güç:  $\sqrt{4.9. (W) \sqrt{D}}$ .

W=Vücut Ağırlığı (kg), D= Sıçrama Mesafesi (cm)”

#### *Verilerin Analizi*

Yapılan bu çalışmada tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS istatistik paket programı (SPSS 25.0. Armonk, NY: IBM Corp) kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ortalama (X), standart sapma (SS) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Elde edilen değerlerin normal dağılım sergileyip sergilemediği Shapiro-Wilk testi ile görülmüş dolayısıyla 8-10 yaş judocularının motorik özellikleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

## **BULGULAR**

**Tablo 1.** Çalışmaya katılan sporcuların fiziksel ve motorik özelliklerine ait değerler

<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Std. Sapma</b>
Yaş (Yıl)		8,95	0,68
Boy (cm)		139,21	6,73
Vücut Ağırlığı (kg)		42,02	10,97
Şınav	20	16,90	3,46
Mekik		16,70	2,81
Anaerobik Güç		433,01	11,9
Esneklik (cm)		32,70	4,68
El kavrama kuvveti		13,24	3,41

**Tablo 2.** Çalışmaya katılan sporcuların ölçülen motorik özelliklerine ait korelasyon analizi

		<b>Şınav</b>	<b>Mekik</b>	<b>AG</b>	<b>Esneklik</b>
<b>Şınav</b>	r	1			
	p	-			
<b>Mekik</b>	r	0,119	1		
	p	0,617	-		
<b>AG</b>	r	0,044	0,162	1	
	p	0,854	0,494	-	
<b>Esneklik</b>	r	0,038	-0,222	0,107	1
	p	0,872	0,348	0,654	-
<b>El kavrama</b>	r	0,020	0,277	0,610**	-0,333
	p	0,934	0,237	0,004	0,151

\*\*p<0.05, AG= Anaerobik güç

Tablo 2. Korelasyon sonuçlarına göre parametreler arasında sadece AG ile el kavrama kuvveti arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r= 0.610 p<0.05).

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Bu çalışma, 8-10 yaş judocuların bazı motorik özellikler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Ölçüm sonuçlarına göre yaş  $8.95 \pm 0.68$  yıl, boy  $139.21 \pm 6.73$  cm, vücut ağırlığı  $42.02 \pm 10.97$  kg, şınav  $16.90 \pm 3.46$  adet, mekik  $16.70 \pm 2.81$  adet, anaerobik güç  $433.01 \pm 11.9$ , esneklik  $32.70 \pm 4.68$  cm, el kavrama kuvveti  $13.24 \pm 3.41$  olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların ölçülen bazı motorik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde anaerobik güç ile el kavrama kuvveti arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir.

Arı ve ark., (2020) genç hentbolcularda üst ekstremite kuvveti, anaerobik güç, sürat ve çeviklik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, anaerobik güç ile sağ ve sol el kavrama kuvvetleri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Yapılan bu çalışmadaki sonuç, çalışmamızdan elde ettiğimiz anaerobik güç ve el kavrama kuvveti arasındaki ilişki ile paralellik göstermektedir. Bu benzerlik, iki branşın da alt ve üst ekstremitenin aktif rol oynamasından ve dinamik bir oyun yapısına sahip olmasından kaynaklı olabilir.

Haslofça ve ark., (2011) 9-10 yaş çocuklarda fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında, el kavrama kuvveti ile 30 saniye mekik arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit ederken, el kavrama kuvveti ile esneklik arasında bir



ilişki tespit edememişlerdir. Bu sonuçlar, el kavrama kuvveti ile esneklik bakımından çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Nalbant (2017) 13-14 yaş kız ve erkek basketbolcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerini karşılaştırdığı çalışmasında el kavrama kuvveti ve şınav testlerinde anlamlı bir sonuç bulamazken, mekik testi ve otur eriş testinde kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar el kavrama kuvveti ve şınav testleri arasındaki ilişki bakımından çalışmamız ile paralellik gösterir iken, mekik testi ile otur eriş testi bakımından benzerlik göstermemektedir. Taşkın ve ark., (2015) 14 yaş futbolcuların seçilmiş bazı motorik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, 30 saniye mekik ile 30 saniye şınav arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit ederken, 30 saniye mekik ile esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Yapılan bu çalışma ile çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgular paralellik göstermemektedir. Bizim bulgularımızın, bu bulgularla farklılık göstermesinin sebebi spor branşlarının gerektirdiği farklı motorik özellikler ve çalışma örnekleminin yaş farklılığından kaynaklı olabilir. Çelik ve ark., (2013) 7-9 yaş grubu ilk öğretim öğrencilerinin fiziksel ve motorik özelliklerini değerlendirdikleri çalışmalarında, sağ ve sol el kavrama kuvveti ile mekik değerleri arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, esneklik ve dikey sıçrama parametreleri arasında anlamlı farklılık tespit edememişlerdir. Yapılan bu çalışma bizim çalışmamız ile esneklik ve dikey sıçrama açısından benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak; 8-10 yaş judocularında şınav, mekik, anaerobik güç, esneklik ve el kavrama kuvveti parametreleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada sadece el kavrama kuvveti ile anaerobik güç parametreleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar neticesinde, judo sporu için önemli olan motorik özelliklerin eğitsel oyunlar ve kendi vücut ağırlığı ile yapılacak hafif şiddetli antrenmanlar içerisinde yer alması 8-10 yaş judocularının performans gelişimine olumlu yönde etki edeceği düşünülmektedir.

8-10 yaş judocularında motorik özellikler arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada el kavrama kuvveti ile anaerobik güç arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, antrenörler ve kondisyonerler tarafından hazırlanan kendi vücut ağırlığını kullanarak yapabilecekleri düşük yoğunluklu kuvvet çalışmaları ve branşa özgü eğitsel oyunlar ile çocukların motorik özellikleri geliştirilebilir.

## KAYNAKLAR

- Bompa TO, Haff GG. (2017). Dönemleme: Antrenman kuramı ve yöntemi. Çev. Tanju Bağırhan), Beşinci Basım, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Claessens A, Bennen G, Wellens R, Geldof G. (1987). Somatotype and body structure of World top judoist, J. Sports Med. 27, 105 – 112.
- Çelik A, Günay E, Aksu F. (2013). 7-9 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin fiziksel ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 27(1), 7-13.
- Franchini E, Del Vecchio FB, Matsushige KA, Artioli GG. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. Sports Medicine, 41(2), 147-166.
- Ng GY, Fan AC. (2001). Does elbow position affect strength and reproducibility of power grip measurements? Physiotherapy, 87(2), 68-72.
- Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Ankara: Gazi Kitap Evi, 2013
- Haslofça E, Haslofça F, Kutlay E. (2011). 9-10 Yaş Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Parametreleri Arasındaki İlişkiler. Spor Hekimliği Dergisi, 46(2), 067-076.
- <https://www.judo.gov.tr/kurumsal/tarihcesi> (Erişim. 10.03.2021).
- Koley S, Kaur SP, Sandhu JS. (2011). Correlations of handgrip strength and some anthropometric variables in Indian inter-university female handball players. Sport Science Review, 20(3-4), 57-68.
- Bompa TO., Haff, GG. (2017). Dönemleme: Antrenman kuramı ve yöntemi. Çev. Tanju Bağırhan), Beşinci Basım, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Nalbant Ö. (2018). 13-14 yaş kız ve erkek basketbolcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin karşılaştırılması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(1), 55-60.
- Pekel HA, (2007). Atletizmde yetenek aramasına bağlı olarak 10-12 yaş grubu çocuklarda bazı değişkenler üzerinde normatif çalışma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış doktora Tezi, Ankara.
- Şipal MC., (1989). Eurofit Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı, 78. Baskı Ankara: Başbakanlık GSGM Yayınları.
- Tamer K. (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara.

## Investigation of the Effects of Different Warm-Up Protocols on Some Performance Parameters\*

Murat AYDOĞDU<sup>1</sup>, Ahmet ATLI<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Purpose:** In this study, it was aimed to examine the effects of different warm-up protocols on some performance parameters.

**Method:** In this study, 45 licensed male basketball players aged 12-15, who participated in school sports competitions held in Tuzluca district of Iğdır province in 2020, filled out the consent form with their families and were included in the study voluntarily. Different warm-up protocols including static warm-up, dynamic warm-up, and jogging warm-up were applied to the participants. After applying different warm-up protocols, the participants' agility, flexibility, vertical jump, and speed test measurements were taken. Mean and standard deviation values were calculated for all variables. One-way analysis of variance (ANOVA) was used in repeated measurements to determine the effect of different warm-up protocols on performance parameters. Bonferroni post-hoc analysis was applied to determine which warm-up protocol caused the difference. SPSS statistics program was used for all data and the confidence interval for statistical processes was accepted as  $p < 0.05$ .

**Results and Conclusion:** According to the findings of the study, it was determined that the flexibility and vertical jump values obtained after dynamic warm-up were statistically higher than the values obtained after static warm-up and jogging warm-up ( $p < 0.05$ ). It was determined that the values obtained after dynamic warm-up in the speed parameter were statistically lower than the values obtained after static warm-up and jogging warm-up ( $p < 0.05$ ). No statistically significant difference was reported in the agility values obtained after applying different warm-up protocols ( $p > 0.05$ ). As a result of the application of different warm-up protocols, it was determined that the highest flexibility and vertical jump values were obtained in the dynamic warm-up group among the groups. Looking at the speed values, it was determined that the dynamic warm-up group performed better than the other warm-up groups. However, there was no difference between the groups in terms of performance in agility values.

**Keywords:** Dynamic, Warm-Up, Jogging, Performance, Static

### ÖZET

#### Farklı Isınma Protokollerinin Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi

**Amaç:** Bu çalışmada, farklı ısınma protokollerinin bazı performans parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Bu çalışmaya 2020 yılında Iğdır ili Tuzluca ilçesinde gerçekleştirilen okul sporları müsabakalarına katılan 12-15 yaş aralığındaki 45 lisanslı erkek basketbol sporcusu gönüllü olarak dahil edilmiştir. Katılımcılara statik ısınma, dinamik ısınma ve jogging ısınma olmak üzere farklı ısınma protokolleri uygulanmıştır. Farklı ısınma protokolleri uygulandıktan sonra katılımcıların çeviklik, esneklik, dikey sıçrama ve sürat test ölçümleri alınmıştır. Tüm

\* This study was produced from the Master's Thesis submitted in 2021 by Murat AYDOĞDU under the supervision of Ahmet ATLI

<sup>1</sup> Tuzluca Youth and Sports District Directorate, Iğdır/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-0667-8889, baboli76@hotmail.com

<sup>2</sup> School of Physical Education and Sport, Iğdır University Iğdır/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-7516-2675, ahmet.atli@igdir.edu.tr

değişkenler için ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Farklı ısınma protokollerinin performans parametreleri üzerine etkisinin belirlenmesi için tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Farkın hangi ısınma protokolünden kaynaklandığını belirlemek amacıyla Bonferroni post-hoc analizi uygulanmıştır. Tüm işlemler için SPSS programı kullanılmış ve istatistiksel işlemler için güven aralığı  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir.

**Bulgular ve Sonuç:** Analiz sonuçlarına göre, dinamik ısınma sonrası elde edilen esneklik ve dikey sıçrama değerlerinin, statik ısınma ve jogging ısınma sonrası elde edilen değerlerden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Sürat parametresinde dinamik ısınma sonrası elde edilen değerlerin statik ısınma ve jogging ısınma sonrası elde edilen değerlerden istatistiksel olarak daha düşük olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklı ısınma protokollerinin uygulanması sonrasında elde edilen çeviklik değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Farklı ısınma protokollerinin uygulanması sonucunda gruplar arasında en yüksek esneklik ve dikey sıçrama değerlerinin dinamik ısınma grubunda elde edildiği tespit edilmiştir. Sürat değerlerine bakıldığında dinamik ısınma grubunun diğer ısınma gruplarına göre daha iyi performans gösterdiği tespit edilmiştir. Çeviklik değerlerinde ise gruplar arasında performans bakımından herhangi bir farka rastlanmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Dinamik, Isınma, Jogging, Performans, Statik

## INTRODUCTION

---

People generally want to be physically, mentally and spiritually healthy, and the most effective way to achieve this goal is stated as physical education, sports and physical activity (Yıkılmaz, 2019). Physical education, sports and physical activity have a place in the lives of many people for both health and sportive performance. Accordingly, nowadays it is necessary to start with a warm-up to work both in a sports activity for health purposes and in a performance sport or a training specific to that sports branch, during a competition or a training period (Kuter and Öztürk, 1997). Warm-up is considered as a set of general exercises or branch-specific studies that ensure the mental and physical adaptation of the athlete to the pre-competition loadings to prevent injuries that may occur and increase the performance of the athlete (Stamford, 1985; Muratlı and Sevim, 1993). It is mentioned that warm-up activities should be included as a priority in the competitions or sports activities that people will perform for either competitive or recreational purposes in their daily life (Köse, 2014). When we consider the human body as a whole, it resembles a system working in coordination with each other. It is considered that while muscle temperature can rise up to 43°C in high-intensity exercises, the fact that body temperature can rise up to 41°C is considered to prove this (Bangsbo, 1996).

The primary purpose of warming up before exercise is to exercise the muscles sufficiently to increase the intramuscular warmth together with the body temperature. Failure



to perform efficient warm-up indicates that the width of the vessels is not at the desired level as a result of the body temperature falling below 37°C, the blood circulation slows down, the oxygen-carrying capacity of the blood decreases, the risk of deformation in the fibers increases and it is considered that this may be the cause of major injuries. To prevent these, it is stated that the injuries that may occur may be minimized by exercising or warming up before the competition at a sufficient level (Günay and Yüce, 2008). What type of warm-up method will be applied in sportive activities is a very important issue. When the scientific researches are examined, it is stated that warming up before sports activities is very important; however, it is not concluded which warm-up method will increase the sportive efficiency more (Fletcher and Jones, 2004). In sportive activities, training and competitions, it is important to do warm-up exercises in order for the athletes to show an adequate performance or to prevent injuries, and it is necessary to do warm-up activities appropriate for the branch. It is believed that with an efficient warm-up exercise to be performed before sports activities, both maximal muscle strength is developed and there is an improvement in sportive performance (Young and Behm, 2002). Light pace aerobic jogging and stretching exercises, which are among the most used warm-up exercises from the past to the present, are among the most popular warm-up exercises (Yamaguchi et al., 2006).

The positive effects of warming up, stretching, and massage techniques, which increase performance through neurological and physiological mechanisms and reduce the risk of muscle damage, have been reported in many scientific studies (Callaghan, 1993). In all sportive activities, warm-up movements, static or dynamic stretching exercises are generally done before training and competitions, and then the main phase or work is started after. In other words, it is considered that after warming up, static stretching and dynamic stretching movements have done before training and competitions, it is necessary to move on to the other phase of the training or competition or the competition should be started (Ünlü, 2008).

Because of the examination of the studies, it is stated that performing static stretching movements before the activity contributes positively to the performance of the athlete, prevent the risk of injury, and affects the development of the posture position of our body (Duncan and Woodfield, 2006). Within the framework of these effects, static stretching movements are considered to be a suitable warm-up method for both children and adults (Young and Behm, 2002). According to several scientific studies dealing with adults, successful performance has been reported to be directly proportional to maximal power development, and it is stated that



acute static stretching movements have a negative tendency towards performance types (Cornwell et al., 2001; Nelson et al., 2005).

Moreover, certain researchers have doubts about the effect of dynamic exercises on flexibility development (Shrier and Gossal, 2000). It is considered that dynamic warm-up exercises performed during the transition from low intensity to moderate intensity can be another option that helps static stretching movements in children and adults (Herbert and Gabriel, 2002; Faigenbaum et al., 2005). Based on their experiences, trainers and athletes from the sport believe that warming up, stretching and massage movements done before the exercises are beneficial for the person or the athlete. In fact, it is believed that warm-up exercises, massage techniques, and stretching movements can affect performance in pre-exercise studies and decrease the risk of muscle damage that may occur in eccentric exercises as a result of neural, mental, and physiological mechanisms (Weerapong, 2005).

This study aims to investigate the effects of different warm-up protocols on flexibility, jump, agility, and speed performance. For this purpose, positive and negative effects of static warm-up, dynamic warm-up, and 5-min jogging run on flexibility, vertical jump, agility and 30-m speed performance after general warm-up will be determined, and various suggestions will be made based on the information obtained. The desired result of the research; to reveal the effects of the application of static and dynamic stretching exercises performed after a warm-up on flexibility, vertical jump, agility, and speed performance. The expected contribution from the research is to help individuals and trainers doing sports in our country and in the world in line with scientific data.

## **METHOD**

---

### ***Participants***

In this study, 45 licensed male basketball players aged 12-15, who participated in school sports competitions held in Tuzluca district of Iğdır province in 2020, filled out the consent form with their families and were included in the study voluntarily. Candidates participating in the study were required to be volunteers and not have been injured or had surgery in the last six months. First of all, all the details of the content of the study were explained to each candidate who accepted to participate in the study. Before the measurements were taken, all participants were warned not to do heavy exercise on the day before the measurement.

Randomization was applied to determine the three different warm-up method sequences applied. The measurements of each different warm-up method were carried out at 24-h

intervals. This study was carried out with the permission of Iğdır University Scientific Research and Publication Ethics Committee No. 2021/07.

### ***Research Design***

This study was conducted to evaluate the effects of three different warm-up applications (static stretching, dynamic stretching, and only jogging run) with 3 different groups of 15 people designed in random order on agility, flexibility, vertical jump, and speed performance. After each warm-up method, speed, flexibility, agility, and vertical jump performance measurements were taken (Köse, 2014).

### ***The Applied Warm-Up Protocols***

***Static Stretching (SS):*** After a warm-up run (5-min of jogging) and 1-min of walking, five stretching movements starting at medium intensity and going towards high intensity were performed on the lower extremities within 10-min. Each stretch was applied 2 times for each leg, 15-s stretching 5-s relaxation for 45-s for each leg and a total of 90-s for both legs. Measurements were made after 4-min of rest. The applied stretching movements are as follows:

***1. Modified Obstacle Stretching:*** It is performed in the sitting position with one leg in the extended (straight) position, and the other leg is placed on top of the extended leg and reached in a forward position.

***2. Stretching the Hip Rotators:*** In the supine position, one leg is placed on the other leg to form the Figure 4 and the hip is double-sided and straight forward or it is done in a 90-degree rotation movement in the direction of the lower straight leg.

***3. Touching the Toe in a Twisted Position:*** While the heel of one foot is in a standing position very slightly in front of the toe of the other foot, the upper part of the body (chest) is tilted downwards, while dorsal flexion is made towards the calf of the front foot.

***4. Stretching the Quadriceps:*** The back (spine) is held in an upright standing position by bending the knee with one hand and the quadriceps is stretched by pulling the heel towards the hip.

***5. Calf Stretching:*** In a standing position at a distance of 2-3 feet from the wall, both hands approach the wall, one leg is straight back and the front leg is slightly bent and the wall is pushed.

**Dynamic Stretching (DS):** After a warm-up run (5-min jogging) and 1-min of walking, 7 dynamic type warm-up exercises were performed. Participants applied each dynamic type of warm-up exercise for 15-m with increasing intensity; after resting for 10-s, they repeated the same exercise again to the starting point. Measurements were taken after 4-min of rest. The dynamic warm-up movements applied are as follows:

**1. High Knee Walk:** While walking with normal walking steps, the knees were pulled up, and the arms were adjusted to the movement.

**2. High Knee Pull:** While walking with normal walking steps, the knees are pulled up and the movement is completed by pulling the hands and knees more upwards.

**3. High Knees:** While moving with running steps, the movement is applied by pulling the knees to the chest.

**4. Butt Kicks (Heels to Hips):** Heels touch the hips and proceeds with running steps.

**5. Lunge Walks (Lunge Forward):** Hands are brought together at the neck, and forward walking is done with lunge steps. Moreover, the knee of back foot is touched to the ground. This way the march continues.

**6. Backward Lunge (Back Commando):** Hands are brought together at the neck and backward walking is performed with lunge steps. Furthermore, the knee of back foot is touched to the ground. This way the march continues.

**7. Straight Leg Kick:** With the walking steps, the hands are kept parallel in the front and the tip of the toes is brought into contact with the hands. This exercise is performed without bending the knees.

**Warm-up Run (Jogging):** It comprises only 5-min of aerobic jogging and 1-min of walking. After this run, measurements were taken after 4-min of rest without any stretching or dynamic warm-up exercises.

#### **Data Collection Tools**

**Sit and Reach Flexibility Test:** The flexibility test measurement of the athletes participating in the study was carried out with a sit and reach test box with a length of 35 cm, a width of 45 cm, and a height of 32 cm. The participants sat on the ground and put their bare feet flat against the test box. The participants then stretched their hands in front of their body as far as they could by bending their torso forward, without bending their knees. The

participants waited in this state for 1-2 s at the farthest point. The test was repeated twice, and the best value was determined in “cm”.

**30-Meter Speed Test:** A 30-m sprint test was applied to determine the speed performance of the participants. Photocells were placed at distances of 0 and 30-m. Before starting the test, the participants performed a warm-up protocol with 7-min of dynamic stretching and short sprinting after a 10-min warm-up run. The participants performed the test twice, after a 5-min rest interval. The best time of the two attempts was recorded. When the participant was ready, he started from 1-m behind the starting photocell; after reaching the end photocell at a 30-m distance with the highest speed that he could reach, the running time was recorded automatically. The test was carried out twice; the highest value was recorded in “s”.

**Vertical Jump Test:** A digital jump meter with a 0.1 cm accuracy was used for vertical jump measurements in the performance tests. After the digital indicator of the jump meter was connected to the waist area and the rope was adjusted, the participant made the jump upward by stretching on his knees. After the jump, the participant tried to fall into the circular plastic area that was connected to the jump meter and placed on the ground. In the event of the participant taking a step forward or backward after landing, the jump was deemed invalid and repeated. The test was carried out twice, and the highest value was recorded in “cm”.

**Agility T-Test:** Three cones on a straight line are vertically arranged 10-m and horizontally 5-m apart, forming the letter "T". The athlete started to run from point A with the command to start, first went to point B, then to the left side with side steps to point C, then to point D, then touched point B again and then came back to point A and completed the test. Athletes ran with their bodies straight to the opposite side during the side-to-side running. The test was repeated twice with a full rest; the best result was recorded in “s”.

### ***Statistical Analysis***

Statistical analysis of the data obtained in the study was made using the SPSS 22 statistics program. The normality distribution of the data was analyzed with the Shapiro-Wilk test, and the data showed a normal distribution. Analysis of variance (ANOVA) and Bonferroni corrected paired comparison test were used in repeated measurements to determine whether different warm-up methods had an effect on the measured parameters by calculating the arithmetic mean and standard deviations of the data obtained in the study. Statistical significance level was accepted as  $p < 0.05$ .

## RESULTS

**Table 1.** Descriptive Statistics Chart Showing Age, Height, Body Weight, Body Mass Index and Training Ages of the Jogging Group Participants

Variables	N	Mean	SD
Age (years)	15	13.40	1.12
Height (cm)	15	158.50	12.83
Body Weight (kg)	15	50.31	10.93
Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	15	19.76	1.57
Training Age (years)	15	2.53	1.06

**Table 2.** Descriptive Statistics Chart Showing Age, Height, Body Weight, Body Mass Index and Training Ages of Participants in Static Stretching Group

Variables	N	Mean	SD
Age (years)	15	13.53	1.18
Height (cm)	15	159.56	10.99
Body Weight (kg)	15	51.19	12.58
Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	15	19.91	3.44
Training Age (years)	15	2.73	1.16

**Table 3.** Descriptive Statistics Chart Showing Age, Height, Body Weight, Body Mass Index and Training Ages of Participants in Dynamic Stretching Group

Variables	N	Mean	SD
Age (years)	15	13.33	1.17
Height (cm)	15	159.86	11.63
Body Weight (kg)	15	48.88	7.87
Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	15	19.63	2.50
Training Age (years)	15	2.80	1.32

Participants of the jogging warm-up group have an average age of  $13.40 \pm 1.12$  years, an average height of  $158.50 \pm 12.83$  cm, an average body weight of  $50.31 \pm 10.93$  kg, average body mass index of  $19.76 \pm 1.57$  kg/m<sup>2</sup>, and the average training age was determined as  $2.53 \pm 1.06$  years (Table 1). Participants of the static stretching group have an average age of  $13.53 \pm 1.18$  years, an average height of  $159.56 \pm 10.99$  cm, average body weight of  $51.19 \pm 12.58$  kg, mean body mass index of  $19.91 \pm 3.44$  kg/m<sup>2</sup> and the average training age was determined as  $2.73 \pm 1.16$  years (Table 2). Participants of the dynamic stretching group have an average age of  $13.33 \pm 1.17$ , an average height of  $159.86 \pm 11.63$  cm, average body weight of



48.88±7.87 kg, average body mass index of 19.63±2.50 kg/m<sup>2</sup> and the average training age was determined as 2.80±1.32 years (Table 3).

**Table 4.** Flexibility (Sit and Reach) Test Values Applied with Different Warm-Up Protocols

Variable	Warm-Up Protocol	Mean	SD	F	P	Difference
Flexibility (cm)	Jogging (1)	24.36	3.93	93.41	0.04*	3>2>1
	Static (2)	26.20	4.13			
	Dynamic (3)	27.26	4.62			

Note. \*p<0.05

When the flexibility values of the participants after different warm-ups are examined in Table 4, it is seen that after dynamic warm-up it is 27.26±4.62 cm, after static warm-up it is 26.20±4.13 cm, and after jogging warm-up it is 24.36±3.93 cm. It was determined that the flexibility values obtained after the dynamic warm-up were statistically higher than those obtained after static warm-up and jogging warm-up (p<0.05).

**Table 5.** Vertical Jump Test Values Applied with Different Warm-Up Protocols

Variable	Warm-Up Protocol	Mean	SD	F	P	Difference
Vertical Jump (cm)	Jogging (1)	23.24	5.57	2.78	0.03*	3>1>2
	Static (2)	21.56	5.01			
	Dynamic (3)	26.08	5.27			

Note. \*p<0.05

When the vertical jump values of the participants after different warm-ups were examined in Table 5, it was seen that after dynamic warm-up it was 26.08±5.27 cm, after jogging warm-up 23.24±5.57 cm, and after static warm-up, it was 21.56±5.01 cm. It was determined that the vertical jump values obtained after dynamic warm-up were statistically higher than the vertical jump values obtained after jogging warm-up and static warm-up (p<0.05).

**Table 6.** 30-m Speed Test Values Applied with Different Warm-Up Protocols

Variable	Warm-Up Protocol	Mean	SD	F	P	Difference
<b>30-m Speed</b> (s)	Jogging (1)	5.17	0.47	0.87	<b>0.02*</b>	2>1>3
	Static (2)	5.33	0.47			
	Dynamic (3)	5.12	0.36			

Note. \*p<0.05

When the speed values of the participants after different warm-ups are examined in Table 6, it is seen that after the static warm-up it is 5.33±0.47 s, after jogging warm-up it is 5.17±0.47 s, and after dynamic warm-up it is 5.12±0.36 s. It was determined that the speed values obtained after dynamic warm-up were statistically lower than the speed values obtained after jogging warm-up and static warm-up (p<0.05).

**Table 7.** Agility T-Test Values Applied with Different Warm-Up Protocols

Variable	Warm-Up Protocol	Mean	SD	F	P	Difference
<b>Agility</b> (s)	Jogging (1)	13.22	1.46	93.41	0.87	-
	Static (2)	12.74	1.12			
	Dynamic (3)	12.56	1.04			

Note. \*p<0.05

In Table 7, when the agility values of the participants after different warm-ups are examined, it is seen that after the dynamic warm-up it is 12.56±1.04 s, after the static warm-up 12.74±1.12 s, and after the jogging warm-up it is 13.22±1.46 s. There was no statistically significant difference in agility values after different warm-ups (p>0.05).

## DISCUSSION and CONCLUSION

Considering the results of the study, it was determined that the flexibility and vertical jump values obtained after dynamic warm-up were statistically higher than the values obtained after static warm-up and jogging warm-up. It was determined that the values obtained after dynamic warm-up in the speed parameter were statistically lower than the values obtained after static warm-up and jogging warm-up. No statistically significant difference was reported in the agility values obtained after applying different warm-up protocols.

As one of the important results of the study, it was determined that the flexibility values obtained after dynamic warm-up were statistically higher than the values obtained after static warm-up and jogging warm-up. When the literature is reviewed, there are studies demonstrate that warm-up protocols increase flexibility performance. In the study conducted by oknaz et al. (2008), in which the effects of different stretching times on the performance of artistic gymnasts were examined, it was stated that the flexibility values had more effect on the 11 artistic gymnasts who performed 10 repetitions for 15-s compared to those who performed 5 repetitions of static stretching for 30-s and those who did not perform any stretching movements. In this study, the fact that the dynamic stretching times are 15-s may be the reason for the high flexibility values after dynamic warm-up. In the study conducted by zkaptan (2006), in which the effect of different warm-up methods applied to 235 male football players with an average age of 10 on speed performance was examined, it was stated that there was a difference in the flexibility data between the groups in which different stretching methods were applied and the groups were statistically superior to each other.

Samson et al. (2012) investigated the effect of general warm-up and special warm-up on dynamic and static stretching models; consequently, they argued that the model with static stretching provides more increase than other models in terms of flexibility performance value. Coons et al. (2017) stated in their study on female volleyball players that both static and dynamic stretching increase the range of motion (ROM) and affect flexibility performance. Su et al. (2017) stated in the study that they examined the effects of static stretching, dynamic stretching, and roller rolling studies on flexibility and that all three stretching methods have a positive effect on flexibility. In the study by Sevin (2008), in which the effect of coordination studies in football applied to children in the 10-14 age group on basic motor and anthropometric properties was examined, 37 athletes were subjected to a 16-week study and it was stated that a significant difference occurred between the flexibility values of the participants based on their pre-test and post-test values.

In the study by olak and etin (2010), in which the effect of four different warm-up methods applied to female students of physical education and sports high schools on flexibility was examined, it was reported that there was a significant difference in the pre-test and post-test data of the stretching exercise group compared to the massage group. In the study by O'Sullivan et al. (2009) examining the effect of dynamic and static stretching exercises on hamstring muscles after the warm-up studies performed by university students

who are 21 years old on average, it is stated that the static stretching method increases flexibility and the dynamic stretching method has a negative effect on flexibility.

There are studies in the literature showing that static warm-up methods produce better or similar results compared to dynamic warm-up methods. These results may be related to the stimulation of the muscle spindles and the increase in contractile activation as a result of the static stretching of the muscle. Thus, it may be ensured that the muscle produces more force in an acute force generation.

In the study by Ryan et al. (2014) examining the acute effect of dynamic stretching methods with different repetitions on flexibility, it is mentioned that both study groups affect flexibility. In a study conducted by Woolstenhulme et al. (2006) the acute effect of different warm-up methods on the flexibility and vertical jump performances of basketball players was investigated; consequently, it was reported that ballistic stretching applications improved the flexibility performance of the four stretching methods. In a study conducted by Daneshjoo et al. (2013) had FIFA 11+ and harmoknee applications performed in 24 parts and the quadriceps and hamstring force measurements of the participants at non-uniform angular velocities were taken with an isokinetic dynamometer. Consequently, it was determined that FIFA 11+ and harmoknee warm-up methods positively affected some performance variables of the participants, and it was stated that the flexibility parameter improved as one of these variables and the participants' performance progressed.

It can be said that the findings obtained as a result of the present study are in line with the results of the aforementioned research. Considering the above researches, it is seen that dynamic warm-up methods are more effective on some motor properties such as strength and flexibility compared to static warm-up methods. One of the important physiological changes that occur in the person with flexibility applications is the increased muscle tendon compliance (Nelson et al., 2007). Golgi tendon organs in tendons and muscle spindles positioned parallel to muscle fibers send information to the central nervous system regarding the length and tension on the muscle. Thus, tearing is prevented by adjusting the contraction tension of the muscle (Kenney et al., 2015). It has been stated that increased muscle-tendon compliance during dynamic warm-up exercises may also cause an increase in muscle strength (Shrier, 1999). The physiological mechanism of the positive effect of dynamic warm-up exercises on flexibility can be explained by the fact that the tension produced along with the muscle during movement stimulates the golgi tendon organ, resulting in short-term inhibition of the muscle spindles and thus achieving a wider range of motion.

According to another result of the research, it was determined that the vertical jump values obtained after dynamic warm-up were statistically higher than the values obtained after static warm-up and jogging warm-up. When the literature is reviewed, there are studies show that warm-up protocols increase vertical jump performance. In the study by Faigenbaum et al. (2006), in which the acute effects of different warm-up methods on anaerobic performance in young athletes were examined, groups with dynamic stretching and a combination of static and dynamic stretching had significant differences in vertical jumping, sitting medicine ball throwing and 10 yards sprint performances compared to static stretching groups and it was stated that there was a significant difference.

In the study by Köse (2014) examining the effect of different warm-up types applied to 28 male participants from Ondokuz Mayıs University Faculty of Sport Sciences on the jump and balance performances of athletes, it is stated that static stretching applications have more effect on jumping compared to the jogging application group. In the study conducted by Haghshenas et al. (2014) the acute effect of different warm-up models on the vertical jump performance of volleyball players was investigated, and groups were formed as a dynamic stretching group, static stretching group, combined stretching group, and non-stretching group by randomization method. According to the results obtained after the research, it was stated that the dynamic stretching group had a greater effect on the vertical jump performance than the other groups. Morrin et al. (2013) examined the acute effects of different stretching methods on vertical jump performance in a study involving dancers as a participant and stated that dynamic stretching and combined stretching applications had a greater effect on vertical jump performance than static stretching applications. Yazıcı (2018) stated that in the study investigating the effects of different warm-up protocols applied to young football players on physical parameters, dynamic warm-up methods have a positive effect on the vertical jump performance of athletes.

It can be said that the findings obtained as a result of the present study are in line with the results of the aforementioned research. When the studies in the literature were examined, it was seen that there were results indicate that the static warm-up performed decreased the vertical jump performance, as well as the results reporting that it had no effect on performance. Based on these results, it is seen that there is no consensus on this issue. The results found in this study support the results of some studies in the literature. It is thought that the differences in both the number of stretching and the stretching time in static and dynamic warm-up movements, the use of different warm-up methods, the difference in the



jump patterns used to determine the jump performance, the lack of full heating of the muscles for high performance and climatic reasons are thought to be the reasons for these differences. In the light of these results, it is thought that dynamic warm-up exercises are more suitable than other stretching methods before jumping exercises, just like strength training.

In another of the results obtained in the study, it was determined that the values obtained after dynamic warm-up in the speed parameter were statistically lower than the values obtained after static warm-up and jogging warm-up. When the literature is reviewed, there are studies showing that warm-up protocols increase speed performance. Ayala et al. (2017) stated that FIFA 11+ and harmoknee warm-up methods were applied to football players contribute positively to 30-m speed performances. Eken (2015) examined the acute effect of different warm-up protocols on some performance parameters in judokas in his study with 11-14 age group participants and stated that the combined static and dynamic group's 30-m speed measurement values were higher than the other groups. Alikhajeh et al. (2012) investigated the effect of different warm-up methods on the determined motor performance variables of 20 players between the ages of 14 and 16 at the elite level, as a result, in this method applied to 20 elite players between the ages of 14 and 16, dynamic warm-up applications were used for other warm-up applications and it has been stated that it gives more positive results. Fletcher and Jones (2004) examined the effect of different warm-up methods applied to the participants on 20-m speed performance in their study on 97 rugby players and stated that dynamic warm-up practices improved speed performance.

Kilding et al. (2008) stated that in a study where the average age range was 41, and 40 athletes were involved, FIFA 11+ warm-up methods showed an absolute increase in 20-m sprint performance compared to the control group. Oliveira et al. (2017) participated in the study of 12 football players who trained in a programmed manner; he examined the effects of static, dynamic, ballistic, and PNF stretching applications on 10, 20, and 30-m speed performance; consequently, he reported that dynamic and ballistic stretching applications positively contributed to the speed performance. Durukan et al. (2019) investigated the effects of FIFA 11+ applications on the 5, 10, and 30-m speed performances of football players in a study in which the participants were made up of football players; it was stated that FIFA 11+ exercises had a positive effect on the speed performance of football players.

When the studies on the effect of dynamic warm-up methods on speed performance are examined, the results of this study support the previous findings. Considering these results, it is seen that speed performance is negatively affected by static and PNF stretching just like

other features requiring sudden force, but this effect is less after ballistic stretching. The reason for this is that elastic force is required in speed performance, elastic force property is a force formed by converting the potential energy accumulated in the eccentric phase to kinetic energy in the concentric phase, the static and PNF stretching methods performed specially for a long time (15-s and above), the myotatic reflex, which reduces the sensitivity and this negatively affects the strength (Bompa, 2001). It is thought that this effect does not occur due to the relaxation and stretching movements involved in ballistic and dynamic stretching, on the contrary, it prepares the muscle for movement.

As one of the important results of the study, no statistically significant difference was reported in the agility values obtained after applying different warm-up protocols. When the literature is reviewed, there are studies showing that warm-up protocols do not affect agility performance. McMillan et al. (2006) in a study examining the effect of static and dynamic stretching protocols on strength and agility performance with 16 male and 14 female participants with a mean age of 20, stated that static warm-up practices did not show any change in agility performance. Mohammadtaghi et al. (2010) in a study conducted on football players, stated that there was a decrease in agility performance following the application of static stretching movements as a result of examining the acute effects of different stretching methods on agility performance testing. Chatzinikolaou et al. (2013) examined the effect of static stretching application times on agility values; consequently, they stated that static stretching applications did not have a positive or negative effect on agility performance. Gürses and Akgül (2019) in a study examining the effects of different warm-up protocols applied by adult amateur male football players on speed, agility, and vertical jump performance stated that the stretching exercises applied did not have an acute effect on the short-term, high-intensity performances of the football players.

When the studies on the effects of different warm-up methods on agility performance are examined, the results of this study support the previous findings. There are a limited number of studies investigating the effects of different warm-up methods applied before exercise on agility. This situation is getting narrower especially for basketball players. As a result of the study, it was determined that the applied warm-up protocols did not statistically cause any difference in agility performance. It is quite common in the literature that dynamic stretching will have a positive effect on agility performance. It is thought that the fatigue level that may occur in the participants due to the age range of the participants, the inadequacy of their energy systems to meet the sufficient level of anaerobic performance, the climatic

conditions, the training status of the participants and the agility test measurement being placed after the other tests.

According to the results, different warm-up protocols had an effect on flexibility, vertical jump, and speed performance, but had no effect on agility performance. As a result of the study, the flexibility measurement values obtained after the dynamic warm-up protocol in different warm-up protocols were statistically higher than the flexibility measurement values obtained after the static warm-up and jogging warm-up protocols. In the 30-m speed test and vertical jump test, the dynamic warm-up protocol afforded better results than the static warm-up and jogging warm-up protocols.

## **REFERENCES**

---

- Alikhajeh Y, Rahimi NM., Fazeli H, Rahimi RM. (2012). Differential stretching protocols during warm-up on select performance measures for elite male soccer players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46: 1639-1643.
- Ayala F, Calderón-López, A, Delgado-Gosálbez JC, Parra-Sánchez S, Pomares-Noguera C, Hernández-Sánchez S. (2017). Acute effects of three neuromuscular warm-up strategies on several physical performance measures in football players. *Plos One*, 12(1).
- Bangsbo J. (1996). *Physics fitness training in football*. İstanbul: Arbas Printing.
- Bompa TO. (2001). *Plyometric for ultimate quick strength development*. Ankara: Bağırgan Publisher.
- Callaghan MJ. (1993). The role of massage in the management of the athlete: a review. *J Sports Med*, 27(1): 28-33.
- Chatzinikolaou A, Draganidis D, Avloniti CH, Avloniti A, Tsoukas D, Ermidis G, Protopapa, M, Smilios I, Fatouros I. (2013). The effect of static stretching duration on speed and agility performance. *European College of Sport Science Congress; Barcelona-Spain*; p. 64.
- Çoknaz, H., Yıldırım, N. Ü., Özenin, N. (2008). Effects of different stretching times on performance in artistic gymnasts. *Sportmetre Physical Education and Sport Sciences Journal*, 6: 151-157.
- Çolak, M., Çetin, E. (2010). Effects of different warm-up protocols applied to women on range of motion and flexibility. *Fırat University Health Sciences Medical Journal*, 24(1), 1-8.

- Coons, J. M., Gould, C. E., Kim, J. K., Farley, R. S., Caputo, J. L. (2017). Dynamic stretching is effective as static stretching at increasing flexibility. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(4), 1153-1161.
- Cornwell, A., Nelson, A., Heise, G., Sidaway, B. (2001). Acute effects of passive muscles on vertical jump performance. *Journal of Human Movement Studies*, 40: 307-324.
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A. H., Rahnama, N., Yusof, A. (2013). Effects of FIFA 11+ and Harmoknee warm-up programs on physical performance measures of professional football players. *J Sports Science Med*, 12: 489-96.
- Duncan, M. J., Woodfield, L. A. (2006). Acute effects of warm up protocol on flexibility and vertical jump in children. *Journal of Exercise Physiology*, 9-16.
- Durukan, E., Göktepe, M., Akça, E. (2019). The effect of FIFA 11+ training program on the performance in young football players. *CBU J Phys Edu Sport Sci*, 14(1): 129-138.
- Eken, Ö. (2015). The acute effect of different warm-up protocols in judoists on 30-m speed, flexibility, vertical jump, strength, balance and anaerobic power performances. İzmir: Ege University, Institute of Health Sciences.
- Faigenbaum, A. D., Bellucci, M., Bernieri, A., Bakker, B., Hoorens, K. (2005). Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2): 376-381.
- Faigenbaum, A. D., Kang, J., McFarland, J., Bloom, J. M., Magnatta, J., Ratamess, N. A., Hoffman, J. (2006). Acute effects of different warm-up protocols on anaerobic performance in teenage athletes. *Pediatric Exercise Sciences*, 18(1), 64-75.
- Fletcher, I. M., Jones, B. (2004). The effect of different warm-up stretches protocols on 20-meter sprint performance in trained rugby union players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(4), 885-888.
- Günay, M., Yüce, A. İ. (2008). The scientific foundations of football training. Ankara: Gazi Publisher.
- Gürses, V. V., Akgül, M. Ş. (2019). The acute effect of different stretching methods used by football players in warm-up on the performance of vertical jump, speed and agility. *Spormetre Physical Education and Sport Sciences Journal*, 17(1): 178-186.



- Haghshenas, R., Beydokhti, I. T., Avandi, S. M. (2014). Acute effect of different warm-up stretches protocols on vertical jump performance in volleyball players. *International Journal of Sport Studies*, 907-913.
- Herbert, R. D., Gabriel, M. (2002). Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: systematic review. *BMJ*, 325: 468.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., Costill, D. L. (2015). *Physiology of sport and exercise. Human Kinetics*.
- Kilding, A. E., Tunstall, H., Kuzmic, D. (2008). Suitability of FIFA's "The 11" training programme for young football players-impact on physical performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(3): 320.
- Köse, B. (2014). The effect of different warm-up methods on flexibility, jumping and balance. Samsun: Ondokuz Mayıs University, Institute of Health Sciences.
- Kuter, M., Öztürk, F. (1997). *Coach and athlete handbook*. Bursa: Bağırhan Publisher.
- McMillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., Taylor, D. C. (2006). Dynamic vs. static stretching warm up: the effect on power and agility performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(3), 492-499.
- Mohammadtaghi, A. K., Sahebozamani, M., Tabrizi, K. G., Yusof, A. B. (2010). Acute effect of different stretching methods on illinois agility test in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10): 2698-2704.
- Morrin, N., Redding, E. (2013). Acute effects of warm-up stretch protocols on balance, vertical jump height, and range of motion in dancers. *J Dance Med*, 17: 34-40.
- Muratlı, S., Sevim, Y. (1993). *Training information*. Eskişehir: Anadolu University Publication.
- Nelson, A. G., Kokkonen, J., Arnall, D. A. (2005). Acute muscle stretching inhibits muscle strength endurance performance. *J Strength Cond Res*, 19: 338-43.
- O'Sullivan, K., Murray, E., Sainsbury, D. (2009). The effect of warm-up: Static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 1-9.
- Oliveira, L. D. P., Vieira, L. H. P., Aquino, R., Manechini, J. P. V., Santiago, P. R. P., Puggina, E. F. (2017). Acute effects of active ballistic, passive, and proprioceptive



- neuromuscular facilitation stretching on sprint and vertical jump performance in trained young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(8): 2199-2208.
- Özkaptan, B. M. (2006). Effects of different warm-up and stretching protocols on speed performance in children. Sakarya: Sakarya University, Institute of Social Sciences.
- Ryan, E. D., Everett, K. L., Smith, D. B., Pollner, C. (2014). Acute effects of different volumes of dynamic stretching on vertical jump performance, flexibility and muscular endurance. *Clin Physiol Funct Imaging*, 34: 485-92.
- Samson, M., Button, D. C., Chaouachi, A., Behm, D. G. (2012). Effects of dynamic and static stretching within general and activity specific warm-up protocols. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 279.
- Sevinç, H. (2008). The effect of football skill training applied to 10-14 age group children on basic motoric properties and anthropometric parameters. Niğde: Niğde University, Institute of Social Sciences.
- Shrier, I. (1999). Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: a critical review of the clinical and basic science literature. *Clin J Sport Med*. 9(4), 221-227.
- Shrier, I., Gossal, K. (2000). Myths and truths of stretching. *The Physician and Sports Medicine*, 28(8).
- Stamford, B. (1985). Massage for athletes. *Phys Sports Med*, 13: 176-178.
- Su, H., Chang, N. J., Wu, W. L., Guo, L. Y., Chu, I. H. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of Sport Rehabilitation*, 26(6), 469-477.
- Ünlü, S. S. (2008). Acute effect of combined warm-up applications on anaerobic power performances. Sakarya: Sakarya University, Institute of Social Sciences.
- Weerapong, P. (2005). Pre-exercise Strategies: The effect of warm up, stretching and massage on symptoms of eccentric exercise induced muscle damage and performance. New Zealand: Auckland University of Technology.
- Woolstenhulme, M. T., Griffiths, C. M., Woolstenhulme, E. M., Parcell, A. C. (2006). Ballistic stretching increases flexibility and acute vertical jump height when combined with basketball activity. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(4), 799-803.

- Yamaguchi, T., Ishii, K., Yamanaka, M., Yasuda, K. (2006). Acute effects of static stretching on power output during concentric dynamic constant external resistance leg extension. *J Strength Cond Res*, 20(4): 804-810.
- Yazıcı, G. (2018). The effect of myofascial relaxation technique on the speed and accuracy of the ball in young footballers. Bartın: Bartın University, Institute of Social Sciences.
- Yıkılmaz, A. (2019). Evaluation of the meetings related to the college of physical education in the secondary school students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(4), 35-46.
- Young, W., Behm, D. (2002). Should static stretching be used during a warm up for strength and power activities? *National Strength and Conditioning Journal*, 24(6), 33-37.



## Futbol Taraftarlarının Takım İtibarı Algılarının Marka Sadakatini Yordama Düzeyi

*Murat ASLAN<sup>1</sup>, Ömer KARABULUT<sup>2</sup>*

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı futbol taraftarlarının takım itibarı algılarının marka sadakatini yordama düzeyinin belirlenmesidir.

**Yöntem:** Bu çalışmada deneysel olmayan nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma kullanılmıştır. İstanbul ilinde amatör veya profesyonel düzeyde faaliyet gösteren futbol takımlarının toplam 224 taraftarı araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırma verileri Seyirci Tabanlı Spor Takımı İtibarı Ölçeği ve Marka Sadakati Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir.

**Bulgular:** Araştırmada kullanılan iki ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi bulguları, Seyirci Tabanlı Takım İtibarı Ölçeğinin tüm alt boyutları ile Marka Sadakati Ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiş, futbolda takım itibarının, takımların temsil ettiği markaya olan sadakati yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi bulguları araştırma kapsamında sınanan dört hipotezin desteklendiğini göstermiştir.

**Sonuç:** Mevcut araştırma bulguları bir futbol takımının itibarını ortaya koyan takım performansı, takım geleneği, takım sosyal sorumluluğu, seyirci oryantasyonu, yönetim kalitesi ve finansal performans gibi unsurlar ile taraftarların marka sadakat düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu göstermiştir. Buna ek olarak, taraftarların marka sadakatlerini etkileyen en önemli unsurların ise takım performansı, yönetim kalitesi, takım geleneği ile finansal performans olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Taraftar, Takım itibarı, Marka sadakati

### ABSTRACT

#### The Level of Football Fans' Perceptions of Team Reputation Predicting Brand Loyalty

**Purpose:** The aim of this research is to determine the level of predicting brand loyalty of football fans' team reputation perceptions.

**Method:** Correlational research, one of the non-experimental quantitative research methods, was used in this study. A total of 224 fans of football teams at amateur and professional level in Istanbul formed the research group. The research data were obtained by using the Spectator-Based Sports Team Reputation Scale and the Brand Loyalty Scale.

**Results and Conclusion:** Findings of correlation analysis between the sub-dimensions of the two scales used in the study showed that there was a positive and significant relationship between all sub-dimensions of the Spectator-Based Team Reputation Scale and all sub-dimensions of the Brand Loyalty Scale. The results of the regression analysis conducted for the purpose of the study showed that the four hypotheses tested within the scope of the research were supported.

**Conclusion:** The current research findings have shown that there is a positive and significant relationship between the factors such as team performance, team tradition, team social responsibility, spectator orientation, management quality and financial performance, which reveal the reputation of a football team, and the brand loyalty levels of the fans. In addition, it

<sup>1</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-8938-3930, murataslan@comu.edu.tr

<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-9733-0027, omer.karabulut@gmail.com

has been determined that the most important factors affecting the brand loyalty of the fans are team performance, management quality, team tradition and financial performance.

**Keywords:** Football, fans, team reputation, brand loyalty.

## GİRİŞ

Ürün veya hizmet sektöründe faaliyet gösteren tüm örgütlerin mevcut ve potansiyel müşterileri ile olan iletişimleri sahip oldukları marka ile gerçekleşmektedir. Bir marka, sahip olduğu farklı özellikler ve tüketicilerin zihinlerinde oluşturulan algı sayesinde o ürünün rakiplerinden farklılaşmasını ve tercih edilmesini sağlamaktadır (Can ve Telingün, 2016). Bu nedenle bir işletme için rakiplerinden farklılaşmak, mevcut ve potansiyel müşterilerinin istek ve ihtiyaçlarını karşılayarak onları ellerinde tutabilmek için güçlü bir marka oluşturma zorunluluğuna girmek kaçınılmaz hale gelmiştir (Gürbüz ve Doğan, 2013). Benzer şekilde, Kalyoncuoğlu (2017), rekabetin sürekli arttığı bir ortamda faaliyet gösteren şirketlerin artık aranan, güvenilen bir işletme olmak, sadık müşteriler elde etmek ve tutkuyla sevilen bir marka olmak gibi amaçları olduğunu; Çavuşoğlu (2011) ürünün tüketiciye işlevsel ve somut bir yarar sunduğunu, markanın ise ürüne imaj ve değer kazandırıp tüketiciyle bir iletişim sağladığını ve söz konusu işlevselliğin üzerinde yaratılan soyut bir değer olduğunu ifade etmektedir.

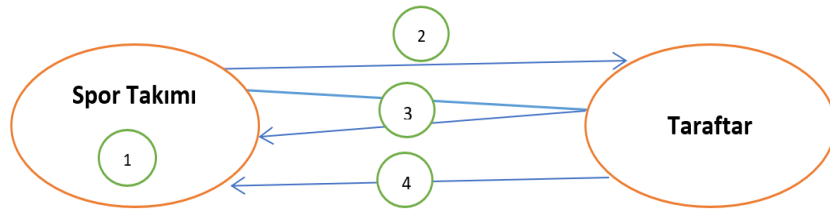
Ürün ve marka ile ilgili mevcut durum spor endüstrisi için de geçerli olup benzer amaçlarla çalışan spor örgütleri de artık kendi markalarını diğerlerinden ayırtıran ve kendilerini bir adım öne çıkaran yöntemler uygulama zorunluluğuna girmişlerdir. Futbol gibi tüm dünyada ekonomik ve sosyal etkileri her geçen gün artan spor branşları da artık popüler birer spor olmaktan çıkıp küresel bir endüstri haline dönüşmüşlerdir (Yıldız, Ay ve Özbey, 2012). Bu sebeple spor endüstrisi içerisinde yer alan ligler ve bu liglerde mücadele eden takımlar geçmişe göre artık daha profesyonel bir biçimde yönetilmeye başlanan ticari birer örgüt haline gelmişlerdir. Bu zorunlu değişimin temelinde ise spor endüstrisi içinde devasa ticari büyüklüklere ulaşan ve marka değerleri her geçen gün artan profesyonel düzeydeki takımlar ve bu takımlar arasındaki her zamankinden daha yüksek bir seviyedeki rekabet yatmaktadır. Taşgın ve Tekin (2007), spor endüstrisindeki büyümenin beraberinde spor ürünlerinin, kişilerin, kulüplerin ve organizasyonların markalarını da tartışır hale getirdiğini, markalama konusunun son yıllarda spor endüstrisini etkilediğini, farklılaşma noktasında ise markalamanın hem bir neden hem de bir sonuç olduğuna işaret etmiştir.

Herhangi bir sektörde faaliyet gösteren örgütler için marka ile ilişkilendirilen ve örgütsel başarıyı doğrudan etkileyen en önemli unsur ise o örgütün itibarı olarak



belirtilmektedir. İtibar, örgütsel başarıyı belirleyen ve fakat maddi olmayan en değerli varlık olarak açıklanmaktadır. Örgütsel ya da kurumsal itibar ise geçmiş deneyimlerin ve gelecek beklentilerinin algısal bir sunumu olup ve rakipleriyle karşılaştırıldığı zaman örgütün başvurduğu tüm anahtar bileşenlerden oluşmaktadır (Healy ve Griffin, 2004). Keh ve Xie (2009) ise bir örgüt içerisinde iyi bir itibarın oluşturulmasının uzun vadeli bir süreç olduğunu, dolayısıyla kurumsal itibarın rakipler tarafından taklit edilmesi zor ve maddi olmayan bir varlık olduğuna işaret etmektedir.

Spor alanında da özellikle de futbol branşında taraftarların, takımlarının sosyal sorumluluk anlayışı, finansal performans ve vizyon konularındaki bilgi, algı ve değerlendirmeleri takımların itibarını oluşturmaktadır (Yavuz-Eroğlu ve Eroğlu, 2020). Takım itibarı; takımın geçmişi ve geleneği, takım performansı ve başarısı, sosyoloji, finansal performans, takımla taraftarın uyumu, takımın pazarlama anlayışı ile yönetim kalitesi gibi birçok farklı yönleri içerisinde barındıran çok boyutlu bir kavram olarak açıklanmaktadır (Jang, Ko ve Chan-Olmsted, 2015). Brown ve ark. (2006) tarafından geliştirilen ve spor takımı ile taraftar arasındaki ilişkiyi ortaya koyan “Temel Örgütsel Bakış Açısı Modelinde” (Şekil 1) bir spor takımı için örgütsel itibarın ortaya çıkış aşamaları verilmiştir. Bu modele göre; 1. Örgütsel kimlik, örgüt üyeleri tarafından örgütün kendisiyle ilgili geliştirilen zihinsel yapıyı; 2. Amaçlanan imaj, örgüt liderleri tarafından geliştirilen, izlenimlerle ilgili bilgileri içeren ve örgüt liderlerinin, örgütün önemli hedef kitlesinin (taraftarlarının) zihninde oluşturmak istedikleri zihinsel yapıyı; 3. Oluşturulan imaj, bir örgütün üyelerinin sahip olduğu ve örgüt ile ilgili inançlarla ilgili zihinsel yapıyı; son olarak, 4. Örgütsel itibar ise, aslında örgüt dışındaki bireylerin sahip olduğu zihinsel yapıyı ifade etmektedir.



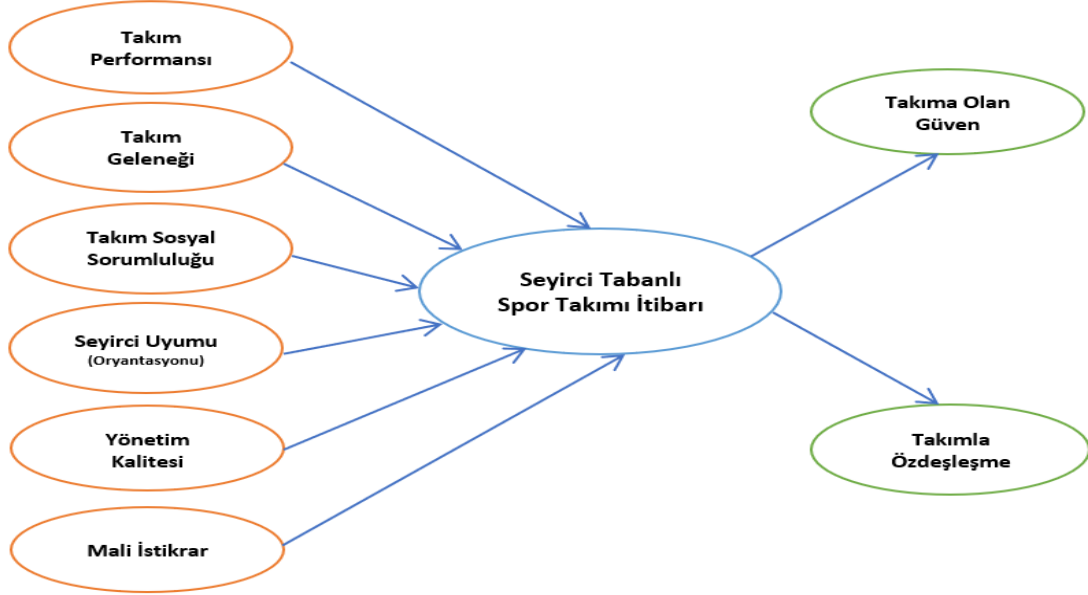
**Şekil 1.** Temel Örgütsel Bakış Açısı Modeli (Brown ve ark., 2006)

1. Kimlik: “Bir spor takımı olarak biz kimiz?”
2. Amaçlanan İmaj: "Spor takımı, başkalarının spor takımı hakkında ne düşüncesini ister?"
3. Oluşturulan İmaj: "Spor takımı, başkalarının spor takımı hakkında ne düşündüğüne inanıyor?"



4. İtibar: “Paydaşlar (örneğin taraftarlar) spor takımı hakkında gerçekte ne düşünüyor?”

Jang, Ko ve Chan-Olmsted (2015) tarafından geliştirilen “Seyirci Tabanlı Spor Takımı İtibarı Ölçeğine” ait yapısal model testinin sonucu ise Şekil 2’de verilmektedir. Bu modelde de seyirci tabanlı takım itibarını oluşturan ve etki eden unsurlarla, ortaya çıkan takım itibarının hem etkilediği hem de takım itibarının üzerinde doğrudan etkisi olan iki unsur (takım kimliği ve takıma duyulan güven) ortaya konulmaktadır.



Şekil 2. Seyirci Tabanlı Spor Takımı İtibarı Ölçeği Yapısal Model Testi (Jang, Ko ve Chan-Olmsted, 2015)

Seyirci Tabanlı Spor Takımı İtibarı Ölçeğine ait alt boyutların açıklamaları aşağıda daha ayrıntılı bir şekilde verilmiştir (Yousaf ve ark., 2020);

**Takım performansı:** Seyircinin, spor takımının başarısını sağlayan takım performansına ilişkin kalite algısı.

**Takım geleneği:** Seyircinin, spor takımının genel başarısına ve geçmişteki iş başarısına ilişkin algısı.

**Takım sosyal sorumluluğu:** Seyircinin, takımın, toplumla ilişki kurmaya ve toplumun gelişimine katkıda bulunmaya kendini adanmış olmasına ilişkin algısı.

**Seyirci oryantasyonu:** Seyircinin, bir spor takımının seyircilerini ne ölçüde odak merkezine koyduğunu ve onlarla ne düzeyde ilgilendiğine ilişkin algısı.

**Yönetim kalitesi:** Seyircinin, bir spor takımının diğer benzer organizasyonlara (örgütlere) kıyasla üstün yönetim kalitesi ve stratejik vizyonuna ilişkin algısı.

**Finansal performans (mali istikrar):** Seyircinin, spor takımının finansal performansı (mali istikrarı) ve karlılığına ilişkin algısı.

Son yıllarda, her alanda olduğu gibi spor endüstrisinde de bir ürün ve o ürünün markasıyla ilgili üzerinde durulan diğer bir kavram ise “marka sadakati veya bağlılığı” olmuştur. Bağlılık kavramı bir tüketicinin markaya ya da ürüne olan olumlu ilgisinden doğarak tutarlı ve tekrarlı bir satın alma davranışı olarak açıklanmaktadır (Taşkın ve Sürmeli, 2019). Tüketicinin belirli bir markaya olan bağlılığı, rakip markalar arasından sürekli belirli bir markayı seçme ve diğerlerini tercih etmeme eğilimi ise marka sadakati olarak açıklanmaktadır (Çavuşoğlu, 2011). Bir marka ile sürekli bir ilişkinin kurulması için müşteri memnuniyeti yeterli olmamakta, tüketici sadakatini sağlamak için memnuniyetin ötesinde duygusal bir bağın da kurulması gerekmektedir (Unal ve Aydın, 2013). Benzer şekilde bir markanın yeniden satın alınmasının markaya bağlılık anlamına gelmediği ve bunun sahte bir marka bağlılık şeklinde tanımlandığı, gerçek marka bağlılığının ise tüketicinin o marka ile duygusal bir bağlılık kurması anlamına geldiği vurgulanmaktadır (Kalyoncuoğlu, 2017; Taşkın ve Sürmeli, 2019). Diğer yandan, Ünal, Deniz ve Can (2008), tüketicinin bir markayı sadece davranışsal olarak tercih edebildiğini ya da markaya yönelik güçlü bir tutum sergileyerek satın alma tercihini gösterdiğini, davranışsal bir bağlılık olduğunda ise daha cazip teklifler karşısında tüketicinin başka bir markaya kolaylıkla yönelebileceğini belirtmektedir. Taşkın ve Sürmeli (2019), marka bağlılığının, müşterilerin satın alma davranışlarının tekrarlanmasını ve müşteri tatminine yönelik deneyimleri desteklediğini, bu durumun da işletmelerin yeni müşteriler kazanabilmek adına yeni bir kaynak ayırmaktan ve harcamaktan kaçınmalarını sağladığını vurgulamıştır. Taşkın ve Tekin (2007), marka değerinin, markanın ismine ve sembolüne bağlı olarak tüketiciye ya da kulübe değer kazandıran varlıklar grubu olduğunu, marka sadakatinin ise ticari bir üstünlük ve rekabet avantajı sağlaması nedeniyle söz konusu varlık grubunun bir parçası olduğunu vurgulamıştır. Artık spor takımı markaları da başarılı olabilmek için taraftarları için bir fayda sağlama, onlarda tatmin ve güven duygusu oluşturma, sadık bir taraftar kitlesine sahip olma, doğru kaynak kullanımı ve yeni gelir kaynakları yaratma gibi yetenekleri sergilemektedir (Yildiz, Ay ve Özbey, 2012).

Alanyazında marka itibarını hem diğer sektörlerde hem de spor endüstrisi özelinde farklı açılardan ele alan araştırmalar (Takamatsu, 2021; Gök, 2020; Dumlu ve Kaygisiz, 2018;

Kılıç ve İspir, 2018; Ertug ve Castellucci, 2013; Ayas, 2012) bulunmaktadır. Diğer yandan, markaya olan bağlılık, marka aidiyeti, marka aşkı, marka sevgisi ve marka sadakati konularında hem diğer sektörlerde (Ünal, Deniz ve Can, 2008; Hacıfendioğlu, 2014; Çiftyıldız ve Sütütemiz, 2007; Can ve Telingün, 2016; Unal ve Aydın, 2013) hem de spor sektörü özelinde yapılan araştırmalara (Ünal ve Aksu, 2020; Taşkın ve Sürmeli, 2019; Polat ve ark., 2017; Akkoç, Koç ve Akkoç, 2012; Çavuşoğlu, 2011) rastlanmaktadır. Mevcut araştırmada ise diğer araştırmalardan farklı olarak futbol taraftarlarının takım itibarı algılarının marka sadakatini yordama düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla “Seyirci Tabanlı Takım İtibarı Ölçeğinin” alt boyutlarının “Marka Sadakati Ölçeğinin” alt boyutlarını yordama düzeyi incelenmiş ve aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

H1: Seyirci Tabanlı Takım İtibarı Ölçeğinin alt boyutları “Marka Davranışını” pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2: Seyirci Tabanlı Takım İtibarı Ölçeğinin alt boyutları “Marka Tatminini” pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3: Seyirci Tabanlı Takım İtibarı Ölçeğinin alt boyutları “Takımla Özdeşleşmeyi” pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H4: Seyirci Tabanlı Takım İtibarı Ölçeğinin alt boyutları “Satın Alma Niyetini” pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Futbol taraftarlarının takım itibarı algılarının marka sadakatini yordama düzeyinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada deneysel olmayan nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma kullanılmıştır. Korelasyon araştırmada bir veya daha fazla nicel bağımsız değişken ile bir veya daha fazla bağımlı nicel değişken arasında ilişki incelenir (Johnson ve Christensen, 2014). Bu araştırmada takım itibarı alt boyutları olan takım performansı, takım geleneği, sosyal sorumluluk, seyirci oryantasyonu, yönetim kalitesi ve finansal performansın marka sadakatini ne ölçüde yordadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

### ***Araştırma Grubu***

İstanbul ilinde amatör veya profesyonel düzeyde faaliyet gösteren futbol takımlarının toplam 224 taraftarı araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya katılanların aralığı 18 ile 60 yaş arası taraftarlar oluştururken yaş ortalamasının  $28, 24 \pm 6,63$  olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunun % 63,8’ini (n=143) erkek taraftarlar, % 36,2’sini (n=81) kadın taraftarlar

oluşturmuştur. Araştırma verileri futbol takımlarının taraftar gruplarına elektronik ortamda gönderilen ölçek formları aracılığıyla ve 2021 yılının Mart-Haziran ayları arasında toplanmıştır.

### ***Veri Toplama Aracı***

Araştırma verileri “Seyirci Tabanlı Spor Takımı İtibarı Ölçeği” ve “Marka Sadakati Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Her iki ölçekle ilgili ayrıntılı bilgi aşağıda verilmiştir.

Seyirci Tabanlı Spor Takımı İtibarı Ölçeği: Wonseok vd. (2015) tarafından geliştirilen Yavuz-Eroğlu ve Eroğlu (2020) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek 6 boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır. Spor seyircilerinin spor takımı itibar düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek 7’li likert tipi olup ters madde bulunmamaktadır. Futbol taraftarlarına uygulanan ölçeğin boyutlara göre cronbach alpha değerleri sırasıyla “Takım performansı” 0,918, “Takım geleneği”0,974, “Sosyal sorumluluk 0,946, “Seyirci oryantasyonu” 0,805, “Yönetim kalitesi” 0,943, ve “Finansal performans” 0,934 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin genel cronbach alpha katsayısı 0,902 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir (Morgan, Leech, Glorckne, Barrett, 2004).

Marka Sadakati Ölçeği: Tekin (2020) tarafından taraftarların marka sadakat düzeylerinin belirlenmesi için geliştirilen ölçek toplamda 4 boyut ve 19 maddeden oluşmuştur. Ölçek 5’li likert yapıya sahiptir. Ölçekte olumsuz ifade bulunmaması nedeniyle ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Futbol taraftarlarına uygulanan ölçeğin boyutlara göre cronbach alpha değerleri sırasıyla “Marka davranışı”0,908“, Marka tatmini” 0,907 “Takımla özdeşleşme” 0,893 ve “Satın alma niyeti” 0,896 olduğu tespit edilmiştir. Marka sadakatinin genel toplamda cronbach alpha değerinin 0,898 olduğu belirlenmiştir.

### ***Verilerin Analizi***

Veriler SPSS 23 istatistik programına yüklendikten sonra analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılım koşulu olan +1.5 ile -1.5 arasında dağıldığı (Tabachnick ve Fidell, 2007) tespit edildikten sonra pearson korelasyon analiz ve çoklu regresyon analiz işlemleri gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizi yapılmadan önce verilerin regresyon analizine uygunluğu test edilmiştir. Çoklu bağlantılık (multicollinearity) probleminin olup olmadığı incelenmiştir. Çoklu bağlantılık bağımsız değişkenlerin aralarında ,80-,90 gibi yüksek korelasyona sahip olduğunda gerçekleşmektedir (Can, 2014). Tablo 3 incelendiğinde değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin 0.86 ile 0.36 olduğu görülmektedir. Tablo 4

incelendiğinde iki alt boyut arasında 0.80 korelasyon değerinin üzerinde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun için ayrıca VIF değerine bakılmıştır. Çoklu doğrusal probleminin olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla ayrıca VIF değerinin 10'dan küçük olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). VIF değerleri 1.47 ile 4.06 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında bu araştırma için çoklu regresyon analiz koşullarını taşıdığı tespit edilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi p, 05 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ile Marka Sadakati Ölçeklerinin Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Boyutlar	N	$\bar{X}$	S.D	Çarpıklık	Basıklık
Takım Performansı	224	4,4940	1,89825	-,309	-1,190
Takım Geleneği	224	5,8690	1,80921	-1,598	1,205
Sosyal Sorumluluk	224	5,1228	1,80371	-,866	-,411
Seyirci Oryantasyonu	224	4,8318	1,73679	-,673	-,543
Yönetim Kalitesi	224	3,5923	1,19683	-,567	-,656
Finansal Performans	224	4,6935	1,93730	-,504	-1,046
Marka Davranışı	224	3,4368	1,05449	-,357	-,748
Marka Tatmini	224	3,9036	1,07009	-1,063	,389
Takımla Özdeşleşme	224	3,4795	1,18675	-,487	-,767
Satın Alma Niyeti	224	3,2693	1,29210	-,172	-1,227

Tablo 1'de verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 değerleri arasında dağılım göstermesi verilerin normal dağıldığını dolayısıyla parametrik testlerden Pearson Korelasyon Analizine uygun olduğunu göstermiştir.

Tablo 2 incelendiğinde takım performansı ile marka davranışı arasında ( $r=0,52$ ,  $p<.01$ ), marka tatmini ile ( $r=0,48$ ,  $p<.01$ ), takımla özdeşleşme ile ( $r=0,43$ ,  $p<.01$ ) ve son olarak satın alma niyeti ile ( $r=0,37$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Takım geleneği ile marka davranışı arasında ( $r=0,52$ ,  $p<.01$ ), marka tatmini arasında ( $r=0,66$ ,  $p<.01$ ), takımla özdeşleşme arasında ( $r=0,52$ ,  $p<.01$ ) ve satın alma niyeti arasında ( $r=0,38$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyal sorumluluk ile marka davranışı arasında ( $r=0,57$ ,  $p<.01$ ), marka tatmini arasında ( $r=0,60$ ,  $p<.01$ ), takımla özdeşleşme arasında ( $r=0,52$ ,  $p<.01$ ) ve satın alma niyeti arasında ( $r=0,48$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Seyirci oryantasyonu ile marka davranışı arasında ( $r=0,54$ ,  $p<.01$ ), marka tatmini arasında ( $r=0,56$ ,  $p<.01$ ), takımla özdeşleşme arasında ( $r=0,47$ ,  $p<.01$ ) ve satın alma niyeti arasında ( $r=0,47$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yönetim kalitesi ile marka davranışı arasında ( $r=0,60$ ,  $p<.01$ ), marka tatmini arasında ( $r=0,77$ ,  $p<.01$ ), takımla



özdeşleşme arasında ( $r=0,86$ ,  $p<.01$ ) ve satın alma niyeti arasında ( $r=0,77$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Finansal performans ile marka davranışı arasında ( $r=0,53$ ,  $p<.01$ ), marka tatmini arasında ( $r=0,50$ ,  $p<.01$ ), takımla özdeşleşme arasında ( $r=0,36$ ,  $p<.01$ ) ve satın alma niyeti arasında ( $r=0,33$ ,  $p<.01$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ile Marka Sadakati Ölçeklerinin Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar	Takım Performansı	Takım Geleneği	Sosyal Sorumluluk	Seyirci Oryantasyonu	Yönetim Kalitesi	Finansal Performans	Marka Davranışı	Marka tatmini	Takımla Özdeşleşme	Satın Alma Niyeti
Takım Performansı	1									
Takım Geleneği	,573**	1								
Sosyal Sorumluluk	,686**	,765**	1							
Seyirci Oryantasyonu	,623**	,728**	,788**	1						
Yönetim Kalitesi	,373**	,496**	,513**	,462**	1					
Finansal Performans	,625**	,613**	,706**	,717**	,333**	1				
Marka Davranışı	,520**	,517**	,566**	,543**	,601**	,530**	1			
Marka tatmini	,483**	,655**	,600**	,556**	,773**	,499**	,781**	1		
Takımla Özdeşleşme	,434**	,485**	,516**	,472**	,857**	,361**	,615**	,767**	1	
Satın Alma Niyeti	,367**	,383**	,484**	,468**	,771**	,325**	,581**	,646**	,777**	1

**Tablo 3.** Marka Davranışının Yordadığı Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SE b	$\beta$	t	p
Takım Performansı	,090	,038	,163	2,379	,018
Takım Geleneği	,013	,046	,023	,290	,772
Sosyal Sorumluluk	,015	,056	,026	,268	,789
Seyirci Oryantasyonu	,034	,053	,056	,647	,518
Yönetim Kalitesi	,368	,050	,418	7,345	,000
Finansal Performans	,118	,041	,216	2,889	,004

$R=.712$ ,  $R^2=.508$ , Adjusted  $R^2 = ,494$ ,  $F(6-217) = 37,291$ ,  $p<.001$ .

Tablo 3 incelendiğinde, Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ölçeğinin alt boyutlarının marka davranışını yordadığı regresyon analizi sonuçlarına göre; takım performansı, yönetim kalitesi ve finansal performansın anlamlı ( $p<.005$ ) bir şekilde marka davranışını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ölçeğinin alt boyutlarının toplam varyansın % 50'sini açıkladığı tespit edilmiştir [ $F(6-217) = 37,291$ ,  $p<.005$ ].

**Tablo 4.** Marka Tatmininin Yordandığı Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SE b	$\beta$	t	p
Takım Performansı	,029	,030	,051	,971	,333
Takım Geleneği	,181	,036	,305	4,998	,000
Sosyal Sorumluluk	-,022	,044	-,037	-,506	,613
Seyirci Oryantasyonu	-,027	,041	-,045	-,663	,508
Yönetim Kalitesi	,532	,039	,595	13,569	,000
Finansal Performans	,077	,032	,140	2,432	,016

R=0,841, R<sup>2</sup>=0,707, Adjusted R<sup>2</sup> = 0,699, F(6-217) = 87,459, p<.005.

Tablo 4 incelendiğinde Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ölçeğinin alt boyutlarının marka tatminini yordadığı regresyon analizi sonuçlarına göre takım geleneği, yönetim kalitesi ve finansal performansın anlamlı (p<.005) bir şekilde marka tatminini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ölçeğinin alt boyutlarının toplam varyansın % 70'ini açıkladığı tespit edilmiştir [F(6-217)=87,459, p<.005].

**Tablo 5.** Takımla Özdeşleşmenin Yordandığı Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SE b	$\beta$	t	p
Takım Performansı	,069	,017	,110	4,081	,000
Takım Geleneği	-,024	,020	-,037	-1,186	,237
Sosyal Sorumluluk	-,024	,025	-,036	-,959	,339
Seyirci Oryantasyonu	,006	,023	,009	,276	,783
Yönetim Kalitesi	,934	,022	,942	42,060	,000
Finansal Performans	,012	,018	,020	,692	,490

R=0,961, R<sup>2</sup>=0,924, Adjusted R<sup>2</sup> = 0,922, F(6-217) = 438,565, p<.005.

Tablo 5 incelendiğinde, Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ölçeğinin alt boyutlarının takımla özdeşleşmeyi yordadığı regresyon analizi sonuçlarına göre takım performansı ve yönetim kalitesinin anlamlı (p<.005) bir şekilde takımla özdeşleşmeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ölçeğinin alt boyutlarının toplam varyansın % 92'sini açıkladığı tespit edilmiştir [F(6-217)=87,459, p<.005].

**Tablo 6.** Satın Alma Niyetinin Yordandığı Regresyon Analizi sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SE b	$\beta$	t	p
Takım Performansı	,024	,041	,035	,585	,559
Takım Geleneği	-,148	,049	-,207	-3,005	,003
Sosyal Sorumluluk	,086	,060	,120	1,433	,153
Seyirci Oryantasyonu	,144	,056	,194	2,557	,011
Yönetim Kalitesi	,779	,053	,721	14,570	,000
Finansal Performans	-,023	,043	-,034	-,529	,598

R=0,792, R<sup>2</sup>=0,627, Adjusted R<sup>2</sup> = 0,617, F(6-217) = 60,891, p<.005.

Tablo 6 incelendiğinde, Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ölçeğinin alt boyutlarının satın alma niyetini yordadığı regresyon analizi sonuçlarına göre takım performansı ve yönetim kalitesinin anlamlı (p<.005) bir şekilde satın alma niyetini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Seyirci Tabanlı Takım İtibarı ölçeğinin alt boyutlarının toplam varyansın % 62'sini açıkladığı tespit edilmiştir [F(6-217)=60,891, p<.005].

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Mevcut araştırma kapsamında kullanılan iki ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi bulguları (Tablo 2) “Seyirci Tabanlı Takım İtibarı Ölçeğinin tüm alt boyutları” ile “Marka Sadakati Ölçeğinin tüm alt boyutları” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, bir futbol takımının itibarını ortaya koyan; takım performansı, takım geleneği, yürüttüğü sosyal sorumluluk projeleri, seyircileri ile olan uyumu (bütünleşmesi), takım yönetiminde sergilenen kalite ile takımın gösterdiği finansal performans (mali istikrar) gibi unsurların taraftarların marka sadakat düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç aynı zamanda bir futbol takımının sahip olduğu olumlu itibarın, o takımın taraftarlarının, takımlarının ürünlerine yönelik “olumlu bir marka davranışı” göstermeleri, “olumlu bir marka tatmin düzeyine” sahip olmaları, “takımlarıyla özdeşleşmeleri” ve “takımlarının ürünlerine karşı satın alma niyeti göstermeleri” anlamına gelmektedir. Temel ve Şirin (2017) olumlu bir takım imajı ve itibarı algısına sahip tüketicilerin satın alma niyetlerinin olumlu yönde etkilendiği, marka imajı ne kadar yüksekse, satın alma niyetinin de o kadar yüksek olduğu anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Keh ve Xie (2009) tarafından yürütülen çalışmada da olumlu bir itibara sahip şirketlerin, müşterilerin güvenini kazanma ve onlarla özdeşleşme kurma konusunda kendilerine bir fayda sağladıkları, bunun da müşteri bağlılığını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir.

İki ölçek alt boyutları arasında gözlemlenen pozitif yöndeki ilişkiye ek olarak futbolda takım itibarının, takımların temsil ettiği markaya olan sadakati yordama düzeyi de incelenmiştir. Bu amaçla yapılan regresyon analizi bulguları (Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6) araştırma kapsamında sınanan dört hipotezin desteklendiği sonucunu göstermiştir. Mevcut araştırma bulgularına göre; a) *Bir futbol takımının gösterdiği sportif performans, takım yönetiminin kalitesi ve takımın finansal açıdan gösterdiği olumlu tablo, taraftarların takımlarının ürünlerine karşı olumlu bir marka davranışı göstermelerini yordamaktadır; b) Bir futbol takımının sahip olduğu takım geleneği, takım yönetiminin kalitesi ve takımın sergilediği finansal performans, taraftarların takımlarının ürünlerinden marka tatminini elde etmelerini yordamaktadır; c) Bir futbol takımının gösterdiği sportif performans ve takım yönetiminin kalitesi, taraftarların takımlarıyla özdeşleşmelerini yordamaktadır; d) Bir futbol*

*takımının gösterdiği sportif performans ve takım yönetiminin kalitesi taraftarların takımın ürünlerine karşı satın alma niyeti göstermelerini yordamaktadır.*

Mevcut araştırmada kapsamında yapılan dört hipotez testinden elde edilen ortak sonuç taraftarların sadakat düzeylerini etkileyen en önemli unsurların “takım performansı”, “yönetim kalitesi”, “takım geleneği” ile finansal performans” olduğunu göstermiştir. Marka sadakatini yordayan takım itibarı ile ilgili bu unsurlar, taraftarların takım ürünlerine karşı olumlu bir tutum geliştirmelerini, takımlarına ait ürünlerden marka tatmini elde etmelerini ve takım ürünlerine karşı satın alma niyeti göstermelerini sağlamaktadır. Bu durum, futbol takımlarının taraftarlarının göstermiş olduğu marka sadakatinin o takımın gelirlerine sürekli ve düzenli bir katkı şeklinde geri dönmesi şeklinde değerlendirilebilir. Taşgın ve Tekin’de (2007) bir kulübün ekonomik değerinin, kulüp markasının tanınmışlığının, kulübün karlılığının, algılanan kalitesinin ve tüketicilerin o kulübe sadakat düzeyinden etkilendiğini belirtmektedir. Jang, Ko ve Chan-Olmsted (2015) olumlu bir itibarın bir örgütün finansal performansını ve öz kaynaklarını geliştirdiğini, doğrudan ve dolaylı olarak güven, memnuniyet, ağızdan ağıza iletişim davranışı ve sadakat gibi müşteri odaklı değişkenleri etkilediğini belirtmektedir. Healy ve Griffin’de (2004) sağlam bir kurumsal itibar sayesinde, kamuoyunda yüksek bir prestij elde edilerek yükselen pazar fiyatlarına karşı çalışanların, müşterilerin, yatırımcıların kuruma karşı olumsuz tavır takınmaları engellenerek olası krizleri önlemenin mümkün olduğuna değinmiştir. Ünal ve Aksu (2020) tarafından yürütülen araştırma bulguları ise üniversite öğrencisi genç tüketicilerin satın alma tarzları ile marka bağlılığı arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekte olup marka bağlılığının tüketici satın alma davranışları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

Mevcut araştırma bulguları “Seyirci Tabanlı Takım İtibarı Ölçeğinin” “sosyal sorumluluk” ve “seyirci oryantasyonu” alt boyutlarının “Marka Sadakati Ölçeğinin” alt boyutlarını yordamadığını da göstermiştir. Bu sonuç, takımın sportif, mali ve idari açıdan gösterdiği başarılı performans ile takımın sahip olduğu başarılı ve zengin tarihin taraftarlar açısından takım itibarı için temel unsurlar olarak görüldüğü şeklinde değerlendirilebilir. Bu sonuç aynı zamanda taraftarların, “sosyal sorumluluk” ve “seyirci oryantasyonu” gibi unsurları takım itibarını sağlayan ve kuvvetlendiren unsurlar olarak görülmediği ve taraftarlar açısından bu unsurların çok fazla bir karşılığının olmadığı şeklinde de yorumlanabilir. Fakat diğer yandan, günümüzde tüm örgütsel yapılarda olduğu gibi her seviyedeki futbol takımının artık kurumsal iletişime ve halkla ilişkiler faaliyetlerine verdiği önem de gün geçtikçe artmaktadır. Özellikle futbol takımları geleneksel (radyo, televizyon, gazete, dergi) ve dijital

medya ortamlarını kullanarak etkili bir kurumsal iletişim tarzını benimsemeye başlamışlardır. Her lig seviyesindeki futbol takımı da hedef kitleyle ve toplumla olumlu bir iletişime geçme çabası içine girmiş, özellikle internet tabanlı sosyal medya kullanımı, takipçi sayısı ve içerik üretme konusunda takımlar adeta rakipleriyle yarış içerisine girmeye başlamışlardır. Tüm bu çabalara rağmen takımın taraftarlarıyla kurduğu hassas iletişim, takımın taraftarlar ve toplumda bıraktığı olumlu imaj, takımın katıldığı gönüllülük programları ile sosyal sorumluluk projelerinin toplumda çok fazla bilinmemesi veya beklenen etkiyi bırakamaması bu alanın takımlar tarafından iyi yönetilemediği ve bu alana çok fazla bir yatırım yapılmadığı ve önem verilmediği anlamına gelmektedir. Her ne kadar “takım performansı”, “takım geleneği”, “yönetim kalitesi” ile “finansal performans” bir takımın itibarını oluşturmada ve sağlamlaştırma öne çıkan temel unsurlar olsa da “sosyal sorumluluk” ve “seyirci oryantasyonu” gibi orta ve uzun vadede takıma itibar, dolayısıyla sadakati sağlayacak ve gelir getirecek iki temel unsurun seyircilerin dikkatini çekecek ve onlarla bağ oluşturacak şekilde kurgulanması ve yönetilmesi gerekmektedir. Bu iki alan hem mevcut taraftarları elde tutma hem de takımın potansiyel taraftar veya seyirci kazanması açısından çok hassas ve profesyonel bir şekilde yönetilmesi gereken unsurlardır. Yousaf, Bashir ve Mishra (2020) spor takımı yöneticilerinin takımları adına olumlu bir itibar oluşturmak için stratejik bir plan belirlemeleri gerektiğini, bu planın takım algısının seyircilerin gözünden belirlenmesini ve geliştirilmesini kapsadığını, itibarlarını artıran spor takımlarının ise rakiplerine kıyasla daha iyi bir konumda olacağını belirtmiştir. Günay ve Tiryaki (2003) de taraftar ve seyirci ayırımının iyi yapılması gerektiğini, bir spor takımıyla özdeşleşen taraftarların davranışsal, bilişsel ve duyuşsal açıdan farklılaştığını, bir takımla daha düşük seviyede özdeşleşen kişilerin ise taraftar değil seyirci olarak ifade edilebileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde Yıldız, Ay ve Özbey (2012) bir takımın markasına ilişkin faydaların, marka tatmininin ve marka güveninin, taraftarların tutumsal sadakati üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu, tutumsal sadakatin de davranışsal sadakati olumlu etkilediğini ifade etmiştir. Diğer yandan Alkibay (2005), spor kulüpleri için en büyük yanılgılardan birinin taraftarların sadakatlerinin sürekli olacağı düşüncesi olduğunu belirtmektedir. Hacıfendioğlu (2014), işletmelerin sürdürülebilir bir rekabet avantajı sağlayabilmek adına markalarının müşterilerinin üzerinde bir bağlılık yaratması için çaba sarf ettiklerini, Ünal ve Aksu (2020) rekabet ortamında ayakta kalmak isteyen işletmelerin müşterileri ile uzun dönemli ilişkiler kurmak zorunda olduklarını, marka bağlılığının da bu ilişki için en önemli kavramlardan biri olduğunu belirtmektedir.



Taşğın ve Tekin'de (2007) spor endüstrisindeki rekabetin hızla artması, profesyonel spor kulüplerinin, ekonomik etkinlik göstermeksizin varlıklarını sürdürmelerini olanaksız hale getirdiğini, son yıllardaki eğilimin ise profesyonel spor kulüplerinin marka olarak kabul edilmeleri ve bu bakış açısıyla yönetilmeleri yönünde olduğunu belirtmiştir. Bir spor kulübünün kendi markasını yönetmesi ise o kulübün hitap ettiği tüketici kitlesinin davranışlarını anlayabilmekten ve hedef kitle için uygun pazarlama stratejilerinin belirlenmesinden geçmektedir. Bu nedenle spor kulübü yöneticileri taraftarların sadakatlerinin geçici değil kalıcı hale getirecek yöntemler belirlemelidir. Jang, Ko ve Chan-Olmsted (2015) benzer şekilde spor takımı yöneticilerinin, olumlu ve iyi bir spor takımı itibarı oluşturmak ve bu itibarı sürdürebilmek için seyircilere odaklanmaları gerektiğini vurgulamıştır.

Günümüzde sporda saha içerisinde yaşanan rekabetin yanı sıra spor örgütleri arasında özellikle de futbol branşında artık ticari bir rekabet de söz konusudur. Bu örgütleri yönetenlerin söz konusu rekabette rakiplerine göre ayakta kalabilmek için takımlarının marka değerlerini hem saha içi hem de saha dışı etkinliklerle daha profesyonel bir biçimde yönetmeleri kaçınılmaz haline gelmiştir. Özellikle profesyonel düzeyde mücadele eden takımların marka değeri yaratmak, bu değeri korumak ve geliştirmek gibi birtakım sorumlulukları bulunmaktadır. Çünkü spor özellikle de futbol sergilenen temel ve yan ürünler ile söz konusu ürünün hitap ettiği tüketici kitlesinin sahip olduğu farklı nitelikler bakımından geleneksel endüstri dallarından farklı bir yerde konumlanmaktadır. Alkibay'da (2005) kendine has doğası ve algılama bakımından soyut özelliğe sahip olmasının spor ürününün marka değeri oluşturmasını zorlaştıran bir etken olduğunu belirtmektedir. Diğer yandan Kalyoncuoğlu (2017) marka aşkının, markaya duyulan güven ile marka sadakati arasındaki ilişki üzerinde aracılık rolü oynadığını, bir markaya duyulan güvenin marka sadakati üzerindeki etkisinin ise marka aşkı üzerinden gerçekleştiğini vurgulamıştır. Bu sebeple, bir spor takımının, taraftarlarının gözünde itibarlı bir marka değeri oluşturması ve bunu güçlü ve sürdürülebilir hale getirmesi o takımın taraftarlarının (tüketicilerinin) o takıma ve temsil ettiği markaya güvenmesi, bağlılık ve aidiyet duygusu ile güçlü bir sadakat geliştirmesi ve artık seyirciden taraftara, spor tüketicisi kimliğinden sadık bir müşteriye evrilebilmesi ile mümkündür.

Mevcut araştırmaya kapsamında futbol taraftarlarının takım itibarı algılarının marka sadakatini yordama düzeyi incelenerek ortaya konulmaya çalışılmıştır. Gelecekte bu konuda yapılacak araştırmalarda, farklı liglerden farklı seyirci, taraftar ve tüketici profillerinin oluşturduğu daha geniş bir örneklem kitlesinin dahil olduğu nitel, nicel ve karma yöntemlerle

yapılacak araştırmalar tasarlanması spor pazarlamasının bu spesifik konu başlığına katkı sağlayacaktır. Söz konusu araştırmalardan elde edilecek bulguları hassasiyetle inceleyen ve buna göre bir yönetim tarzı benimseyen spor kulüpleri ve takımlarının spor endüstrisi içerisindeki uygulamaları bakımından bunu ticari bir avantaja dönüştürebilecekleri düşünölmektedir.

## **KAYNAKLAR**

---

- Akkoç, F., Koç, D., Akkoç, F. (2012). Uşak Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Ayakkabı Marka Sadakatlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Uygulama. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(3), 197-213.
- Alkibay, S. (2005). Profesyonel spor kulüplerinin taraftar ilişkileri yoluyla marka değerini yaratmaları üzerine bir araştırma. Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 23(1), 83-108.
- Ayas, N. (2012). Marka değerini algılamalarının tüketici satın alma davranışı üzerine etkisi. Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi, 7(1), 163-183.
- Brown, T. J., Dacin, P. A., Pratt, M. G., Whetten, D. A. (2006). Identity, intended image, construed image, and reputation: An interdisciplinary framework and suggested terminology. Journal of the Academy of Marketing Science, 34, 99-106.
- Can, A. (2014). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi [Quantitative data analysis in scientific research process with SPSS]. Ankara, Turkey: Pagem Akademi.
- Can, P., Telingün, K. (2016). Marka bağlılığı belirleyicilerinin marka ilişkisine etkisi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(43), 1744-1757.
- Çavuşoğlu, S. B. (2011). Spor ürünlerinin tercih edilme nedenleri ve marka seğimini. AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi, 2(3), 1-12.
- Çiftyıldız, S. S., Sütütemiz, N. (2007). Tüketici ilgisinin marka bağlılığına etkisi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (13), 37-55.
- Dumlu, H., Kaygisiz, E. G. (2018). Kurumsal itibar bağlamında türk futbol takımlarının web sitelerinin değerlendirilmesi: süper lig örneği. Third Sector Social Economic Review, 53(3), 1258.
- Ertug, G., Castellucci, F. (2013). Getting what you need: How reputation and status affect team performance, hiring, and salaries in the NBA. Academy of Management Journal, 56(2), 407-431.

- Gök, B. (2020). Yönetim kurulunun itibarı, örgütsel imaj ve örgütsel faaliyetlerden etkilenen tarafların aidiyeti ilişkisini incelemeye yönelik bir araştırma. Yayınlanmamış doktora tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Günay, N., Tiryaki, Ş. (2003). Spor taraftarı özdeşleşme ölçeğinin (stöö) geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 14(1), 14-26.
- Gürbüz, A., Doğan, M. (2013). Tüketicilerin markaya duyduğu güven ve marka bağlılığı ilişkisi. Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 9(19), 239-258.
- Hacıfendioğlu, Ş. (2014). Sosyal medyanın marka bağlılığına etkisi üzerine bir araştırma. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (28), 59-70.
- Healy, R., Griffin, J. J. (2004). Building BP's Reputation: Tooting Your Own Horn 2001-2002. Public Relations Quarterly, 49(4), 33.
- Jang, W. E., Ko, Y. J., Chan-Olmsted, S. M. (2015). Spectator-based sports team reputation: scale development and validation. International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 16(3), 52-72.
- Johnson, B., Christensen, L. (2014). Eğitim araştırmaları: nicel, nitel ve karma yaklaşımlar. Çev. Ed. SB DEMİR) Ankara: Eğiten Kitap.
- Kalyoncuoğlu, S. (2017). Markaya duyulan güven ile marka sadakati ilişkisinde marka aşkının aracılık rolü: Starbucks markası üzerine bir araştırma. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5(4), 383-402.
- Keh, H. T., Xie, Y. (2009). Corporate reputation and customer behavioral intentions: The roles of trust, identification and commitment. Industrial marketing management, 38(7), 732-742.
- Kılıç, D., İspir, N. (2018). Futbol kulüplerinde marka çağrışımları. Kurgu, 26(1), 16-25.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Glorckne, G. W., Barrett, K. C. (2004), SPSS for Introductory Statistics, London, Lawerence Erlbaum Associates.
- Polat, E., Yalçın, A., Yıldız, K., Sönmezoğlu, U. (2017). Üniversite öğrencilerinin spor ürünlerine yönelik ilişkiyel pazarlama çerçevesinde marka sadakatlerinin incelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 58-70.
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2007). Using Multivariate Statistics (5th ed.). Pearson Education, Inc. / Allyn and Bacon.
- Takamatsu, S. (2021). The relationship between sponsorship objectives and sport team reputation among sponsor companies: An exploratory study focusing on sponsors of a

- Japanese professional women's volleyball club. *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/21639159.2021.1914128>
- Taşğın, Ö., Tekin, M. (2007). Futbol taraftarlarının marka değeri yaratmaları üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 447-454.
- Taşkın, C., Sürmeli, E. (2019). Spor ayakkabısı sektöründe marka bağlılığı ve öncülleri: karşılaştırmalı bir araştırma. *International Journal of Social Inquiry*, 12(2), 837-870.
- Tekin, Y. (2020). Spor kulübü taraftarlarının takımlarının lisanslı ürünlerine ilişkin marka sadakati (Ankara ili örneği) [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Temel, A., Şirin, E. (2017). The relationship between sports sponsorship and corporate image, reputation and intention to buy: TORKU case. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 19(2), 241-253. <https://doi.org/10.1080/21639159.2021.1914128>
- Unal, S., Aydın, H. (2013). An investigation on the evaluation of the factors affecting brand love. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 76-85.
- Ünal, S., Deniz, A., Can, P. (2008). Marka bağlılığı ve kişisel değerler açısından pazar bölümlenme. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(1), 211-237.
- Ünal H., Aksu, A. (2020). Spor giyim markası tüketicilerinin karar verme tarzları ile marka bağlılığı arasındaki ilişkinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 118-132.
- Wonseok, E.J. Yong, J. K., Sylvia, M. C.O. (2015). "Spectator-based sports team reputation: scale development and validation". *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 16 (3) pp. 52–72.
- Yavuz-Eroğlu, S., Eroğlu, E. (2020). Adaption of the spectator-based sports team reputation into turkish: a validity and reliability study. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(10), 1704-1721.
- Yıldız, Y., Ay, C., Özbey, S. (2012). Futbol takımlarında tüketici temelli marka değeri: Bir model önerisi. *Ege Akademik Bakış*, 12(Özel), 1-10.
- Yousaf, A., Bashir, M., Mishra, A. (2020). Revisiting spectator-based sports team reputation: strategic implications for team managers. *Corporate Reputation Review*, 23(1), 1-12.



## Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

H. Özge BAYDAR ARICAN<sup>1</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının (SYBD) birtakım değişkenlere göre analiz edilmesidir.

**Yöntem:** Tarama modeli ile tasarlanan araştırmanın çalışma grubunu, Spor Bilimleri Fakültesinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon eğitimi bölümlerinde öğrenim gören 104 kadın ve 154 erkek toplam 258 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri, kişisel bilgi formuna ek olarak, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi olarak 6 alt boyuttan ve toplamda 52 maddeden oluşan Walker ve ark. (1996) tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler yaş, bölüm, sınıf, cinsiyet ve egzersiz yapma durumu değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 25.0 yazılımından faydalanılmış ve bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve TUKEY testlerinden faydalanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde; SYBD ölçeğinin ve alt boyutlarının yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. SYBD ölçeği geneli için 17-20, 21-23 ve 24-26 yaş grubu bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları 26 yaşından büyüklerden anlamlı derecede daha yüksektir. SYBD ölçeği geneli için; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalaması beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, rekreasyon bölümü ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin ortalamasından daha büyüktür. Sağlıklı yaşam davranışları ölçeği geneli için 3. Sınıf öğrencileri ortalaması diğer sınıfların öğrenci ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür. SYBD ölçeği genelinde; haftada 3'ten fazla antrenman yapan öğrencilerin ortalaması hiç yapmayanlar ve haftada 1-3 kez antrenman yapanlardan anlamlı derecede daha büyüktür.

**Sonuç:** Yaş düzeyinin atışıyla birlikte sağlıklı yaşam biçimleri davranışlarının artış gösterdiği görülmüştür. Araştırmada, erkeklerin sağlıklı yaşam biçimleri düzeyi kadınlardan, antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile rekreasyon bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşama biçimi davranışlarının spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. 4. Sınıfların da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına diğer sınıflardan anlamlı düzeyde daha fazla dikkat ettiği gözlenmiştir. Ek olarak haftada 3'ten fazla egzersiz yapanların SYBD puanlarının diğer gruplardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Egzersiz, Üniversite öğrencisi, Sağlıklı yaşam biçimi davranışları

### ABSTRACT

#### College Students' Healthy Lifestyle Behaviors

**Purpose:** The aim of this study is to analyze the healthy lifestyle behaviors of students studying at Gazi University Faculty of Sport Sciences according to some variables.

**Method:** The study group of the research, which was designed with the scanning model, consisted of 258 students, 104 women and 154 men, studying in the physical education and sports teaching, coaching education, sports management and recreation education departments

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE ORCID: 0000-0001-8509-3266, ozgebaydar@gazi.edu.tr



of the Faculty of Sports Sciences. The research data was collected with utilizing the personel information form and the Healthy Lifestyle Behaviors Scale-II, which was developed by Walker et al., (1996), consists of 6 sub-dimensions such as spiritual development, interpersonal relationships, nutrition, physical activity, health responsibility and stress management and a total of 52 items. The obtained data were analyzed according to the variables of age, department, class, gender and exercise status. SPSS 25.0 software was used to evaluate the data and t-test, one-way analysis of variance (Anova) and TUKEY tests were used in independent groups.

**Results:** In the data analysis, it was observed that the healthy lifestyle behaviors scale (HLBS) and its sub-dimensions differed significantly according to age, gender, department, class and physical activity level. Healthy lifestyle behaviors of individuals in the 17-20, 21-23 and 24-26 age group are significantly higher than those older than 26 years of age for the overall HLBS. For the overall HLBS; The average of the students of the coaching education department is higher than the average of the students of the physical education and sports teaching department, the recreation department and the sports management department. Moreover, the average of the 3rd grade students is significantly higher than the average of the other classes for the overall healthy living behaviors scale. Furthermore, according to HLBS, it is observed that the average of students who train more than 3 times in a week is significantly greater than those who train 1-3 times a week and who do not train.

**Conclusion:** In conclusion, it was observed that healthy lifestyle behaviors increase with the increase in age. In the study, it was seen that the healthy lifestyle levels of the men were significantly higher than the women studying in the coaching education, physical education and sports teaching and recreation department and the healthy lifestyle behaviors of the students studying in the sports management department. Moreover, it was observed that senior students paid more attention to healthy lifestyle behaviors than the junior students. Furthermore, it was observed that the scores of healthy lifestyle behaviors of the students, who exercise more than 3 times in a week, were significantly higher than the other groups.

**Keywords:** Physical activity, Exercise, College student, Healthy lifestyle behaviors Attitude,

## **GİRİŞ**

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin ruhsal ve bedensel sağlığı üzerinde tehdit oluşturan tüm alışkanlıklarını kontrol altına alabilmesi, rutin alışkanlıklarını planlamada sağlık durumuna uygun davranışları tercih etmesi bir başka ifadeyle bireyin sağlıklı olmak adına sorumluluk almasıdır (Fleming ve Godwin, 2008). SYBD, dengeli beslenme alışkanlığı, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, manevi gelişim, sosyal iletişim ve stres yönetimi öğelerini kapsamaktadır (Walker ve ark., 1987). Sağlıklı yaşam biçimi öğelerinden dengeli beslenme, bireyin düzenli öğün alışkanlığı ve sağlıklı besinlerin tüketimini ifade eder. Manevi gelişim, yeni deneyimler elde etme fırsatı, iç huzuru ve olumlu duygular kazanmayı sağlar. Egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımla birey yaşantısında sağlıklı olma alışkanlıkları kazanır. Kişilerarası ilişkiler, bireyin kendisi ve çevresiyle olan iletişim ve etkileşimini güçlendirir. Stres yönetimi ise bireylerin sosyal yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkabilmeyi mümkün kılabilmesidir (Can ve ark., 2014; Yüksel, 2012; Bahar ve ark., 2008).

Bireysel olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının üst seviyeye taşınabilmesi beraberinde toplumsal olarak da ruhsal ve bedensel sağlık kazanımında önemli bir kriter olabilmektedir. Bu sebeple sağlıklı yaşam prensibinin gelişiminde bireysel sorumluluk oldukça önemlidir. Her gelişim dönemindeki birey için bu davranışın gelişiminde özellikle çocuklu dönemi en önemli periyottur. Üniversite öğrenim dönemi de bireyin sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarını elde edebileceği ve bireyin yaşamında ciddi değişikliklerin ortaya çıktığı bir dönemdir. Dolayısıyla birey üniversite öğrenimi boyunca bu alışkanlıkları geliştirebilecek ve gelecekte meslek ve sosyal yaşamına olumlu katkılar elde edebilecektir. (Romaguera et al. 2011; Agopyan 2015). Diğer taraftan, üniversite öğrenimine geçişte öğrencilerin sağlıklı olmayan yaşam davranışlarına eğilimde artışlar ortaya çıkmaktadır (Deliens ve ark., 2015). Bu davranışlar özellikle sağlıksız beslenme alışkanlıkları sonucu vücut ağırlığının artışı ve obezite eğilimidir (Vella-Zarb ve Elgar, 2009; Deforche ve ark., 2015).

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerle ilgili yürütülen çalışmalar, egzersiz ve fiziksel aktivite ortamlarının meydana getirilmesiyle sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesi ile obezite ve obezite kökenli hastalıklara karşı önlem oluşturulmasına dikkat çekilmektedir. (Thibault ve ark., 2010; Devaux ve ark., 2011).

Yükseköğretim kurumunda eğitim ve eğitim faaliyetlerini sürdüren öğrenciler spor, eğitim, sağlık, ekonomi, endüstri, sanayi ve pek çok alanda geleceğin potansiyel iş gücü olmaları sebebiyle sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptirler. Bu sebeple spor ve sağlık alanında Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi, her gelişim dönemindeki bireyin ve toplumun ruhsal ve bedensel sağlığının da korunması ve geliştirilmesine ışık tutacağı düşünülmektedir. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları aile ortamında doğmakta ve üniversite öğrenimi boyunca çeşitli boyutlar kazanmaktadır. Bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimin ivme kazandığı yeni sorumlulukların kazanıldığı üniversite öğrenimi süresince öğrenciler, ergen bireylere oranla yaşam biçimlerini kendileri kontrol edebilmektedirler. Ergenlik dönemi sonrası üniversite öğrenimine geçiş beraberinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında da olumlu değişiklikler meydana getirmektedir (Can ve ark., 2008). Bu bağlamda yürütülen çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin SYBD'nin değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

## YÖNTEM

### *Araştırma Prosedürü*

Çalışmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analiziyle ilgili bilgiler bu bölümde sunulmuştur. Bu çalışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 06.05.2021 tarih, E-77082166-604.01.02-85045 sayılı değerlendirme ve onayıyla yürütülmüştür.

### *Araştırma Modeli*

Bu araştırma tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir. Büyüköztürk ve ark. (2019) göre tarama modeli araştırması belirli bir grubun öne çıkan özelliklerini ifade etmek ve açıklamak amacıyla verilerin elde edilmesini amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.

### *Araştırma Grubu*

Çalışmanın araştırma grubu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden 100 kadın 100 erkek toplam 200 öğrenci oluşturmuştur.

**Tablo 1.** Demografik Bilgilerin Dağılımı

Değişken	Grup	n	%
Yaş	17-20	91	35,3
	21-23	115	44,6
	24-26	13	5,0
	>26	39	15,1
Cinsiyet	Kadın	104	40,3
	Erkek	154	59,7
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	68	26,4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	109	42,2
	Rekreasyon	41	15,9
	Spor Yöneticiliği	40	15,5
Sınıf	1.	63	24,4
	2.	62	24,0
	3.	82	31,8
	4.	51	19,8
Egzersiz Yapma Durumu	Hiç	46	17,8
	Haftada 1-3	143	55,4
	Haftada 3'ten fazla	69	26,7

Yaş aralıklarına göre dağılıma bakıldığında 17-20 yaş aralığı bireylerin oranı %35,3, 21-23 yaş grubu bireylerin oranı %44,6, 24-26 yaş grubu bireylerin oranı %5 olup 26 yaşından büyük olanların oranı %15,1'dir. Bölümlere göre dağılım incelendiğinde antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenimine devam eden öğrencilerin oranı %26,4, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri oranı %42,2, rekreasyon bölümü öğrencileri oranı %15,9 olup spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin oranı %15,5'tir. Sınıflara göre dağılım

incelendiğinde 1. sınıf öğrencileri oranı %24,4, 2. sınıf öğrencileri oranı %24, 3. sınıf olanların oranı %31,8, 4. sınıf olanların oranı %19,8'dir. Egzersiz yapma durumuna göre dağılım incelendiğinde hiç egzersiz yapmayanların oranı %17,8, haftada 1-3 kez yapanların oranı %55,4, haftada 3'ten fazla egzersiz yapanların oranı %26,7'dir.

### ***Veri Toplama Aracı***

Araştırma verileri araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formuna ek olarak Walker ve ark. (1996) tarafından geliştirilen 6 alt boyut ve toplamda 52 maddeden bir araya gelen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II kullanılarak sağlanmıştır. Veriler internet erişimli online ortamda toplanmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf ve egzersiz yapma durumuyla ilgili veri toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

### ***Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II***

Hiçbir zaman (1), Bazen (2), Sık sık (3) ve Düzenli olarak (4) ifadeleriyle Sağlıklı Yaşam Biçimleri Ölçeği 4'lü likert şeklindedir. 1987 yılında Walker tarafından geliştirilen ölçeğin ilk biçimi altı alt boyut ve 48 maddeden oluşmaktadır. 1996 yılında yeniden değerlendirilen ölçek, Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışları II olarak isimlendirilmiş ve 6 alt boyut 52 maddeden bir araya getirilmiştir (Walker ve ark., 1996). Bahar ve ark. (2008) tarafından Türkçeye uyarlanmasına ilişkin geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan bu ölçeğin alt boyutlar; manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimidir. Ölçeği oluşturan sorular, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilişkili, sağlık durumunu geliştiren ve iyileştiren alışkanlıklarını ölçer. Ölçekten elde edilen puanların artışı bireylerin işaret edilen sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkili düzeyde gerçekleştirdiğini ifade eder. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II' nin Türk toplumunun sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmede kullanılması önerilmektedir (Bahar ve ark., 2008).

### ***Verilerin Analizi***

SYBD ölçeği ve kişisel bilgi formuyla toplanan verilerin analizinde, SPSS 25.0 yazılımından faydalanılmış ve bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve TUKEY testlerinden faydalanılmıştır. Ek olarak, katılımcıların demografik bilgilerin

dağılımı frekans analiziyle, SYBD ölçeği geneli ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogrov Smirnov testiyle değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde verilerin analiz edilmesiyle elde edilen bulgular tablolar oluşturularak ifade edilmiş ve değerlendirilmiştir.

**Tablo 2. SYBD Ölçeği Tanımlayıcı İstatistikleri**

	N	Min.	Max.	Ort.	Std. Sapma	Chronbach Alfa
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	258	106	121	116,0	3,5	0,882
Sağlık Sorumluluğu	258	17	21	19,3	1,1	0,745
Fiziksel Aktivite	258	16	20	18,3	1,0	0,704
Beslenme	258	14	20	17,7	1,7	0,639
Manevi Gelişim	258	21	23	22,5	0,6	0,812
Kişilerarası İlişkiler	258	18	23	21,8	1,2	0,771
Stres Yönetimi	258	16	20	17,6	1,5	0,714

SYBD ölçeği toplam 52 maddeden bir araya gelmiş olup 6 alt boyutu vardır. Ölçek geneli ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunluğu Kolmogrov Smirnov testiyle incelenmiş ve ölçek ve alt boyut skorlarının normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür.

**Tablo 3. SYBD Ölçeğinin Yaş Aralığına Göre Değişimi**

	Yaş Değişkeni	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	17-20 (1)	125	116,0	2,6	113,379	0,000*	2>1-4 3>1-4 1>4
	21-23 (2)	81	118,2	2,2			
	24-26 (3)	13	119,8	3,3			
	>26 (4)	39	110,4	0,5			
Sağlık Sorumluluğu	17-20 (1)	125	19,3	0,8	93,560	0,000*	1>3-4 2>1-3-4 4>3
	21-23 (2)	81	20,1	1,0			
	24-26 (3)	13	17,2	0,4			
	>26 (4)	39	18,0	0,0			
Fiziksel Aktivite	17-20 (1)	125	18,8	0,5	249,372	0,000*	1>2-4 2>4 3>1-2-4
	21-23 (2)	81	18,1	0,3			
	24-26 (3)	13	19,6	0,9			
	>26 (4)	39	16,5	0,5			
Beslenme	17-20 (1)	125	17,7	1,9	21,654	0,000*	1>4 2>1-4 3>4
	21-23 (2)	81	18,3	1,0			
	24-26 (3)	13	18,8	1,2			
	>26 (4)	39	16,1	1,0			
Manevi Gelişim	17-20 (1)	125	23,0	0,1	446,896	0,000*	1>2-3-4 2>4 3>2-4
	21-23 (2)	81	22,0	0,2			
	24-26 (3)	13	22,8	0,4			
	>26 (4)	39	21,5	0,5			
Kişilerarası İlişkiler	17-20 (1)	125	21,6	1,0	79,882	0,000*	1>4 2>1-3-4 3>4
	21-23 (2)	81	22,8	0,6			
	24-26 (3)	13	21,9	0,3			
	>26 (4)	39	20,2	1,0			
Stres Yönetimi	17-20 (1)	125	17,0	1,4	11,935	0,000*	2-3>1
	21-23 (2)	81	18,1	1,5			
	24-26 (3)	13	18,5	1,1			
	>26 (4)	39	17,7	1,4			

\*p<0,05



SYBD ölçeği geneli için 17-20 ( $116 \pm 2,6$ ), 21-23 ( $118,2 \pm 2,2$ ) ve 24-26 yaş grubu bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ( $119,8 \pm 3,3$ ); 26 ( $110,4 \pm 0,5$ ) yaşından büyüklerden anlamlı derecede daha yüksektir. Sağlık sorumluluğu alt boyutu için; 21-23 yaş grubunun ortalaması ( $20,1 \pm 1,0$ ) diğer yaş gruplarından anlamlı derecede daha büyüktür.

Fiziksel aktivite alt boyutu için; 24-26 yaş aralığı bireylerin ortalaması diğer yaş aralığı bireylerin ortalamasından daha yüksektir. Beslenme alt boyutu için; 21-23 yaş aralığı bireylerin beslenme ortalaması 17-20 ve 26+ yaş grubu ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür. Manevi gelişim alt boyutunda; 17-20 yaş grubu bireylerin ortalaması diğer yaş gruplarından anlamlı derecede daha büyüktür. Kişilerarası ilişkiler için; 21-23 yaş aralığı bireylerin ortalaması diğer yaş gruplarından anlamlı derecede daha büyüktür. Stres yönetimi alt boyutu; 21-23 ve 24-26 yaş grubu bireylerin ortalaması 17-20 yaş grubundan anlamlı derecede daha büyüktür.

**Tablo 4.** SYBD Ölçeğinin Cinsiyete Göre Değişimi

	Cinsiyet	N	Ort.	Std. Sapma	t	p
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b>	Kadın	104	115,5	2,8	-2,134	0,034*
	Erkek	154	116,4	3,9		
<b>Sağlık Sorumluluğu</b>	Kadın	104	18,8	0,7	-5,563	0,000*
	Erkek	154	19,6	1,3		
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Kadın	104	19,0	0,6	11,088	0,000*
	Erkek	154	17,8	0,9		
<b>Beslenme</b>	Kadın	104	17,0	1,6	-5,865	0,000*
	Erkek	154	18,2	1,5		
<b>Manevi Gelişim</b>	Kadın	104	22,8	0,4	8,763	0,000*
	Erkek	154	22,2	0,6		
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	Kadın	104	21,5	1,1	-2,971	0,003*
	Erkek	154	21,9	1,2		
<b>Stres Yönetimi</b>	Kadın	104	17,3	1,5	-2,148	0,033*
	Erkek	154	17,7	1,5		

\*p<0,05

Bağımsız gruplarda t-testi sonuçlarına bakıldığında; SYBD ölçeği geneli ile sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutları yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). SYBD ölçeği geneli ile beslenme, sağlık sorumluluğu, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi için erkeklerin ortalaması kadınlardan anlamlı derecede daha büyük iken, fiziksel aktivite, manevi gelişim alt boyutları için kadınların ortalaması erkeklerden anlamlı derecede daha büyüktür.

**Tablo 5. SYBD Ölçeğinin Bölümlere Göre Değişimi**

	Öğrenim Görülen Bölüm	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	117,88	2,20	99,078	0,000*	1>2-4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	116,50	2,19			2>4
	Rekreasyon (3)	41	117,41	3,81			3>4
	Spor Yöneticiliği (4)	40	110,15	1,08			
<b>Sağlık Sorumluluğu</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	19,94	1,01	35,872	0,000*	1>2-3-4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	19,40	0,81			2-3>4
	Rekreasyon (3)	41	19,05	1,55			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	18,00	0,00			
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	18,82	0,39	226,813	0,000*	2-3>1-4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	18,06	0,37			1>4
	Rekreasyon (3)	41	16,83	0,76			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	16,48	0,51			
<b>Beslenme</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	18,15	0,98	21,892	0,000*	1-2-3>4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	18,08	1,74			
	Rekreasyon (3)	41	17,63	1,87			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	15,98	1,05			
<b>Manevi Gelişim</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	22,38	0,17	27,664	0,125	2>1-3-4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	22,56	0,00			1-3>4
	Rekreasyon (3)	41	22,28	0,55			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	22,16	0,50			
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	22,71	0,69	70,436	0,000*	1>2-3-4
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	21,56	1,07			3>2-4
	Rekreasyon (3)	41	22,24	0,62			2>4
	Spor Yöneticiliği (4)	40	20,20	0,97			
<b>Stres Yönetimi</b>	Antrenörlük Eğitimi (1)	68	17,97	1,59	4,320	0,005*	1>2
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (2)	109	17,19	1,41			
	Rekreasyon (3)	41	17,78	1,44			
	Spor Yöneticiliği (4)	40	17,58	1,47			

\*p&lt;0,05

SYBD ölçeği geneli için; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalaması (117,88 ± 2,20) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü (116,5 ± 2,19) rekreasyon bölümü (117,41 ± 3,81) ve spor yöneticiliği bölümü (110,15 ± 1,08) öğrencilerinin ortalamasından daha büyüktür. Sağlık sorumluluğu alt boyutu için; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri ortalaması (19,94 ± 1,01) diğer bölüm öğrencileri ortalamasından anlamlı derecede daha yüksektir. Fiziksel aktivite alt boyutu için; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalaması (18,16 ± 0,37) diğer bölümlerin ortalamalarından daha yüksektir. Manevi gelişim alt boyutu incelendiğinde bölümlerin öğrenci ortalamaları arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Kişilerarası ilişkiler alt boyutu için antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri

ortalaması ( $22,71 \pm 0,69$ ) diğer bölüm öğrencilerinden anlamlı derecede daha büyüktür. Stres yönetimi alt boyutu için antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ortalaması ( $17,97 \pm 1,59$ ) diğer bölümlerin ortalamalarından anlamlı derecede daha büyüktür.

**Tablo 6. SYBD Ölçeğinin Sınıflara Göre Değişimi**

	Öğrenim Görülen Sınıf	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Anlamlı Farklılık
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b>	1.	63	115,1	2,4	49,532	0,000*	2>4 3>2-4
	2.	62	116,0	2,6			
	3.	82	118,1	2,4			
	4.	51	112,8	4,5			
<b>Sağlık Sorumluluğu</b>	1.	63	19,2	0,7	124,734	0,000*	2>4 3>2-4
	2.	62	19,3	0,8			
	3.	82	20,1	1,0			
	4.	51	17,8	0,4			
<b>Fiziksel Aktivite</b>	1.	63	18,4	0,6	68,985	0,000*	2>3-4 3>4
	2.	62	18,8	0,5			
	3.	82	18,1	0,4			
	4.	51	17,3	1,5			
<b>Beslenme</b>	1.	63	17,6	0,8	12,624	0,000*	2-3>4
	2.	62	17,7	1,9			
	3.	82	18,2	1,0			
	4.	51	16,8	1,6			
<b>Manevi Gelişim</b>	1.	63	22,9	0,1	288,051	0,000*	2>3-4 3>4
	2.	62	23,0	0,1			
	3.	82	22,0	0,2			
	4.	51	21,8	0,7			
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	1.	63	21,2	1,1	84,079	0,000*	2>4 3>2-4
	2.	62	21,6	1,0			
	3.	82	22,7	0,7			
	4.	51	20,6	1,2			
<b>Stres Yönetimi</b>	1.	63	16,8	1,1	15,964	0,000*	3-4>2
	2.	62	17,0	1,4			
	3.	82	17,5	1,5			
	4.	51	19,2	1,4			

\*p< 0,05

Sağlıklı yaşam davranışları ölçeği geneli için 3. Sınıf öğrencileri ortalaması ( $118,1 \pm 2,4$ ) diğer sınıfların öğrenci ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür. Sağlık sorumluluğu alt boyutunda 3. Sınıfların ortalaması ( $20,1 \pm 1,0$ ) diğer sınıfların ortalamasından yüksektir. Fiziksel aktivite alt boyutu için; 2. sınıf öğrencileri ortalaması ( $18,8 \pm 0,5$ ) diğer sınıfların ortalamasından daha yüksektir. Beslenme alt boyutunda 3. sınıf öğrencileri ortalaması ( $18,2 \pm 1,0$ ) diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin ortalamasından yüksektir. Manevi gelişim alt boyutunda 2. sınıf öğrencileri ortalaması ( $23,0 \pm 0,1$ ) diğer sınıfların ortalamasından yüksektir. Kişilerarası ilişkiler alt boyutunda 3. sınıf öğrencileri ortalaması ( $22,7 \pm 0,7$ ) diğer sınıfların ortalamasından anlamlı derecede daha büyüktür. Stres yönetimi alt boyutunda 4. sınıf öğrencileri ortalaması ( $19,2 \pm 1,4$ ) diğer sınıfların ortalamasından daha büyüktür.

**Tablo 7. SYBD Ölçeğinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Değişimi**

	Antrenman Sıklığı	N	Ort.	Std. Sapma	F	P	Anlamlı Farklılık
<b>Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları</b>	Hiç (1)	46	111,1	3,3	120,268	0,000*	2>1 3>1-2
	Haftada 1-3 (2)	143	116,5	2,4			
	Haftada 3'ten fazla (3)	69	118,4	2,2			
<b>Sağlık Sorumluluğu</b>	Hiç	46	17,9	0,3	116,560	0,000*	2>1 3>1-2
	1-3	143	19,2	0,9			
	Haftada 3'ten fazla	69	20,3	1,0			
<b>Fiziksel Aktivite</b>	Hiç	46	16,8	1,1	252,389	0,000*	2>3>1
	Haftada 1-3	143	18,9	0,4			
	Haftada 3'ten fazla	69	18,0	0,0			
<b>Beslenme</b>	Hiç	46	16,2	1,3	30,729	0,000*	3>2>1
	Haftada 1-3	143	17,8	1,8			
	Haftada 3'ten fazla	69	18,4	0,8			
<b>Manevi Gelişim</b>	Hiç	46	21,7	0,6	315,996	0,000*	2>3>1
	Haftada 1-3	143	22,9	0,3			
	Haftada 3'ten fazla	69	22,0	0,0			
<b>Kişilerarası İlişkiler</b>	Hiç	46	20,4	1,0	139,860	0,000*	3>2>1
	Haftada 1-3	143	21,6	1,0			
	3'ten fazla	69	23,0	0,0			
<b>Stres Yönetimi</b>	Hiç	46	17,7	1,4	4,561	0,011*	3>2
	Haftada 1-3	143	17,3	1,5			
	Haftada 3'ten fazla	69	18,0	1,4			

\*p<0,05

SYBD ölçeği genelinde; haftada 3'ten fazla antrenman yapan öğrencilerin ortalaması ( $118,4 \pm 2,2$ ) hiç yapmayanlar ( $111,1 \pm 3,3$ ) ve haftada 1-3 kez antrenman yapanlardan ( $116,5 \pm 2,4$ ) anlamlı derecede daha büyüktür. Sağlık sorumluluğu alt boyutu için; haftada 3'ten fazla antrenman yapanların ortalaması ( $20,3 \pm 1,0$ ) hiç yapmayanlar ( $17,9 \pm 0,3$ ) ve haftada 1-3 kez yapanlardan ( $19,2 \pm 0,9$ ) daha yüksektir. Fiziksel aktivite alt boyutu için haftada 1-3 kez antrenman yapanların ortalaması ( $18,9 \pm 0,4$ ) hiç yapmayanlar ( $16,8 \pm 1,1$ ) ve haftada 3'ten fazla yapanlardan ( $18,0 \pm 0,0$ ) daha yüksektir. Beslenme alt boyutu için; haftada 3'ten fazla antrenman yapanların ortalaması ( $18,4 \pm 0,8$ ), hiç antrenman yapmayanlar ( $16,2 \pm 1,3$ ) ve 1-3 kez antrenman yapanlardan ( $17,8 \pm 1,8$ ) daha yüksektir. Manevi gelişim alt boyutu için; haftada 1-3 kez antrenman yapanların ortalaması ( $21,7 \pm 0,6$ ) hiç yapmayanlar ( $21,7 \pm 0,6$ ) ve haftada 3'ten fazla antrenman yapanlardan ( $22,0 \pm 0,0$ ) anlamlı derecede büyüktür. Kişilerarası ilişkiler için; haftada 3'ten fazla antrenman yapanların ortalaması ( $23,0 \pm 0,0$ ) hiç antrenman yapmayanlar ( $20,4 \pm 1,0$ ) ve haftada 1-3 kez antrenman yapanlardan ( $21,6 \pm 1,0$ ) daha büyüktür. Stres yönetimi alt boyutu için; haftada 3'ten fazla antrenman yapanların ortalaması ( $18,0 \pm 1,4$ ), 1-3 kez antrenman yapanlardan ( $17,3 \pm 1,5$ ) ve hiç yapmayanlardan ( $17,7 \pm 1,4$ ) anlamlı derecede daha büyüktür.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, SYBD düzeyinin ve alt boyutlarının yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve fiziksel aktivite düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Yaş düzeyi arttıkça SYBD'nin arttığı görülmüştür. Çalışmada, erkeklerin sağlıklı yaşam biçimleri davranışları kadınlardan, antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşama biçimi düzeylerinin spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. 4. Sınıfların da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına diğer sınıflardan anlamlı düzeyde daha fazla dikkat ettiği gözlenmiştir. Ek olarak fiziksel aktivite düzeyi fazla olanların da SYBD puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Cinsiyet değişkenine göre literatür incelendiğinde; Wei ve ark. (2012) Japonya Üniversitesinde öğrenim gören 314 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada erkek öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimleri ölçeği egzersiz, sağlık bilinci, yeme alışkanlıkları ve kişilerarası ilişkiler alt boyut puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu; Ayopyan ve Yethin (2017), spor bilimlerinde öğren gören 160 kadın ve 343 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada, SYBD'nin egzersiz ve stres yönetimi alt boyutlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar elde ettiklerini; Mehri ve ark. (2016) Sabzevar kentinde 530 üniversite öğrencinin SYBD'ni inceledikleri çalışmada, erkeklerin SYBD ölçeği fiziksel aktivite alt boyutu puanlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu sonucunu bulgulamıştır. Bu bilgiler ışığında çalışmanın cinsiyet değişkenine ilişkin bulgularına bakıldığında, SYBD ölçeği geneli ile sağlık sorumluluğu, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında erkeklerin ortalaması kadınlardan anlamlı derecede daha büyüktür ve sonuçlar literatürle desteklenmektedir. Bu farkın nedeni olarak, farklı sosyokültürel yapılarda, kadın ve erkek bireylerden beklenen görev ve sorumluluklar sağlıklı yaşam algısını ve dolayısıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etki ediyor olabilir. Diğer taraftan, Dhiman ve Chawla (2017), Hindistanda 35'i erkek 65'i kadın toplam 100 üniversite öğrencisinin SYBD'ni analiz ettikleri araştırmada SYBD'nin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını; Özcan ve Bozhüyük (2016) Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimlerinde 801 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada ise, cinsiyet değişkenine göre SYBD ve alt boyutlarının puanları incelendiğinde, erkeklerin sadece egzersiz alt boyutu puanlarının kadınlardan yüksek, diğer alt boyutlarda puan ortalamalarının düşük olduğu ortaya konmuştur. Yine Nacar ve ark. (2014) Türkiye'de farklı illerde tıp fakültelerinde öğrenimine devam eden 2309 öğrencisinin SYBD inceledikleri



çalışmasında, kız öğrencilerin SYBD ölçeği fiziksel aktivite alt boyutu haricinde tüm alt boyutlarda, erkek öğrencilerden daha yüksek puan almış olduklarını saptamışlardır.

Sınıf değişkenine göre literatüre bakıldığında; Çalmaz ve ark. (2021) Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden 375 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada SYBD ölçeği genelinde 2. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflarda öğrenimine devam eden öğrencilerden daha yüksek seviyede SYBD gösterdiği; Ayaz ve ark. (2005) hemşirelik bölümü öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarının incelendiği araştırma bulguları 1. ve 2.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, 3. ve 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha düşük ölçek puanlarına sahip olduğu; Yetgin ve Ayopyan (2017) çalışmasında ise sağlık sorumluluğu alt boyutunda birinci sınıfa devam eden öğrencilerin, 2-3-4. sınıf öğrencilerine göre daha düşük düzeyde SYBD’nda buldukları ortaya çıkmaktadır. Çalışmanın sınıf değişkenine ait bulguları incelendiğinde, 4. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek SYBD puanlarını elde ettikleri bulgulanmıştır. Bu durumun nedeni davranış gelişimiyle bağlantılı olabilir. Yani bir davranışın gelişimi, belirli bir uygulamanın tekrarlanması sonucu kazanılan alışkanlık haline dönüşümüyle mümkün olabilir. Dolayısıyla 4.sınıfların diğer sınıflardan daha yüksek puanlara sahip oluşu belirli bir zamanda sık tekrar ile elde edilen sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanımı olabilir. Ek olarak öğrenciler sınıf atladıkça sağlıklı yaşam konusunda bilgi kapasitelerinin artması da ifade edilebilir. Bunun tersi olarak, Tuygar ve Arslan (2015) Sağlık Meslek Yüksekokulunda öğrenimine devam eden 96’sı kadın 32’si erkek toplam 128 öğrencinin katılımı ile yürüttükleri çalışmada SYBD ölçeği geneli ve alt boyutlarında sınıf düzeyinde anlamlı bir fark saptamamıştır.

Çalışmanın yaş değişkenine göre literatür ele alındığında; Cihangiroğlu ve Deveci (2011) Elâzığ ili Fırat Üniversitesinde öğrenimine devam eden 688 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada, yaşın artmasıyla beraber SYBD ölçeğinin sağlık sorumluluğu ve kişilerarası iletişim alt boyutlarında da artış ortaya çıktığı; Ünal ve ark. (2007) Ege üniversitesinde öğrenim gören 372 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada 23-25 yaş aralığı öğrencilerin SYBD ölçeğinden en yüksek ortalamaları elde ettiği bulgulanmıştır. Literatürde yaş ortalamasının arttıkça SYBD ölçeği puanlarının artış gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Yetgin ve Ayopyan, 2017; Özcan ve Bozhüyük, 2016). Çalışmanın yaş değişkenine ilişkin bulguları değerlendirildiğinde, yaş düzeyi arttıkça SYBD arttığı görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak üniversite öğrencilerinin yaş aldıkça artan farkındalık düzeyi ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları beklentileri olabilir. Bunun tersi, Nacar ve ark. (2014) Türkiye’de çeşitli illerde tıp fakültelerinde öğrenim gören 2309 öğrencisinin SYBD analiz

ettikleri çalışmasında 21 yaş üstü bireylerin puanlarının 21 yaş altı bireylerin ortalamasından daha düşük olduğunu bulgulamıştır. Yürütülen araştırmaların bir bölümünde düşük yaş gruplarında ölçek puanlarının daha yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Gömleksiz ve ark., 2020; Ulla ve Fortis, 2010).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre literatür değerlendirildiğinde, spor bilimleri fakültesi bölümler arası karşılaştırmaların yapıldığı çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmektedir (Agopyan, 2015; Ansah ve ark., 2014; Zaccagni ve ark., 2014). Yetgin ve Ayopyan (2017), beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin SYBD ölçeği kendini gerçekleştirme alt boyutunda diğer bölümlerde öğrenimine devam eden öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre bulgular incelendiğinde, manevi gelişim alt boyutunda bölümlerin öğrenci ortalamaları arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Öte yandan, antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin SYBD ölçeği puanlarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun sebebi olarak antrenörlük eğitimi bölümü müfredat derslerinin yoğun olarak spor branşlarından oluşması ve dolayısıyla öğrencilerin uygulamaya diğer bölümlerden daha fazla eğilimde oldukları söylenebilir.

Egzersiz yapma durumu değişkenine göre literatür analiz edildiğinde düzenli olarak egzersiz ve fiziksel aktiviteye fazla zaman ayıran bireylerin SYBD puanlarının egzersiz yapmayanlara ya da az sıklıkta fiziksel aktivite yapanlara oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır (Gömleksiz ve ark., 2020; Saldıran ve ark., 2019; Ertop ve ark., 2012; Beydağ ve ark., 2014; Kostak ve ark., 2014). Bu çalışmada literatüre paralel olarak; haftada 3'ten fazla egzersiz yapanların SYBD puanlarının diğer gruplardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumu etkileyen bir parametre olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz ve fiziksel aktiviteye ayrılan zamanlarının fazla oluşu ve düzenli egzersiz yapma eğiliminde olmaları söylenebilir. Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin SYBD yaş, bölüm, sınıf, cinsiyet ve egzersiz yapma durumu değişkenlerine göre farklılık gösterdiği ortaya konmuştur.

### **Öneriler**

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişimine katkı sağlamak, egzersiz ve fiziksel aktiviteler sıklığını artırmak dolayısıyla bedensel ve ruhsal sağlığı iyileştirmek bağlamında öneriler ifade edilmiştir;

Eğitimcilerin ve sağlık profesyonellerinin uyum içinde çalıştıkları dengeli, sistemli beslenme ve egzersiz alışkanlıkları konusunda öğrencileri sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarına yönlendirici faaliyetler düzenlemeli ek olarak bu alışkanlıklara öğrenciler teşvik edilmelidir.

SYBD'nın incelenmesi üniversitenin farklı fakülte ve bölümlerinde, değerlendirilen problemin büyüklüğünü ve yönetimini belirlemek için daha büyük çalışma gruplarıyla ve ilave değişkenler seçilerek planlanabilir.

## **KAYNAKLAR**

---

- Ansah, E.W., Menyau, E.K., ve Agyei, M. (2014): Pre-and-inclass practical lesson habits of selected university physical education students in Ghana: Implications for health and physical education. *Journal of Education and Practice*, 5(1), 42-49.
- Ayaz, S., Tezcan, S., ve Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 26-34.
- Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Erşen, F., ve Kissal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.
- Beydağ, K.D., Sonakın, E.U.C., ve Yürügen, B. (2014). Sağlık ve yaşam dersinin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 599-609.
- Can, G., Özdemir, K., Erol, O., Unsar, S., Tulek, Z., Savaser, S., Özcan, Ş., ve Durna, Z. (2008). Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. *Nursing & Health Sciences*, 10(4), 273-280.
- Cihangiroğlu, Z., ve Deveci, S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- Çalmaz, A., Yılmazel, G., ve Altay, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları ve ruhsal sağlık durumu arasındaki ilişki. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 85-93.
- Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., ve De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-10.
- Devaux, M., Sassi, F., Church, J., Cecchini, M., ve Borgonovi, F. (2011). Exploring the relationship between education and obesity. *OECD Journal: Economic Studies*, 2011(1), 1-40.
- Dhiman, S., ve Chawla, G.K. (2017). A study on health promoting lifestyle of university students. *Int J Res Engineering Applied Science*, 7(6), 142-151.
- Ertop, N.G., Yılmaz, A., ve Erdem, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimleri. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-7.

- Fleming, P., ve Godwin, M. (2008). Lifestyle interventions in primary care: systematic review of randomized controlled trials. *Canadian Family Physician*, 54(12), 1706-1713.
- Gömlüksiz, M., Yakar, B., ve Pirinçci, E. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 47(2), 347-358.
- Hariri, N., ve Thibault, L. (2010). High-fat diet-induced obesity in animal models. *Nutrition Research Reviews*, 23(2), 270-299.
- Kostak, M. A., Kurt, S., Süt, N., Akarsu, Ö., ve Ergül, G.D. (2014). Hemşirelik ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 13(3), 189-196.
- Mehri, A., Solhi, M., Garmaroudi, G., Nadrian, H., ve Sighaldehy, S.S. (2016). Health promoting lifestyle and its determinants among university students in Sabzevar, Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, 7(1), 65.
- Özcan, S., ve Bozhüyük, A. (2016). Çukurova Üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları. *Çukurova Medical Journal*, 41(4), 664-674.
- Saldıran, T. Ç., Tanrıverdi, M., ve Cakar, E. (2019). Relationship between physical activity and healthy lifestyle behaviors in college students. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 3(2), 58-62.
- Ulla Diez, S. M., ve Perez-Fortis, A. (2010). Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. *Health promotion international*, 25(1), 85-93.
- Ünalın, D., Şenol, V., Öztürk, A., ve Erkorkmaz, Ü. (2007). Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 101-109.
- Vella-Zarb, R.A., ve Elgar, F.J. (2009). The 'freshman 5': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American College Health*, 58(2), 161-166.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., ve Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Walker, S.N., ve Hill-Polerecky, D.M. (1996). Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. *Proceedings of the 1996 Scientific Session of the American Nurses Association's Council of Nurse Researchers*, Washington, DC.
- Wei, C.N., Harada, K., Ueda, K., Fukumoto, K., Minamoto, K., ve Ueda, A. (2012). Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 17(3), 222-227.
- Yetgin, M.K., ve Agopyan, A. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 177-184.
- Zaccagni, L., Barbieri, D., ve Gualdi-Russo, E. (2014). Body composition and physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*, 12(1), 1-9.



## Genç Yüzücülerin Covid-19 Salgını Deneyimlerinin Esenlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

*Gamze ÜNGÜR<sup>1</sup>, Cengiz KARAGÖZOĞLU<sup>2</sup>*

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, genç yüzücülerin Covid-19 salgını kapanma sürecinde yaşadıkları kişisel ve spor deneyimlerinin algılanan esenlik seviyeleri üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

**Yöntem:** Kişisel bilgi formu ve Algılanan Esenlik Ölçeği 15-19 yaş aralığında yer alan 169 (92 erkek, 77 kadın) yüzme sporcusuna online olarak uygulanmıştır. Sporcuların bireysel özelliklerinin ve salgın sürecinde yaşadığı deneyimlerin esenlik boyutları üzerinde nasıl bir etki oluşturduğunu belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma sonuçlarına göre, esenlik boyutlarını etkileme potansiyeline sahip olan üç değişken bulunmuştur. Bunlar arasından en yüksek etki gücüne sahip olan, sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresinin fiziksel esenlik, duygusal esenlik, sosyal esenlik ve psikolojik esenlik puanları üzerinde negatif yönde ve anlamlı yordama gücüne sahip olduğu bulunmuştur. Evde yaşayan kişi sayısının ise fiziksel esenlik üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, evde kalma süresinin uzunluğu da entelektüel esenlik üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

**Sonuç:** Genel olarak, sporcuların Covid-19 salgını kısıtlamalarında yaşadıkları deneyimler algılanan esenlik seviyelerini etkilemiştir. Sporcuların zorlayıcı salgın koşullarıyla daha iyi başa çıkabilmesi adına gerekli psikolojik desteğin verilmesi için programlar hazırlanması yararlı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Pandemi, Sporcu, Sağlık, Zindelik, Koronavirüs

### ABSTRACT

#### The Impact of Young Swimmers' Experiences of the Covid-19 Outbreak on Wellness Levels

**Purpose:** The aim of the study was to investigate the effects of the personal and sports experiences of young swimmers during the Lockdown Period of Covid-19 Pandemic on their perceived wellness levels.

**Method:** A personal information form and The Perceived Wellness Scale were applied online to 169 (92 boys, 77 girls) swimmers aged between 15-19 years. Multiple linear regression analyzes were conducted to determine how the individual characteristics of the athletes and their experiences during the epidemic had an impact on the dimensions of wellness.

**Results:** According to the results, three variables were found that have the potential to affect the dimensions of wellness. Among these, it was found that the period that the athletes were not able to do pool training, which has the highest impact power, had a negative and significant predictive power on the physical wellness, emotional wellness, social wellness, and psychological wellness scores. It was observed that the number of individuals in the household has an effect on physical wellness. In addition, the length of the stay-at-home period also plays a decisive role on intellectual wellness.

**Conclusion:** Overall, the experiences of athletes in the restrictions of the Covid-19 outbreak have affected their perceived wellness levels. It would be beneficial to prepare programs to

<sup>1</sup> Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, TÜRKİYE.

ORCID: 0000-0002-8024-1976, gamze.ungur@deu.edu.tr

<sup>2</sup> Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE.

ORCID: 0000-0003-3959-4478, cengizk@marmara.edu.tr



provide psychological support for athletes to better cope with the challenging epidemic conditions.

**Keywords:** Pandemic, Athlete, Health, Well-being, Coronavirus

## GİRİŞ

SARS-CoV-2'nin tüm dünyada hızla yayılması sonucu Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Mart 2020'de Covid-19 salgını ilan etmiştir. “Küresel bir tehdit” olarak adlandırılan (Arslan ve Karagül, 2020) Covid-19 salgını dünya çapında psikolojik ve mental rahatsızlıklara neden olmuştur (Salari ve ark., 2020). Salgının spor dünyasına ilk büyük etkisi, NBA, Şampiyonlar Ligi, Avrupa Futbol Şampiyonası, 2020 Olimpiyatları gibi “mega spor etkinliklerinin”, hemen hemen tüm önceden planlanmış uluslararası yarışmaların ve yerel spor liglerinin ertelenmesi olmuştur (Mann ve ark., 2020). Ertelenen ya da iptal edilen spor organizasyonları nedeniyle sporcuların çoğu kendilerini izole ederek beklemeye alınmıştır (Carmody ve ark., 2020). Bilindiği gibi, ilk şokun ardından 2020'nin sonlarında birçok spor branşında, “yeni normal şartlar” olarak adlandırılan koşullar altında müsabakalara başlandı. Bu hızlı gelişmeler göz önüne alındığında, sporcuların yaşadığı zorlukların anlaşılması amacıyla psikoloji alanında yapılan çalışmaların artması gerektiği düşünülmektedir.

Sporcular genç olmalarına ve genel popülasyona kıyasla nadiren birden fazla hastalığa aynı anda sahip olmalarına rağmen (Toresdahl & Asif, 2020), Covid-19 salgınının onların fiziksel ve mental durumları üzerinde önemli etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Jukic ve ark., 2020). Normal koşullar altında sporcular günlük olarak düzenli ve yoğun bir antrenman programını takip ederler. Bu antrenman rutinin bozulması sporcular üzerinde çeşitli olumsuz etkiler oluşturabilir. Örneğin Liu (2020), sporcuların bu dönemde fiziksel uygunluk seviyelerini kaybetmekten endişe duyduklarını, kaygı, depresyon ve hayal kırıklığı gibi salgının olumsuz psikolojik etkilerini yaşadıklarını ve bir sonraki spor sezonunun da olumsuz etkilemesinden korktuklarını bildirmiştir. Yakın zamanlarda Pons ve ark. (2020), Covid-19 salgınının genç sporcuların yaşam alanları ve zihinsel sağlıkları üzerinde genel olarak olumsuz bir etkiye sahip olduğuna işaret ederek, sporcuların zihinsel sağlığına dikkat edilmesi gerekliliğini vurgulamışlardır.

İngilizcede yer alan “wellness” kavramının karşılığı olarak kullanılan esenlik kavramı, bir bireyin mümkün olan her açıdan en iyi durumda olması anlamına gelmektedir (Karagözoğlu, 2013). Farklı esenlik modelleri olsa da bu modellerin ortak özellikleri çok boyutlu olmaları ve birbirine benzer boyutlardan oluşmalarıdır. Çeşitli modeller dikkate alınırsa 17'nin üzerinde farklı esenlik boyutu tanımlandığı bilinmektedir (Oguz-Duran &

Tezer, 2009). Adams ve arkadaşları tarafından önerilen 6 boyutlu esenlik modeli; psikolojik, fiziksel, duygusal, manevi (spiritüel), sosyal ve entelektüel esenlik boyutlarını içermektedir (Bezner ve ark., 1999). Optimum esenliğin, yalnızca birbirine bağlı altı boyutun her birinde ruhsal ve kişisel denge sağlandığında elde edileceği ileri sürülmektedir (Benjamin ve Looby, 1998). Esenlik seviyesinin bireyin hayatındaki ilişkiler, iş hayatı, kişisel bakım için yapılan aktivite ve düzenlemeler, maneviyat ve hayata bakış açısı gibi konularla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Weiner ve ark., 2001). Bu bağlamda, Covid-19 salgınının yaşam alanlarına getirdiği kısıtlamaların bu boyutların çoğunu etkileyebileceği söylenebilir. Normal şartlarda oldukça dinamik bir yaşam tarzına sahip olan sporcuların ise antrenmanlardan uzak izole bir şekilde yaşamasının esenlik seviyelerine etki edeceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki genç yüzücülerin salgın sürecinde yaşadıkları kişisel ve spor deneyimlerinin algılanan esenlik boyutları üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

## **YÖNTEM**

---

### ***Araştırma Deseni***

Bu çalışmada, Covid-19 salgını kapanma sürecinde genç yüzücülerin deneyimlerinin algılanan esenlik düzeyleri üzerindeki erken dönem etkileri incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde yürütülen çalışmada sporcuların bireysel özellikleri (yaş, cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma süresi ve evi paylaştıkları kişi sayısı) ile birlikte salgın sürecinde yaşadıkları deneyimlerin (evde kalma süresi, dışarı çıkma sıklığı ve havuz antrenmanı yapamama süresi) altı esenlik alt boyutu (duygusal, manevi, sosyal, psikolojik, entelektüel ve fiziksel esenlik) ve kompozit esenlik puanları üzerinde nasıl bir etki uyandırdığı belirlenmeye çalışılmıştır.

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmaya 15-19 yaş aralığında yer alan 92 erkek 77 kadın olmak üzere 169 yüzme sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 15,9; lisanslı olarak spor yapma yılı ortalaması 6,9 olarak belirlenmiştir. Covid-19 salgını ilk kısıtlamalarının uygulandığı dönemde, Türkiye Yüzme Federasyonu (TSF) ile iş birliği içinde yürütülen web tabanlı psikolojik gelişim programı kapsamında sporculardan veri toplanmıştır. Sosyal mesafe kuralları çerçevesinde tüm anketler Google Formlar uygulaması üzerinden online olarak uygulanmıştır.

## **Veri Toplama Araçları ve Yöntemi**

### *Algılanan Esenlik Ölçeği*

Adams ve ark. (1997) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Memnun (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 36 test maddesi bulunmakta olup, psikolojik, fiziksel, duygusal, manevi (spiritüel), sosyal ve entelektüel esenlik boyutları ile birlikte kompozit esenlik puanı da hesaplanmaktadır. Çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri ,873 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 6 aralıklı Likert formatında olup, 1: “hiç katılmıyorum” ile 6: tamamen katılıyorum seçenekleri arasında değerler verilerek puanlanmaktadır.

### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmacılar tarafından geliştirilen bilgi formunda yaş, cinsiyet, spor deneyim yılı gibi sorular ile birlikte, sporcuların salgın döneminde yaşadıkları deneyimleri belirlemek için, spor deneyimi ve kişisel deneyim başlıkları altında sorular yer almaktadır.

### *Verilerin Analizi*

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-smirnov testi ile belirlenmiş, homojenliği ise Levene testi ile sınanmıştır. Ayrıca basıklık ve çarpıklık değerleri de skewness & kurtosis ile değerlendirilmiştir. Örneklem büyüklüğü nedeniyle normallik varsayımlarının sağlandığı varsayımı kabul edilmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizlerinin ardından çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Mahalanobis distance katsayıları ile uç değer analizleri yapılarak uç değerler çalışmadan çıkarılmıştır. Değişkenler arasında oto korelasyon olup olmadığı ise Durbin-Watson katsayısı ile belirlenmiş ve 2 -3,5 aralığı normal kabul edilmiştir.

## **BULGULAR**

**Tablo 1.** Korelasyon analizi: Esenlik boyutları ile yüzücülerin salgın deneyimleri

<b>Değişken</b>	<i>Duygusal</i>	<i>Manevi</i>	<i>Sosyal</i>	<i>Psikolojik</i>	<i>Entelektüel</i>	<i>Fiziksel</i>	<i>Total</i>
Yarışma Deneyimi	-.016	-.002	.147	-.081	.003	-.069	-.065
Son dışarı çıkma zamanı	.009	.143	.112	-.087	.144	-.027	.047
Dışarı çıkma sıklığı	.017	-.047	-.034	.103	.011	-.062	.033
Son havuz antrenmanı zamanı	<b>-.184*</b>	<b>-.170*</b>	<b>-.157*</b>	<b>-.219**</b>	-.147	<b>-.198*</b>	<b>-.205**</b>
Evde yaşayan kişi sayısı	.043	.055	.006	.118	.011	<b>.154*</b>	.081
Yaş	.053	-.119	.094	-.042	.022	-.083	-.059

Korelasyon analizlerine göre, sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresi ile psikolojik esenlik ve toplam esenlik puanları arasında .01 düzeyinde, duygusal, manevi, sosyal, fiziksel esenlik skorları arasında ise .05 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 1.). Sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça duygusal, manevi, sosyal, psikolojik fiziksel esenlik skorları ve toplam esenlik puanı düşme eğilimindedir Ayrıca, evde yaşayan kişi sayısı ile fiziksel esenlik boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < .05$ ). Salgın kapanma sürecinde evde yaşayan kişi sayısı arttıkça yüzücülerin fiziksel esenlik algıları artmaktadır (Tablo 1.).

**Tablo 2.** Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: fiziksel esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	$\beta$
<i>Fiziksel</i>			
Sabit Değer	6.92	1.30	
Yarışma Deneyimi	-.02	.03	-.05
Son dışarı çıkma zamanı	-.01	.01	-.09
Dışarı çıkma sıklığı	-.03	.02	-.17
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	<b>-.19*</b>
Evde yaşayan kişi sayısı	.14	.07	<b>.16*</b>
Yaş	-.09	.08	-.09
Cinsiyet	-.22	.14	-.12

Note:  $R^2 = .10$ ;  $\Delta R^2 = .06$  ( $ps < .05$ ); \*  $p < .05$

Fiziksel esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %6'sını açıklamaktadır. Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça fiziksel esenlik algıları düşmektedir ( $p < .05$ ) (Tablo 2.). Sporcularla birlikte evde kalan kişi sayısı yükseldikçe fiziksel esenlik puanında artış gözlenmiştir ( $p < .05$ ).

**Tablo 3.** Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: duygusal esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	$\beta$
<i>Duygusal</i>			
Sabit Değer	4.60	1.01	
Yarışma Deneyimi	-.01	.03	-.05
Son dışarı çıkma zamanı	.00	.01	.23
Dışarı çıkma sıklığı	-.00	.01	-.02
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	<b>-.19*</b>
Evde yaşayan kişi sayısı	.02	.06	.03
Yaş	.02	.06	.03
Cinsiyet	-.12	.11	-.09

Note:  $R^2 = .05$ ;  $\Delta R^2 = .01$  ( $ps < .05$ ); \*  $p < .05$

Duygusal esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %1'ini açıklamaktadır (Tablo 3.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça duygusal esenlik algıları düşmektedir ( $p < .05$ ).

**Tablo 4.** Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: manevi esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	$\beta$
<i>Manevi</i>			
Sabit Değer	7.52	1.39	
Yarışma Deneyimi	.01	.04	.03
Son dışarı çıkma zamanı	.02	.01	.18
Dışarı çıkma sıklığı	.00	.02	.01
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	<b>-.17*</b>
Evde yaşayan kişi sayısı	.00	.08	.00
Yaş	-.16	.09	-.16
Cinsiyet	-.15	.15	-.08

Note:  $R^2 = .09$ ;  $\Delta R^2 = .04$  ( $ps < .05$ ); \*  $p < .05$

Manevi esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %9'unu açıklamaktadır (Tablo 4.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça manevi esenlik algıları düşmektedir ( $p < .05$ ).

**Tablo 5.** Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: sosyal esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	$\beta$
<i>Sosyal</i>			
Sabit Değer	3.87	1.00	
Yarışma Deneyimi	.04	.03	.14
Son dışarı çıkma zamanı	.01	.01	.11
Dışarı çıkma sıklığı	-.00	.01	-.04
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	<b>-.18*</b>
Evde yaşayan kişi sayısı	-.01	.06	-.02
Yaş	.05	.06	.08
Cinsiyet	.17	.11	.12

Note:  $R^2 = .09$ ;  $\Delta R^2 = .05$  ( $ps < .05$ ); \*  $p < .05$

Sosyal esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %5'ini açıklamaktadır (Tablo 5.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça sosyal esenlik algıları düşmektedir ( $p < .05$ ).



**Tablo 6.** Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: psikolojik esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	$\beta$
<i>Psikolojik</i>			
Sabit Değer	5.14	1.10	
Yarışma Deneyimi	-.04	.03	-.13
Son dışarı çıkma zamanı	-.00	.01	-.02
Dışarı çıkma sıklığı	.01	.01	.06
Son havuz antrenmanı zamanı	-.02	.01	<b>-.19*</b>
Evde yaşayan kişi sayısı	.08	.06	.11
Yaş	-.02	.07	-.03
Cinsiyet	-.09	.12	-.06

Note:  $R^2 = .08$ ;  $\Delta R^2 = .04$  ( $ps < .05$ ); \*  $p < .05$

Psikolojik esenlik için yapılan regresyon analizi .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %8'sini açıklamaktadır (Tablo 6.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin havuz antrenmanı yapamama süresi uzadıkça psikolojik esenlik algıları düşmektedir ( $p < .05$ ).

**Tablo 7.** Regresyon analizi: (Bağımlı değişken: entelektüel esenlik)

	<i>b</i>	SE <i>b</i>	$\beta$
<i>Entelektüel</i>			
Sabit Değer	4.54	1.09	
Yarışma Deneyimi	-.01	.03	-.03
Son dışarı çıkma zamanı	.02	.01	<b>.27**</b>
Dışarı çıkma sıklığı	.02	.01	.13
Son havuz antrenmanı zamanı	-.01	.01	-.14
Evde yaşayan kişi sayısı	-.02	.06	-.03
Yaş	.00	.07	.01
Cinsiyet	-.02	.12	-.01

Note:  $R^2 = .07$ ;  $\Delta R^2 = .03$  ( $ps < .05$ ); \*\*  $p < .01$

Entelektüel esenlik için yapılan regresyon analizi .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Modele göre açıklayıcı değişkenler varyansın %3'ünü açıklamaktadır (Tablo 7.). Salgın kapanma sürecinde evde kalan yüzücülerin evlerinden en son dışarıya çıkma süresi uzadıkça entelektüel esenlik algıları yükselmektedir ( $p < .01$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Genel olarak, salgın sürecinde evde kapalı kalmanın sporcuların esenlik algıları üzerinde sınırlı etkilere sahip olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, altı farklı esenlik alt boyutunu etkileme potansiyeline sahip olan üç değişken bulunmuştur. Bunlar arasından en yüksek etki gücüne sahip olan, sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresidir. Sporcuların kapanma döneminde evde kalma süreleri ve evde birlikte yaşadıkları kişi sayısı da diğer yordayıcı Covid-19 kapanma süreci değişkenleri olarak belirlenmiştir.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizlerine göre, sporcuların havuz antrenmanı yapamama süresi fiziksel esenlik, duygusal esenlik, sosyal esenlik ve psikolojik esenlik

puanları üzerinde olumsuz yönde belirleyici etkiye sahip görünmektedir. Evde yaşayan kişi sayısı ise fiziksel esenlik üzerinde belirleyici etkiye sahip olarak bulunmuştur. En son evden dışarıya çıkılan zamanın uzunluğu da entelektüel esenlik üzerinde belirleyici rol oynamaktadır.

Salgın sürecinde havuzların kapalı olduğu dönemde yüzücüler kendi imkanları ile evde kara antrenmanlarını yapsalar bile havuz antrenmanı yapma imkanı bulamamışlardır. Elde edilen bulgular, düzenli olarak antrenman yapamamanın sporcunun psikolojik durumunda olumsuz etki yapabildiğini düşündürmektedir. Nitekim salgının erken döneminde yapılan bazı rapor çalışmalarında da bu durumun olabileceği öngörülmüştür (Mann ve ark., 2020). Di Fronso ve arkadaşları tarafından İtalya'daki Covid-19 kapanmasının bir ay sonrasında 1132 sporcu üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, Covid-19 kapanma sürecinin sporcuların stres yanıtlarını artırdığı, fonksiyonel olan psikolojik süreçlerini (enerji, motivasyon ve benzeri) azaltırken, fonksiyonel olmayan psikolojik süreçlerini ise artırdığı bulunmuştur (di Fronso ve ark., 2020). Ayrıca, sporcuların salgın kısıtlamaları nedeniyle antrenman yapamamalarından dolayı kondisyonlarını kaybetmekten endişe duydukları da rapor edilmiştir (Liu, 2020). Benzer şekilde Martinez-Gonzalez ve ark. tarafından 127 üniversite sporcusu üzerinde yapılan çalışmada, İspanya'da Covid-19 döneminde kapanma öncesine kıyasla sporcuların yaşam enerjisinde, hedef motivasyonlarında anlamlı derecede olumsuz etki tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların yalnızlık algısının sporcuların kendi başına hedef gerçekleştirme motivasyonları üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Martínez-González ve ark., 2021). Bu çalışmada, özellikle yüzme antrenmanlarında yaşanan gecikmenin, Martinez-Gonzalez ve ark. tarafından yapılan çalışmadaki bulgulara benzer şekilde, hedefleri gerçekleştirememeye algı ve kaygısı ile birlikte sporcuların esenlik algılarında belirli ölçüde kötüleşmeye neden olduğu düşünülebilir. Çalışmada tespit edilen ve yüzücülerin havuz antrenmanı yapmamaya bağlı olarak hemen hemen bütün esenlik boyutlarında görülen olumsuz değişimin, salgının erken dönemlerinde yapılan başka çalışmalarda da tahmin edildiği görülmektedir. Lamberts ve Gomez-Ezeiza tarafından yapılan değerlendirme çalışmasında, antrenman ve müsabaka rutinlerinde zorunlu olarak meydana gelen değişikliklerin, sporcuların esenliğinde kötüleşmeye neden olabileceği öngörülmüştür (Lamberts ve Gomez-Ezeiza, 2020). Sporcular ile farklı bir örnekleme karşılaştırmak amacıyla Habe ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada ise, üniversitelerin müzik ve spor bölümlerinde okuyan öğrenciler Covid-19 şartları altında esenlik ve akış deneyimi açısından incelenmiştir. Genel olarak akış deneyimi, duygu durumu ve esenlik alt boyut puan karşılaştırmalarında sporcu öğrencilerin puanlarının müzik öğrencilerine göre daha yüksek

olduğu bulunmuştur (Habe ve ark., 2021). Bu bağlamda, zorlayıcı koşullardan olumsuz etkilense bile spor yapmayan popülasyonlara kıyasla sporcuların daha avantajlı olabileceği düşünülebilir.

Sporcuların en son evden çıktıkları gün sayısı, başka bir deyişle salgın süreci kapanma döneminde evde kalma süreleri arttıkça entelektüel esenlik boyutu üzerinde olumlu bir etki gözlenmiştir. Bu sonuç, evde kalma sürecinde antrenman yapamama nedeniyle artan zamanın ve enerjinin farklı aktivitelere yönlendirilmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Salgın döneminin bazı sporcular üzerinde olumlu bazıları üzerinde olumsuz etkileri olabileceği, dahası bazıları sporu bırakmayı bile düşünebilirken bazılarının bu süreci daha iyi bir dönüş yapmak için fırsat olarak görebileceği belirtilmektedir (Taku ve Arai ,2020). Bu gibi koşullarda sporcuların zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirebilmeleri için uzmanlar tarafından programlar geliştirilebilir gereken yönlendirmeler yapılabilir. Tayech ve ark. tarafından yapılan çalışmada da, evde kalma döneminde olan sporcular için bir dizi öneri sunulmuş olup, sporcular üzerindeki olumsuz etkileri azaltmaya yönelik olarak “kapanma dönemi antrenman metotları” geliştirilmesinin yararlı olacağı vurgulanmıştır (Tayech ve ark, 2020).

Duygularını daha yoğun yaşama eğiliminde olan ergen bireylerin, ailelerinin yoğun dikkati nedeniyle kapanma döneminde daha fazla zorlanabileceği belirtilse de (Saho ve ark., 2020), bu çalışmada evde yaşayan kişi sayısının fiziksel esenlik üzerinde olumlu yönde belirleyici role sahip olduğu bulunmuştur. Aile ortamının yararlı etkilerinin daha iyi bir dinlenme, beslenme ve belki de kaliteli zaman geçirme şansı sağlaması açısından yararlı olabileceği düşünülmektedir. Dahası, stres seviyesi yüksek dönemlerde arkadaşlarla, komşularla ve çeşitli hobi gruplarıyla olan sosyal etkileşimin durumluk kaygıyı azalttığı bilinmektedir (Bolger & Eckenrode, 1991). Salgın döneminde sosyalleşmek ise oldukça zor olduğundan dolayı evdeki kişi sayısının artması benzer bir etki yaratabilir.

Bu çalışmada, regresyon analizlerine göre yarışma deneyimi, yaş ve cinsiyet değişkenleri, esenlik alt puanları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olarak bulunmamıştır. Bu bulgu, kapanma döneminde kişisel özelliklerden ziyade aktif olarak yaşanan süreçlerin sporcular üzerinde daha fazla etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Başka bir deyişle yaşa, cinsiyete ve spor deneyimine bakmaksızın sporcular salgın şartlarından benzer şekilde etkilenmektedirler. Ancak çalışmamızdaki bu bulgunun tersine, başka çalışmalarda demografik değişkenlerin bu süreçte belirleyici etkiye sahip olabileceği yönünde bulgular da elde edilmiştir (Brooks ve ark., 2020).

## Öneriler

Erken dönem çalışmalara bakıldığında beklenmedik antrenman rejimi değişikliklerinin sporcuların çeşitli psikolojik özelliklerini olumsuz etkilediği görülmüştür. Çalışmamızda da sporcuların kendilerini iyi görme hali olarak kabul edebileceğimiz esenlik boyutlarının, özellikle yüzücüler için havuz antrenmanlarını düzenli yapamadıkları bu dönemde olumsuz şekilde etkilenmeye başladığı görülmektedir. Ancak evde kalan sporcuların aileleri ile daha iyi bir etkileşime girebildikleri yönünde kanaatler de oluşmaktadır. Evde kapalı kalma süresinin uzunluğu entelektüel esenlik algısı üzerinde olumlu bir rol oynamış olabilir. Bu da salgın sürecinde yaşanan kapanmanın sporcular üzerinde daha çok olumsuz, ama zorunlu olarak bazı olumlu değişimlere yol açmış olma ihtimalinin de olduğunu gösteriyor olabilir. Bundan sonraki çalışmalarda belirli aralıklarla farklı spor branşlarındaki sporcuların da özellikle esenlik ve olumlu yaşamsal beklentiler yönünde izlenmesi ve gerekli psikolojik desteğin verilmesi için programlar hazırlanması yararlı olacaktır. Çalışmanın sadece yüzme sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiş olması, bulguların diğer branşlara genellenmesi açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Gelecekte benzer çalışmaların çok branşlı olarak yürütülmesi bu eksikliği gidermeye yardımcı olacaktır. Ayrıca, sonraki çalışmaların sporcularda hedef belirleme, aile ilişkileri ve Covid-19 süreci ile daha iyi başa çıkmada kullanabilecek yeni beceriler geliştirme gibi konulara odaklanabileceği düşünülmektedir.

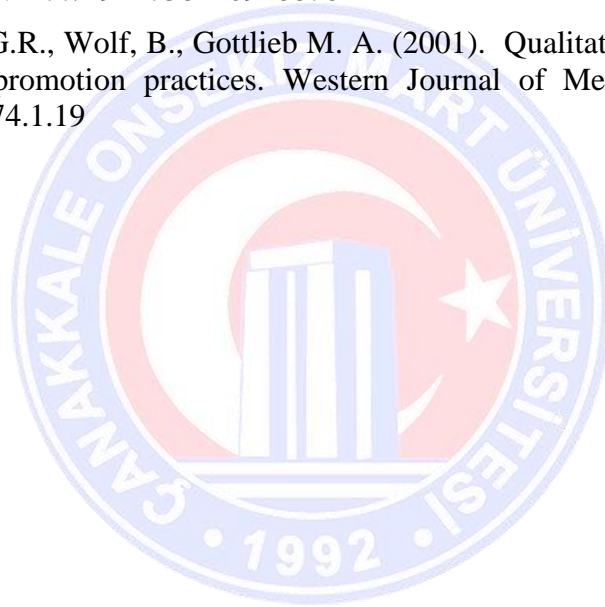
## KAYNAKLAR

- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-218. doi:10.4278/0890-1171-11.3.208
- Arslan, İ., & Karagül, S. (2020). Küresel bir tehdit (Covid-19 salgını) ve değişime yolculuk. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-36.
- Benjamin, P., & Looby, J. (1998). Defining the nature of spirituality in the context of Maslow's and Rogers's Theories. *Counseling and Values*, 42 (2), 92-100.
- Bezner, J. R., Adams, T. B., & Whistler, L. S. (1999). The relationship between physical activity and indicators of perceived wellness. *American Journal of Health Studies*, 15(3). 130-138.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 440-449. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.440>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)



- Carmody, S., Murray, A., Borodina, M., Gouttebauge, V., & Massey, A. (2020). When can professional sport recommence safely during the Covid-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider. *British Journal of Sports Medicine*, May. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102539>
- di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2020). The effects of Covid-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Habe, K., Biasutti, M., & Kajtna, T. (2021). Wellbeing and flow in sports and music students during the Covid-19 pandemic. *Thinking Skills and Creativity*, 39(January), 100798. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100798>
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Karagözoğlu, C. (2013). The perceived wellness profile of Turkish football referees. *International Journal of Academic Research*, 5(4), 272–275. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013>
- Lamberts, R., & Gomez-Ezeiza, J. (2020). The confinement of athletes by Covid-19: Effects on training, wellbeing and the challenges when returning to competition. *European Journal of Human Movement*, 44, 1–4.
- Liu, I.Q. (2020). The Impact of Covid-19 Pandemic on high performance secondary school student-athletes. *Sport Journal*, 1-11. <https://thesportjournal.org/article/the-impact-of-covid-19-pandemic-on-high-performance-secondary-school-student-athletes/>
- Mann, R. H., Clift, B. C., Boykoff, J., & Bekker, S. (2020). Athletes as community; athletes in community: Covid-19, sporting mega-events and athlete health protection. *British Journal of Sports Medicine*, April, 18–20. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102433>
- Martínez-González, N., Atienza, F. L., Tomás, I., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2021). The impact of coronavirus disease 2019 lockdown on athletes' subjective vitality: The protective role of resilience and autonomous goal motives. *Frontiers in Psychology*, 11(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612825>
- Memnun, S. (2006). Algılanan Esenlik Ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmen adaylarının esenlik algıları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Oguz-Duran, N., & Tezer, E. (2009). Wellness and self-esteem among Turkish university students. *Int J Adv Counselling* (2009), 31, 32–44. <https://doi.org/10.1007/s10447-008-9066-9>
- Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M., & Torregrossa, M. (2020). Where did all the sport go? Negative impact of Covid-19 lockdown on life-spheres and mental health of Spanish young athletes. *Frontiers in Psychology*, 11(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>
- Saho, S., Rani, S., Shah, R., Singh, A. P., Mehra, A., & Grover, S. (2020). COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(3), 328–330. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry>

- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the Covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of Covid-19 on athletes and coaches, and their values in Japan: Repercussions of postponing The Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games. *Journal of Loss and Trauma*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1777762>
- Tayech, A., Mejri, M. A., Makhlouf, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2020). Second wave of Covid-19 global pandemic and athletes' confinement: Recommendations to better manage and optimize the modified lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228385>
- Toresdahl, B. G., & Asif, I. M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Considerations for the competitive athlete. *Sports Health*, 12(3), 221–224. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>
- Weiner, E.L., Swain, G.R., Wolf, B., Gottlieb M. A. (2001). Qualitative study of physicians' own wellness- promotion practices. *Western Journal of Medicine*, 174,19-23. doi: 10.1136/ewjm.174.1.19



## İyi Antrenmanlı Kadın Voleybol Oyuncularının İvmelenme, Sürat ve Çeviklik Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Erhan KARA<sup>1</sup>, Aslıhan ARSLANGÖRÜR<sup>1</sup>, İlker ÖZMUTLU<sup>1</sup>, Erman HAKVERDİ<sup>2</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada voleybol oyuncularının ivmelenme, sürat ve çeviklik performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandı.

**Yöntem:** Araştırmaya 2. lig kadın voleybol takımında yer alan toplam 13 sporcu gönüllü olarak dahil edildi. Katılımcıların yaş, boy, kilo ve vücut kütle indeksi sırasıyla  $25,23 \pm 5,18$  yıl,  $68,45 \pm 10,76$  kg,  $178,61 \pm 6,95$  cm ve  $21,37 \pm 2,37$  kg/m<sup>2</sup> dir. Tüm testler iki farklı günde gerçekleştirildi. Birinci gün antropometrik ölçümler gerçekleştirilirken ikinci gün; 10 m ivmelenme, 20 m sürat ve T- drill çeviklik testleri gerçekleştirildi. Verilerin normal dağılım göstermesi sonucunda performans testleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi kullanıldı ve anlamlılık değeri  $p < 0,05$  olarak kabul edildi.

**Bulgular:** Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, ivmelenme ile sürat arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki ( $r = ,864$ ,  $p < 0,01$ ) olduğu, sürat ile çeviklik performansı arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki ( $r = ,553$   $p < 0,05$ ) olduğu, ancak ivmelenme ve çeviklik performansları arasında herhangi bir ilişki olmadığı bulundu ( $p > 0,05$ ).

**Sonuç:** Sonuç olarak bu çalışmada kadın voleybolcuların sürat ile ivmelenme ve çeviklik performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu. Ancak ivmelenme ile çeviklik performansları arasında ilişkili olmadığı tespit edildi.

**Anahtar Kelimeler:** Kadın voleybol, ivmelenme, sürat, çeviklik, performans

### ABSTRACT

#### Investigation of the Relationship Between Acceleration, Speed and Agility Performance of Well Trained Female Volleyball Players

**Purpose:** In this study, it was aimed to examine the relationship between the acceleration, speed and agility performances of volleyball players.

**Method:** A total of 13 athletes from the 2nd League women's volleyball team were included in this study voluntarily. The age, height, weight and body mass index of the participants were  $25.23 \pm 5.18$  years,  $68.45 \pm 10.76$  kg,  $178.61 \pm 6.95$  cm and  $21.37 \pm 2.37$  kg/m<sup>2</sup>, respectively. All tests were carried out on two different days. Anthropometric measurements were performed on the first day, while on the second day; 10 m acceleration, 20 m Sprint and T-drill agility tests performed. Pearson product moment correlation analysis were used to determine the relationship between performance tests as a result of the normal distribution of the data and the significance value was accepted as  $p < 0.05$ .

**Result:** According to the results, a high level of positive correlation ( $r = ,864$ ,  $p < 0.01$ ) was observed between acceleration and speed. It was found that there was a moderately positive correlation ( $r = .553$   $p < 0.05$ ) between speed and agility performance, but no correlation was found between acceleration and agility performances ( $p > 0.05$ ).

**Conclusion:** As a result, it can be said that female volleyball players in this study have a significant relationship between acceleration and speed, and a moderately significant relationship between speed and agility performance. But there were no correlation between acceleration and agility performance.

**Keywords:** Female volleyball, acceleration, speed, agility, performance.

<sup>1</sup> Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Tekirdağ, TÜRKİYE.

<sup>2</sup> Beden Eğitimi Öğretmeni, Millî Eğitim Bakanlığı, Çanakkale, TÜRKİYE.

Sorumlu Yazar: Erhan KARA, ORCID: 0000-0003-0727-5755, ekara@nku.edu.tr

## GİRİŞ

Voleybol, kısa süreli egzersiz periyotları halinde sürdürülen, dinlenme periyotları bulunan ve maç esnasında oyuncuların görev değişimini gerektiren interval bir spordur (Turnagöl, 1994). Birçok spor dalında olduğu gibi voleybolda da teknik ve taktiğin yanı sıra antropometrik özellikler, sporcunun fiziksel kapasitelerinin üst seviyeye taşınmasında önemli bir faktördür (Hakkinen, 1993). Voleybol, sahanın tüm bölgesinde maksimal gücün kullanılmasını gerektiren ve ani yön değiştirme, koşma, atlama, plonjon ve sıçrama gibi becerileri içinde bulunduran bir spordur. Bu beceriler sırasında rakipten gelen hücumu savunma sırasında karşılayabilmek, smaç ve blok çalışmalarına bağlıdır (Erhan, 1995). Voleybolda başarıya ulaşmak için, dar bir alanda vücut hakimiyetini sağlamak ve ani yön değişimi yapabilmek gerekmektedir.

Çeviklik, hızlı ve dengeli şekilde yön değiştirme, yavaşlama ve hızlanma yeteneği olarak tanımlanabilir (Reilly ve Williams, 2003). Hız ve çeviklik birçok branşta olduğu gibi voleybolda da son derece önemlidir (Çakır, 2019). Çünkü voleybol, hız, çeviklik ve teknik üzerine kurulmuş karmaşık bir sistematige sahiptir. Dolayısıyla voleybolcuların biyomotor özelliklerinin en üst seviyede olması, rakiplerine karşı bir avantaj sağlayabilir (Ikeda ve ark., 2018). Çünkü voleybolculardan, maç sırasında mümkün olan en kısa sürede tepki vermeleri ve pozisyonlarını değişen durum koşullarına göre düzenlemeleri istenmektedir (Agostini ve ark., 2013). Aynı zamanda voleybolda, ani yön değişimleri, savunma için son derece önemlidir. Böylece oyuncular voleybolun doğası gereği değişen çevresel koşullarla karşı karşıya kalmaktadır (Hazar ve ark., 2006). Çünkü refleksif olarak, çabuk reaksiyon ve hızlı karar verme gibi yetiler göz önüne alındığında çevikliğin, performansın üst seviyeye taşınmasındaki önemi oldukça büyüktür (Sayers, 2000). Motorik parametrelerin bir diğer ögesi olan sürat ise performansı etkileyen önemli bir özelliktir ve bireyin kendisini mümkün olan en kısa sürede bir yerden başka bir yere hareket ettirmesi olarak tanımlanır (Atilla ve Mehmet, 2008). Sporcular, müsabaka esnasında kendilerine verilen sorumlulukları yerine getirebilmek için aktif olmalı ve ortaya çıkan çeşitli durumlar karşısında hızlı karar verebilmelidirler. Bu durum nöromüsküler sisteminin hızlı çalışmasını gerektirir. Ayrıca adım uzunluğu ile adım frekansının çarpımı sürati ifade ederken, yön değiştirme hızı ise çevikliği ifade etmektedir (Brown, 2009). Süratin gelişmesi için adım uzunluğu ve çabukluğun geliştirilmesi, çevikliğin gelişmesi için ise ivmelenme, yavaşlama ve yön değiştirme hızlarının geliştirilmesi gerektiği öne sürülmüştür. (Brown, 2009). İvmelenme ve sürat birçok spor branşında önemli bir bileşen olarak karşımıza çıkmaktadır (Lockie ve ark., 2013). Aynı



zamanda ivmelenme ile sürat arasında doğru bir orantı vardır. İvmelenme ne kadar hızlı olursa süratte buna bağlı olarak o kadar artacaktır (Dolu, 1993). İvmelenme olarak tanımlanan kavram ise, mümkün olan en kısa sürede en yüksek hıza ulaşmak ve sporcunun hareketi sırasındaki hızında meydana gelen değişiklikler olarak tanımlanır (Eniseler, 2010). İvmelenme yeteneğinin amaca uygun bir şekilde gelişebilmesi için çok iyi bir çıkış ve ivmelenme tekniği gerekmektedir.

İvmelenme, sürat ve çeviklik parametreleri, voleybolda performansın önemli belirleyicileridir (Gulati ve ark., 2021). Bu nedenle bu çalışmada söz konusu parametrelerin arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Grubu***

Bu araştırmaya Eskişehir/Sivrihisar ilçesinde bulunan 2. lig kadın voleybol takımında yer alan toplam 13 sporcu gönüllü olarak katıldı. Oyuncuların yaş, boy, kilo ve vücut kütle indeksi (VKİ) sırasıyla  $25,23 \pm 5,18$  yıl,  $68,45 \pm 10,76$  kg,  $178,61 \pm 6,95$  cm ve  $21,37 \pm 2,37$  kg/m<sup>2</sup> dir. Araştırmaya katılan sporculardan tüm testlerden önce 24 saat içinde herhangi bir fiziksel aktivite yapmamaları konusunda bilgilendirilerek çalışmaya gönüllü katılımcı onam formu doldurmaları istendi. İlk gün araştırma hakkında ayrıntılı bilgi verilerek antropometrik ölçümleri gerçekleştirildi. İkinci gün ivmelenme, 20 m sürat ve T- drill çeviklik testleri gerçekleştirildi. Tüm testler günün aynı saatinde ve aynı kişiler tarafından gerçekleştirildi. Testlere başlamadan önce, grup halinde 15 dk. boyunca genel ısınma yaptırıldı.

### ***Veri Toplama Yöntemi***

#### ***İvmelenme Testi***

Katılımcılardan vücutları öne doğru eğik bir pozisyonda ve tetik çizgisinin 1 m arkasında hazır olmaları istendi. Katılımcıların yorgunluktan etkilenmemesi ve anaerobik enerji sisteminin normale dönebilmesi için yeterli dinlenme süresi verilerek (Sekulic ve ark., 2019) 10 m'lik mesafede ivmelenme koşusu yaptırıldı. Test, voleybol sahasında Microgate Witty fotosel kullanılarak gerçekleştirildi. İki deneme arasındaki en iyi performans veri analizi için kaydedildi.

#### ***20 m Sürat Testi***

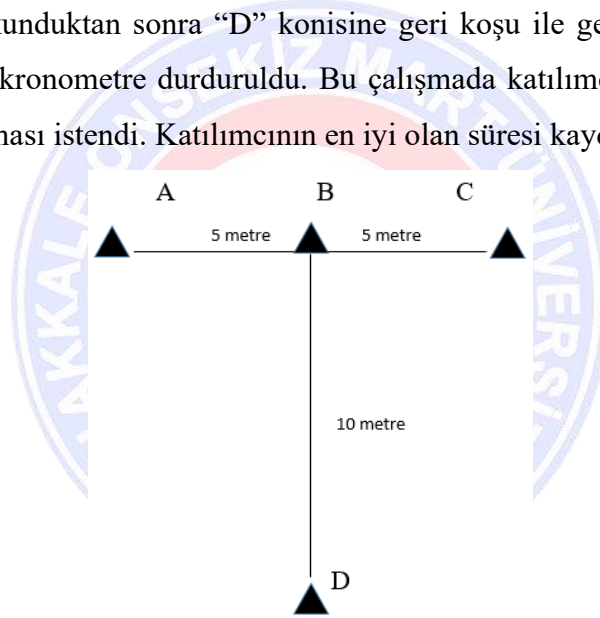
Parkur, başlangıç ve bitiş çizgileri konularla belirlenen bir voleybol sahasında hazır hale getirildikten sonra ısınma için yeterli süre verilerek, katılımcılardan 20 m'lik mesafeyi



mümkün olan en yüksek hızda koşmaları istendi. Daha sonra başlangıç çizgisindeki fotoselin bir metre gerisinde durup, çıkış pozisyonunda beklemeleri ve kendilerini hazır hissettiklerinde teste başlamaları istendi. Test, 0,01 sn hassasiyetinde ölçüm yapabilen Microgate Witty fotosel ile gerçekleştirildi. Katılımcıların 3 dk'lık bir dinlenme süresiyle yalnızca iki kez denemelerine izin verildi. Tekrarlanan iki sürat testi arasındaki en iyi performans veri analizi için kaydedildi (Rinaldo ve ark., 2020).

### *T – drill Testi*

Parkur şekil 1' de görüldüğü gibi toplam 4 koniden oluşturuldu. Katılımcı başla komutu ile “D” konisinden, “B” konisine düz bir şekilde koşarak sağ eli ile koniye dokunması istendi. Ardından sola “A” konisine doğru yan koşu ile koşup sol el ile dokunması, sonra sağa doğru “C” konisine yan koşarak sağ eli ile dokunması, hemen ardından “B” konisine yan koşu ile gelip sol el ile dokunduktan sonra “D” konisine geri koşu ile geri dönmesi istendi. “D” konisine gelir gelmez kronometre durduruldu. Bu çalışmada katılımcılar tam dinlenme ile 3 maksimum tekrar yapması istendi. Katılımcının en iyi olan süresi kaydedildi.



**Şekil 1.** T- drill Testi parkuru

### *Verilerin Analizi*

Tüm istatistiksel analizler SPSS sürüm 18.0 yazılımı (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) kullanılarak yapılmıştır. Veriler, tanımlayıcı istatistiklerle analiz edildi ve sonuçlar ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak kaydedildi. Çalışmada elde edilen her bir değişkendeki veriler normal dağılıma uygunluk için ‘Skewness ve Kurtosis’ (-1,5 + 1,5 değerleri) yapılmıştır (Tabachnick ve Fidell 2013). Verilerin normal dağılım göstermesi sonucunda performans testleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık değeri  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. Korelasyon katsayı değerleri; 0,00-0,19 ilişki yok ya da önemsenmeyecek düzeyde düşük

ilişki, 0,20-0,39 zayıf (düşük) ilişki, 0,40-0,69 orta düzeyde ilişki, 0,70-0,89 kuvvetli (yüksek) ilişki, 0,90-1,00 çok kuvvetli ilişki (Gamgam ve Altunkaynak, 2008) kat sayılarına göre yapılmıştır.

## BULGULAR

### *Demografik Bulgular*

Araştırmada elde edilen verilerin demografik dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Sporcuların demografik özellikleri

Değişkenler	Ort ± Ss	Minimum	Maksimum
Yaş (yıl)	25,23 ± 5,18	19	36
Spor Yaşı (yıl)	13,76 ± 5,91	7	25
Boy uzunluğu (cm)	178,61 ± 6,95	165,00	191,00
Vücut ağırlığı (kg)	68,45 ± 10,76	58,40	93,40
Vücut Kütle indeksi (kg/m <sup>2</sup> )	21,37 ± 2,37	19,03	27,89

cm = santimetre, kg = kilogram, kg/m<sup>2</sup> = kilogram / metre kare

Ölçümlerden elde edilen performans değerleri tablo 2’de, performans değerleri arasındaki ilişki ise tablo 3’te gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Sporcuların testler sonucu elde edilen performans değerleri

Değişkenler	Ort ± Ss	Minimum	Maksimum
İvmelenme 10 m (sn)	2,19 ± ,17	1,90	2,50
20 m sürat (sn)	4,18 ± ,45	3,28	4,86
T– drill çeviklik (sn)	13,22 ± ,76	12,30	14,66

sn = saniye, m = metre

**Tablo 3.** Sporcuların performans test sonuçları arasındaki ilişkisi

Değişkenler	İvmelenme 10 m (sn)	20 m sürat (sn)	T– drill çeviklik (sn)
İvmelenme 10 m (sn)	1	,864**	,418
20 m sürat (sn)	,864**	1	,553*
T – drill çeviklik (sn)	,418	,553*	1

p<0.05\*; p<0.01\*\*

Elde edilen verilere göre, ivmelenme ile sürat arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki (r = ,864, p<0,01), sürat ile çeviklik performansları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki (r =

,553,  $p<0,05$ ) bulunmuştur. İvmelenme ve çeviklik performansları arasında ilişki tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

---

Bu araştırmada voleybol oyuncularının ivmelenme, sürat ve çeviklik performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamızın verilerinden elde edilen bulgulara göre ivmelenme ile sürat arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların sürat ile çeviklik performansları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunurken, ivmelenme ve çeviklik performansları arasında ilişki tespit edilmemiştir.

Sever ve Arslanoğlu (2016) tarafından futbolcular üzerinde yapılan çalışmada sürat, çeviklik ve ivmelenme değişkenleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu sonuç bizim çalışmamızın sonucuyla benzerlik göstermektedir. Bir başka çalışmada ise futbolcuların sürat ve çeviklik testleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Buttifant ve Graham, 2002). Arı ve Tunçel (2020), kadın futsal oyuncularının performanslarını inceledikleri bir araştırmada, sürat ve çeviklik özellikleri arasında ilişki olmadığını bulmuşlardır. Ancak bizim çalışmamızın sonuçları sürat ve çeviklik arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bunun temel sebebi muhtemelen çalışmamıza dahil olan katılımcıların 2. lig düzeyinde iyi antrenmanlı sporcular olmasından kaynaklanmış olabilir. Fakat genel olarak ortaya koyulan bulgular, sürat ve çevikliğin birbirlerinden farklı motorik özellikler olduğu ve buna rağmen aralarında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu göze çarpmaktadır (Sever ve Arslanoğlu, 2016).

Çeviklik, bütün motorik becerilerin kondisyonel ve koordinatif kalitesini ifade eder (Akın 2019). Çok yönlü sürati artırabilen hız ve çeviklik antrenmanları, takım sporcularının alt ekstremitte ve toplam vücut gücünde artış sağlayabilir (Lockie ve ark., 2014). Dolayısıyla başarılı bir performansın ortaya konmasında ve maçın kazanılmasında önemli olabilir. Arı ve ark. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada çeviklik ile sürat değişkenleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç bizim çalışmamızla örtüşmemektedir. Lockie ve ark. (2013), Avustralya futbolu oyuncularında 5, 10, 20 metre sürat değerlerinin çeviklik ve ivmelenme değişkenleri ile yüksek ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Literatürdeki çalışmalardan çeviklik gelişiminin ivmelenme, yavaşlama ve yön değiştirme hızının gelişimine bağlı olduğu anlaşılmaktadır. (Brown, 2009; Lockie ve ark, 2013).

Arı ve ark. (2020), hentbol oyuncularının sürat ve çeviklik performans değerleri arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Hachana ve ark. (2013), spor fakültesinde okuyan öğrencilerinin 20 metre sürat değerleriyle, çeviklik testi değerleri arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bizim çalışmamızda sürat ile çeviklik arasında orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Bu anlamda bulgularımız literatürdeki sürat ile çeviklik performansı üzerine yapılan çalışmalarla tutarlıdır. Šimonek ve ark. (2017), futbol oyuncularıyla karşılaştırıldığında sürat ve çeviklik parametreleri arasındaki ilişkinin basketbol, voleybol ve hentbol oyuncularında daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun nedeni olarak ise, yön değiştirme ve ivmelenme aksiyonlarının bu üç spor dalında daha sık yapıldığını belirtmişlerdir (Šimonek ve ark., 2017).

Miller ve ark. (2006) elit tenisçilerde altı haftalık pliometrik antrenmanların çeviklik üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada ise kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Yapılan bir başka çalışmada, kor bölgeye özgü dinamik antrenmanların çeviklik üzerinde etkili olabileceği söylenmektedir (Snyder ve ark., 2013).

Sürat ve ivmelenme (hızlanma), birçok farklı spor branşının önemli bir bileşenidir (Lockie ve ark., 2013). Özellikle voleybol sahasının küçük olması ve rakip oyuncudan karşılanan topun yüksek hızda olması, voleybolda ivmelenmenin önemini ortaya koymaktadır (Gulati ve ark.,2021). Literatürdeki çalışmalardan çeviklik gelişiminin ivmelenme, yavaşlama ve yön değiştirme hızının gelişimine bağlı olduğu anlaşılmaktadır. (Brown, 2009; Lockie ve ark,2013).

Ancak çalışmamızın bulgularından ivmelenme ile çeviklik arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmadığı anlaşılmaktadır. Bu anlamda literatürde yapılan diğer çalışmalar (Brown, 2009; Lockie ve ark, 2013) ile paralellik göstermemektedir. Bu durumun, örneklem grubunun sayısından kaynaklanmış olabileceği ve onlara özgü bir sonuç olduğu ihtimalini düşündürmektedir. Dolayısıyla örneklem grubunun sayısının artırılması ivmelenme ile çeviklik arasındaki ilişkinin daha net sonuçlanmasını sağlayabilir. Bunun yanı sıra çevikliğin ani hızlanmaları içerisinde barındırdığı gerçeği göz önüne alındığında ortaya çıkan sonucun kullanılan test bataryasından kaynaklanmış olabileceği ihtimali de ayrıca düşünülmektedir.

Duran (2019) tarafından yapılan bir çalışmada çeviklik ve ivmelenme arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç çalışmamızın sonucu ile paralellik göstermektedir. Azmi ve Kusnanik (2018) ise sürat, çeviklik ve çabukluk antrenman programlarının 10 metre ivmelenme performansında %6'lık bir gelişme olduğunu tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada, ivmelenme ve çeviklik arasında orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (Arı,



2020). Bouguezzi ve ark. (2018) tarafından pliometrik antrenmanlarının 10 ve 30 metre ivmelenme performansına etkilerini araştırdıkları çalışmada, hem 10 hem de 30 metre değerleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak bu çalıřmada iyi antrenmanlı kadın voleybolcuların ivmelenme ile sūrat performansı arasında iliřki vardır. Bunun yanı sıra sūrat ile çeviklik performansı arasında orta dūzeyde anlamlı iliřki olduęu gōrōlūrken, ivmelenme ve çeviklik performansı arasında ise herhangi bir iliřkili bulunamadı.

### **Öneriler**

Özellikle bař üzeri atış gerektiren spor dallarında sūrat, ivmelenme, çeviklik gibi motor bileşenler, müsabakanın kazanılmasında önemli rol oynayabilir. Bu nedenle bu motor bileşenlerinin antrene edilip ūst dūzeye çıkarılması hedeflenmelidir. Bōylece ūlkemiz voleybol oyuncularının kalitesi ūst dūzeye taşınabilir. Ayrıca bu çalışmadaki bulgular bazı araştırmacılara ışık tutabilir. Ancak gelecek araştırmalar farklı lig oyuncularından oluşan daha fazla sporcunun katılımı ile farklı yöntem ve test protokolleri kullanılarak yapılmalıdır.

### **KAYNAKLAR**

- Agostini V, Chiaramello E, Canavese L, Bredariol C, Knaflitz M. (2013). Postural sway in volleyball players. *Human Movement Science*. 32(3), 445-456.
- Akın H. K. (2019). Bir antrenman diliminde beceriye ilişkin çalışmaların öncelik sıralamasının performansa etkisinin incelenmesi. Marmara Ūniversitesi (Doktora Tezi). Eriřim Adresi: [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=FgmkGchPKo23qQqBeqzVZttDKBwPmgmCvQnx9c9ETHKhZdZ3Sy-lz4bTdbY5ci\\_q](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=FgmkGchPKo23qQqBeqzVZttDKBwPmgmCvQnx9c9ETHKhZdZ3Sy-lz4bTdbY5ci_q)
- Arı E, akmak E. (2020). Genç kadın futbol oyuncularında çeviklik, sūrat ve reaksiyon sūratı parametreleri arasındaki iliřkilerin incelenmesi. *Spor ve Performans Arařtırmaları Dergisi*. 11(1), 12-23.
- Arı Y, Tunçel A, Harbili E. (2020). Genç hentbolcularda ūst ekstremite kuvveti, anaerobik gū, sūrat ve çeviklik arasındaki iliřkiler. *Beden Eęitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 22(2), 71-81.
- Arı Y, Tunçel A. (2020). Kadın futsal oyuncularında motorik performans iliřkisinin incelenmesi. *CBŪ Beden Eęitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15 (2), 68-78.
- Arı Y. (2020). The relationship between anthropometric characteristics and motoric performance of female futsal players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(9), 11-17.
- Atilla Y, Mehmet G. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Azmi, K. ve Kusnanik, N.W. (2018). Effect of exercise program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in improving speed, agility, and acceleration. In Journal of Physics: Conference Series (Vol. 947, No. 1, s. 012043). IOP Publishing.
- Bouguezzi R, Chaabene H, Negra Y, Ramirez-Campillo R, Jalia Z, Mkaouer B, Hachana Y. (2020). Effects of different plyometric training frequencies on measures of athletic performance in prepuberal male soccer players. The Journal of Strength & Conditioning Research. 34(6), 1609-1617.
- Brown T. (2009). Speed and agility: what defines them and how to train for both. NSCA's Performance Training Journal. 8(4), 12.
- Buttinfant, DK. ve Graham, KC. (2002). Agility and speed in soccer players are two different performance parameters. (1st Ed.). London: Routledge Publishing.
- Çakır E. (2019). Investigation of female soccer players performance values based on ambient temperature. Universal Journal of Educational Research. 7(1), 239-243.
- Dolu E. (1993). Sprintte kuvvetin önemi ve geliştirilmesi. Atletizm Bilim ve Teknolojisi Dergisi. (12), 9-13.
- Duran H. (2019). Geleneksel kuvvet antrenmanlarına karşın dirençli güç interval antrenman protokolünün ivmelenme, çeviklik ve hareket hızına etkisi. Marmara Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi: [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=aEzj\\_IdWAsjiSAfK3qwrBskE pzWRcJQ1cKU0YFzcBX6NYPE6icXWVWlaaYvn97k8](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=aEzj_IdWAsjiSAfK3qwrBskE pzWRcJQ1cKU0YFzcBX6NYPE6icXWVWlaaYvn97k8)
- Eniseler N. (2010). Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı. (6. Baskı). İzmir: Birleşik Matbaacılık.
- Erhan S. (1995). Elit düzeydeki voleybolcuların fizyolojik özelliklerinin analizi ve mukayesesi. İnönü Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi). Erişim Adresi: [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RYan9\\_S-Z7Eir3xdWGXBiEXT-7vuH\\_XgPWoNkRQnpStLOs7jAedxPQY10FreJW7u](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=RYan9_S-Z7Eir3xdWGXBiEXT-7vuH_XgPWoNkRQnpStLOs7jAedxPQY10FreJW7u)
- Gamgam H, Altunkaynak B. (2008). Parametrik Olmayan Yöntemler SPSS Uygulamalı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gulati A, Jain R, Lehri A, Kumar R. (2021). Effect of high and low flexibility on agility, acceleration speed and vertical jump performance of volleyball players. European Journal of Physical Education and Sport Science, 6(11), 120-130.
- Hachana Y, Chaabène H, Nabli MA, Attia A, Moualhi J, Farhat N, Elloumi M. (2013). Test-retest reliability, criterion-related validity, and minimal detectable change of the illinois agility test in male team sport athletes. The Journal of Strength and Conditioning Research. 27(10), 2752-2759.
- Hakkinen K. (1993). Changes in physical fitness profile in female volleyball players during the competitive season. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 33(3), 223-230.
- Hazar S, Erol E, Gökdemir K. (2006). Kuvvet antrenmanı sonrası oluşan kas ağrısının kas hasarıyla ilişkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 6(3), 49-58.
- Ikeda Y, Sasaki Y, Hamano R. (2018). Factors influencing spike jump height in female college volleyball players. The Journal Of Strength And Conditioning Research. 32(1), 267-273.

- Lockie RG, Murphy AJ, Jeffriess MD, Callaghan SJ. (2013). Step kinematic predictors of short sprint performance in field sport athletes. *Serbian Journal of Sports Sciences*. 27(2), 71-77.
- Lockie RG, Schultz AB, Callaghan SJ, Jeffriess MD, Berry SP. (2013). Reliability and validity of a new test of change-of-direction speed for field-based sports: the change-of-direction and acceleration test (CODAT). *Journal Of Sports Science and Medicine*. 12(1), 88.
- Lockie RG, Schultz AB, Callaghan SJ, Jeffriess MD. (2014). The effects of traditional and enforced stopping speed and agility training on multidirectional speed and athletic function. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 28(6), 1538-1551.
- Miller J. M, Hilbert S. C, Brown L. E. (2006). Speed, Quickness, and Agility Training For Senior Tennis Players. *Strength and Conditioning*. 23(5), 62-66.
- Reilly T, Williams AM. (2003). *Introduction to science and soccer*. (2nd Ed.). London: Routledge Taylor & Francis Group. ISBN 0-415-26231-3 (HB).
- Rinaldo N, Toselli S, Gualdi-Russo E, Zedda N, Zaccagni L. (2020). Effects of anthropometric growth and basketball experience on physical performance in preadolescent male players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(7), 2196.
- Sayers M. (2000). Running techniques for field sports players. *Sports Coach*. 23(1), 26-27.
- 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), 802-811.
- Sever O, Arslanoğlu E. (2016). Futbolcularada yaşa bağlı çeviklik, ivmelenme, sürat ve maksimum sürat ilişkisi. *Journal of Human Sciences*. 13(3), 5660-5667.
- Šimonek J, Horička P, Hianik J. (2017). The differences in acceleration, maximal speed and agility between soccer, basketball, volleyball and handball players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 12(1), 73-82.
- Snyder A, Buechter A, Schultz K. K, Mansur K. (2013). Effects of short-term dynamic core training on agility. Department of Kinesiology. University of Wisconsin-Eau Claire, Madison, USA. 17 December 2013. USGZE AS589.
- Tabachnick B. G, Fidell L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th Ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tomljanović M, Spasić M, Gabrilo G, Uljević O, Foretić N. (2011). Effect of five weeks of functional vs. traditional resistance training on anthropometric and motor performance variables. *Kinesiology*. 43(2), 145-154.
- Turnagöl H. (1994). Voleybolda enerji sistemleri, H. Ü. Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi. 2(2), 34-37.

## Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi\*

Taner ATASOY<sup>1</sup>, Aydın PEKEL<sup>2</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Araştırmanın amacı, engelli bireylere yaşamları boyunca en büyük desteği veren ve onların sorumluluğu üstlenen ailelerin sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

**Yöntem:** Araştırma genel tarama modellerinden biri olan kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu, İstanbul ili sınırları içerisinde farklı kurumlardan eğitim ve rehabilitasyon hizmeti alan farklı derecelerde zihinsel engele sahip olan bireylerin anne ve babalarının (n=465) gönüllü katılımı ile oluşturulmuştur. Veriler anket tekniği uygulanarak online ortamda toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen “Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ)” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde T-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır.

**Bulgular:** Ailelerin ölçekten aldıkları puan düzeyleri ile cinsiyet, yaş ve ailesinde engelli birey olup olmama değişkenleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmemiştir. Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin zihinsel engelli çocukların sporun etkinliklerine yönelik tutumlarını incelediğimiz mevcut çalışmada ailelerin ölçekten aldıkları puan düzeyleri ile eğitim durumları, aylık gelir durumları, spor yapma değişkeni, arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Araştırmaya katılan ailelerin zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeğinden cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aylık gelir, spor yapma yapmama durumu, ailede engelli birey olup olmama durumu değişkenlerine göre ölçekten aldıkları puanlar neticesinde orta düzeyde farkındalığa sahip oldukları saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinsel engelli, aile, spor, farkındalık

### ABSTRACT

#### Examination of The Level of Awareness of The Effects of Sports In Families With Mentally Disabled Children

**Purpose:** The study aimed to examine the awareness levels of the families, who give the greatest support and responsibility to the disabled individuals throughout their lives, about the effects of sports.

**Method:** The cross-sectional survey model, which is one of the general survey models, was used in the research. The research group was formed with the voluntary participation of the parents (n=465) of individuals with different degrees of mental disability who received education and rehabilitation services from different institutions within the borders of Istanbul. The data were collected online by applying the questionnaire technique. The “Awareness Scale for the effects of sports on individuals with intellectual disabilities” developed by İlhan and Esentürk (2015) was used as a data collection tool. T-test and ANOVA tests were used in the analysis of the obtained data.

**Results:** It was not determined that there was no significant difference between the score levels of the families from the scale and the variables of gender, age and whether there was a

\* Uluslararası Ankara Kongresi, Spor Bilimleri Sempozyumunda sözel sunum olarak sunulmuştur (28-30 Mayıs 2021).

<sup>1</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul/TÜRKİYE.

Orcid ID: 0000-0001-5885-0663, [tatasoy@gelisim.edu.tr](mailto:tatasoy@gelisim.edu.tr).

<sup>2</sup> İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul/TÜRKİYE.

Orcid ID: 0000-0003-0238-1081, [apekel@gelisim.edu.tr](mailto:apekel@gelisim.edu.tr).



disabled person in the family. In the current study, in which we examined the attitudes of families with mentally retarded children towards sports activities of mentally retarded children, it was determined that there were significant differences between the score levels of families from the scale and their educational status, monthly income status, and the variable of doing sports.

**Conclusion:** It has been determined that the families participating in the research have moderate awareness as a result of the scores they get from the scale according to the variables of gender, age, education status, monthly income, whether or not to do sports, whether there is a disabled person in the family or not, from the awareness scale about the effects of sports on mentally handicapped individuals.

**Keywords:** Intellectual disability, family, sports, awareness

## GİRİŞ

Zihinsel engelli bireylerin sosyalleşme sürecine etki eden en büyük unsurların başında aile gelmektedir. Bireylerin sosyalleşme süreci ailede başlayıp okul ve sportif faaliyetlere katılım sıklığına göre farklılık göstermektedir. Engelli bireylere sahip ailelerin çocuğunun engeli hakkındaki bilgi düzeyi, sosyal statüsü ve alışkanlıkları çocuğun sportif etkinliklere yönelik tutum düzeyi sürecin doğru yürütülmesindeki en büyük etkenlerdendir.

Zihinsel engelli bireylerin gelişim özellikleri ile eğitim esnasındaki öz yeterlilik düzeyleri akranlarından önemli ölçüde farklılık gösteren ve bunun sonucunda ömrünün büyük çoğunluğu ya da önemli bir kısmında çevresinin desteğine ihtiyaç duyan bireyler özel eğitime muhtaç duyan bireyler olarak ifade edilmektedir (MEB, 2006). Atasoy ve Çimen (2017) yaptıkları bir çalışmada, engelli tanımlarken, engelli bireyin başka bir kişiye veya herhangi bir medikal cihaza bağımlı olarak yaşayan bireyler olarak tanımlamışlardır. Bu tanımdan yola çıkarak zihinsel engelli bireylerin, diğer engel gruplarındaki bireylerde de olduğu gibi ailelere bağımlı bireyler olarak yaşamlarını sürdürmekte olduğunu gözlemlemekteyiz. Engel kavramı ise bireyin yeterlilik gösterememesinden dolayı yaşadığı müddetçe yaş, cins, kültürel ve sosyal tabanlı farklılıklara bağlı olarak üzerine düşen rolleri istenilen şekilde yerine getirilememesi olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2006). Engelli bir bireye sahip olmanın aileler üzerindeki etkisi psikolojik ve sosyolojik olarak birçok alanda etkisini göstermektedir. Ailelerin nasıl bir fonksiyona sahip olduğu, stres düzeyleri, stresle başa çıkma stratejileri ve ailelerin ekonomik buhranda olmasının engelli bireylere sahip aileleri etkileyen başlıca nedenler olduğu ifade edilmektedir (Stainton ve Besser, 1998). Aynı zamanda zihinsel engelli bireylere sahip olan ailelerin iç ve dış faktörlerin yanında kendi çocuklarına yönelik engel durumu hakkındaki bilgi düzeyleri ve çocuğun psikososyal gelişim geriliklerinden kaynaklanan farkındalık eksiklikleri sorunlarla başa çıkmalarını etkileyen önemli etmenlerdir (Aksoy ve Demirli, 2020).

Zihinsel engelli bireylerin, fiziksel ve zihinsel faaliyetler açısından topluma göre gösterilmesi beklenen çabayı engelleri neticesinde karşılayamadıkları bu nedenle çevreye uyum problemleri yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu noktada sporun normal gelişim gösteren bireyler üzerindeki pozitif etkilerinin, zihinsel engelli bireylerde de görüldüğü tespit edilmiştir. Sportif etkinliklere katılmanın zihinsel engelli bireylerde zihinsel becerileri, kas gücü, denge, postürel gelişim, koordinasyon becerileri ve bunlarla birlikte benlik kavramını desteklediği bilinmektedir (İlhan ve Esentürk, 2015). Engelli bireylerin sportif faaliyetlerde yer alması ile kendilik kavramı, başarı hissini, kendine saygı, iyi sosyal ilişki, mobilite ve bireyin bağımsızlığını sağladığı belirtilmektedir (Devine ve ark., 2017). Bu tanımlamalardan yola çıkarak, Spor etkinlikleri, zihinsel engelli bireylerdeki olumsuz davranışların üstesinden gelecek dinamikleri içerisinde barındırması ve bu dinamiklerin bir rehabilitasyon aracı olarak kullanılması etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Atasoy ve Çimen, 2017). Ailelerin spora ilgileri, sporun sosyal boyutları hakkındaki bilince ulaşmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için önemli bir etmendir. Spora katılımı ve spora yönelik destekte ailenin ciddi katkıları bulunmaktadır. Ailelerin sporun etkilerine yönelik bilgi düzeyleri, direkt ya da dolaylı olarak spora yönlendirmeleri çocuklarının fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimleri düşünüldüğünde onların engelli çocuklarını fiziksel eğitim ve spor alanlarında motive etmektedir (Karakas ve Yaman, 2014).

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelendiği araştırma genel tarama modellerinden biri olan kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Kesitsel tarama araştırmalarında betimlenecek değişkenlerin özelliklerine uygun olarak bir seferde ölçüm yapılır (Fraenkel ve Wallen, 2006).

### ***Araştırma Grubu***

Araştırma grubu, İstanbul ili sınırları içerisinde farklı kurumlardan eğitim ve rehabilitasyon hizmeti alan farklı derecelerde zihinsel engele sahip olan bireylerin basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 311'i anne, 154'ü baba olmak üzere (n=465) gönüllü ebeveynlerden oluşmaktadır.

### ***Veri Toplama Yöntemi***

Araştırma grubu, İstanbul ili sınırları içerisinde farklı kurumlardan eğitim ve rehabilitasyon hizmeti alan farklı derecelerde zihinsel engele sahip olan bireylerin basit

tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 311'i anne, 154'ü baba olmak üzere (n=465) gönüllü ebeveynlerden oluşmaktadır.

### *Verilerin Analizi*

Elde edilen veriler SPSS 25,00 istatistik paket programı vasıtası ile analiz edilmiştir. Çalışmada demografik faktörler frekans analizine tabi tutulmuştur. Mevcut verilerin analizinde; öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiş ve sonucunda parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. Araştırmada analiz yöntemleri olarak; bağımsız olan gruplar t-testi, farklı değişkenler arasında çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi ve farklılıkların kaynağının belirlenmesi amacı ile tukey testinden yararlanılmıştır.

## **BULGULAR**

<b>Değişkenler</b>		<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	311	66,9
	Erkek	154	33,1
<b>Yaş</b>	25-30	75	16,1
	31-36	126	27,1
	37-42	134	28,8
	43-49	96	20,6
	50 ve üstü	34	7,3
<b>Eğitim Durumu</b>	Okur Yazar Değil	27	5,8
	İlkokul	188	40,4
	Ortaokul	79	17,0
	Lise	105	22,6
	Üniversite	62	13,3
	Lisansüstü	4	0,9
<b>Aylık Gelir Durumu</b>	İyi	87	17,0
	Orta	299	64,3
	Kötü	79	18,7
<b>Spor Yapma Durumu</b>	Evet	140	30,1
	Hayır	325	69,9
<b>Ailenizde Engelli Birey Olup olmama Durumu</b>	Evet	196	42,2
	Hayır	269	57,8

**Tablo 1.** Araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımı

Tablo 1 incelediğinde araştırmaya katılan ailelerin cinsiyet değişkenlerine ilişkin veriler incelendiğinde %66,9'unun kadın, %33,1'inin ise erkek bireylerden olduğu gözlemlenmiştir. Yaş değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde bireylerin %28,8'inin 37-42 yaş, %27,1'inin 31-36 yaş, %20,6'sının 43-49 yaş, %16,1'inin 25-30 yaş ve %7,3'ünün 50 yaş ve üstü

bireylerden oluştuğu görülmektedir. Eğitim durumuna ilişkin veriler incelendiğinde kişilerin %40,4'ünün ilkököl, %22,6'sının lise, %17,0'ının ortaokul, %13,3'ünün üniversite, %5,8'inin okuryazar olmadığı ve %0,9' ununda lisansüstü eğitime sahip olduğu görülmektedir. Aylık gelir değişkenine göre bireylerin %64,3' ünün orta, %18,7'sinin kötü ve %17,0'ının iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Spor yapma değişkenine göre veriler incelendiğinde %69,9'unun spor yapmadıkları ve %30,1'inin spor yaptıkları görülmüştür. Ailenizde engelli birey var mı değişkenine göre veriler incelendiğinde katılımcıların %57,8'inin evet ve %42,2 hayır cevabını verdiği saptanmıştır.

**Tablo 2.** Araştırmaya katılan ailelerin engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasındaki t testi analiz sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	T	P
Farkındalık Puan	Erkek	311	115,3	5,932	,326	,744
	Kadın	154	115,2	5,952		

Tablo 2 incelediğinde araştırmaya katılan ailelerin (ZEBSEYFÖ) puanı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Araştırmaya katılan ailelerin engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği ile yaş değişkeni arasındaki anova testi analiz sonuçları

Boyut	Yaş Grubu	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Farkındalık Puan	25-30	75	114,4133	5,81260	1,272	,280	-
	31-36	126	114,8571	5,58529			
	37-42	134	115,7313	6,09470			
	43-49	96	115,6458	6,19504			
	50 ve üstü	34	116,6176	5,95445			

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcı ailelerin (ZEBSEYFÖ) puanı yaş durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.** Araştırmaya katılan ailelerin engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği ile eğitim değişkeni arasındaki anova testi analiz sonuçları

Boyut	Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Farkındalık Puan	Okur Yazar Değil (a)	27	114,4074	5,79960	2,733	,019*	a-c d-f
	İlkököl(b)	188	114,6011	5,86437			
	Ortaoköl(c)	79	115,4177	5,88916			
	Lise(d)	105	115,4286	5,99175			
	Üniversite(e)	62	117,6935	5,69034			
	Yüksek Lisans(f)	4	114,7500	6,89807			



Tablo 4 incelendiğinde, katılımcı ailelerin (ZEBSEYFÖ) puanı eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu farklılığın okuryazar olmayan ile ortaokul, lise mezunu ve yüksek lisans arasında olduğu görülmüştür.

**Tablo 5.** Araştırmaya katılan ailelerin engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik

Boyut	Aylık Gelir	N	X	Ss	F	P	Anlamlı Fark
Farkındalık Puan	İyi(a)	87	116,9195	6,04291	5,807	,003*	a-b
	Orta(b)	299	115,2642	6,01512			
	Kötü(c)	79	113,8228	5,07826			

farkındalık ölçeği ile ekonomik durum değişkeni arasındaki anova testi analiz sonuçları

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcı ailelerin (ZEBSEYFÖ) puanı ile aylık gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu farklılığın ekonomik durumu iyi olan aileler ve ekonomik durumu orta düzeyde olan aileler arasında görülmüştür.

**Tablo 6.** Araştırmaya katılan ailelerin engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği ile spor yapma durumu değişkenine göre t testi analiz sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	X	Ss	T	P
Farkındalık Puan	Evet	140	116,7	6,057	3,358	,001*
	Hayır	325	114,7	5,785		

\* $P<0.05$

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan ailelerin (ZEBSEYFÖ) puanı düzeyleri ile spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 7.** Araştırmaya katılan ailelerin engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği ile ailenizde engelli birey var mı değişkeni arasındaki t testi analiz sonuçları

	Ailenizde Engelli Birey Var mı?	N	X	Ss	T	P
Farkındalık Puan	Erkek	196	115,8	6,259	1,641	,101
	Kadın	269	114,9	5,664		

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan ailelerin (ZEBSEYFÖ) puanı düzeyleri ile ailenizde engelli birey var mı değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p<0,05$ ).

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Literatür incelendiğinde farklı engel gruplarına sahip bireylere yönelik, farklı tutum çalışmaları olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde, Kardeş ve ark., (2017) engelli çocuğa sahip anne-babalar üzerinde yapmış oldukları çalışmada katılımcıların tutum puanlarında cinsiyet açısından bir farklılık tespit edememişlerdir. Kırımoğlu ve ark., (2016)

öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerde, sporun etkilerine yönelik farkındalıklarını karşılaştırdığı çalışmalarında, katılımcıların tutum puanlarında cinsiyet açısından bir farklılık tespit etmişlerdir. Yine benzer bir çalışmada Atasoy (2021) özel eğitim öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin özel eğitim öğretmenlerinin tutum düzeylerinde bir etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Kemeç ve ark., (2018) doktor adayları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalık düzeylerine cinsiyetin bir etkisini olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Zengin ve ark., (2016) yapmış oldukları araştırmasında da spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalıklarında cinsiyete göre farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgumuzdan farklı olarak cinsiyet değişkenine göre engellilere yönelik tutumların daha olumlu olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Dursun ve ark., (2019) öğretmen adayları üzerinde yapmış oldukları çalışmada, farklı bölümlerde öğrenim gören bireylerin zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum düzeylerinde cinsiyet açısından farklılıklar olduğunu ifade etmişlerdir. Bu farklılığın ise kadın öğretmen adaylarında daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. İlhan (2009) zihinsel engelli çocuğu olan anne ve babalar üzerinde yapmış olduğu çalışmada ebeveynlerin büyük bir çoğunluğunun çocuklarının yapmış oldukları sportif etkinliklerin sosyal gelişim, psikolojik gelişim, fiziksel gelişimlerine katkı sağlayacağını düşündüklerini ifade etmiştir.

Kardaş ve ark., (2017) engelli çocuğa sahip anne-babalar üzerinde yapmış oldukları çalışmada katılımcıların tutum puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir. Nalbant (2018) öğrencilerin spor yoluyla farkındalık gelişimi üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş ve yetersizlikten etkilenmiş kişilere yönelik tutum arasında olumlu sonuçlar olduğunu bildirmiştir. Yaş ilerledikçe tutum seviyesinin geliştiğini ifade etmektedir.

Daşbaşı ve ark., (2013) de yapmış olduğu çalışmada ilköğretim öğretmenlerin, özel eğitimde öğretmenlerinden daha olumlu tutuma sahip olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada ise Gürsel (2006) engellilerle ilgili ders alan ve almayan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada engelli dersi alan öğrencilerin tutum düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu belirlemiştir. Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgumuzdan farklı olarak, eğitim düzeyine göre engellilere yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Kardaş ve ark., (2017) engelli çocuğa sahip anne-babalar

üzerinde yapmış oldukları çalışmada katılımcıların tutum puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir.

Kardaş ve ark., (2017) engelli çocuğa sahip anne-babalar üzerinde yapmış oldukları çalışmada katılımcıların tutum puanlarında aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir.

Dursun ve ark., (2019) öğretmen adayları üzerinde yapmış oldukları çalışmada, öğretmen adaylarının spor yapma durumları ile zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum düzeylerinde farklılıklar olduğunu ifade etmişlerdir. Kırımoğlu ve ark., (2016) öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerde, sporun etkilerine yönelik farkındalıklarını karşılaştırdığı çalışmalarında, katılımcıların tutum puanları ile spor branşına göre anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu farklılığın evet yanıtı verenler lehinde anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Kardaş ve ark., (2017) yaptıkları araştırmada sportif etkinliklerin zihinsel engelli bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade etmişlerdir. Sporun tüm toplum fertlerinin bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan kendilerini iyi hissettirdiği noktasında birçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmalar ışığında engelli bireylerin anne ve babaya veya başka bireylere bağımlı olarak yaşamlarını sürdürdüğü bilinmektedir. Dominant bireylerin hareket etmesi veya spor yapması engelli bireylerinde kısmen bu etkinliğe katılım sağlaması anlamına geldiği için engelli bireyler açısından çevresiyle iletişime geçmesini ve çevreyle olan uyumunu kolaylaştıran bir etkinlik oluşturacaktır. Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgumuzdan farklı olarak, spor yapma durumlarına göre engellilere yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Kemeç ve ark., (2018) doktor adayları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalık düzeylerine düzenli spor yapma değişkeninin bir etkisini olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Kemeç ve ark., (2018) doktor adayları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik farkındalık düzeylerine ailede engelli birey bulunma değişkeninin bir etkisini olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Kırımoğlu ve ark.,(2016) öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerde, sporun etkilerine yönelik farkındalıklarını karşılaştırdığı çalışmalarında, katılımcıların tutum puanları ile ailesinde engelli birey olup- olmama değişkeni arasında anlamlı bir sonuca ulaşamamışlardır. Atasoy (2021) özel eğitim öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada ailesinde veya akrabaları arasında engelli birey olup-olmama değişkeni arasında anlamlı bir sonuca ulaşamamışlardır. Şahin ve Bekir (2016) üniversite öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarını incelediği

çalışmada ailesinde veya akrabaları arasında engelli birey olup-olmama değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmişlerdir. Alan yazın incelendiğinde, araştırma bulgumuzdan farklı olarak, engelli yakını olan bireylerin veya engelli tanıdığı olan kişilerin engellilere yönelik tutumlarının daha olumlu olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Dursun ve ark., (2019) öğretmen adayları üzerinde yapmış oldukları çalışmada, öğretmen adaylarının ailede engelli birey olma durumları ile zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutum düzeylerinde farklılıklar olduğunu ifade etmişlerdir. Sarı ve ark., (2010) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrenci yakınlarında engelli birey olup- olmama değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan bir diğer çalışmada ise Şenel (1995) engelli kardeşi olan ve olmayan bireylerin tutum düzeylerini incelediği çalışmada ise olanların olmayanlara göre daha olumlu tutuma sahip olduklarını ifade etmiştir. Özcan ve Özer (2018) beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada, öğretmenlerin engelli bir bireyle tanışık olup-olmama durumlarına göre tutum düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Bu farklılığın tanıdık olanlar lehinde anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Engelli bir bireye sahip veya tanıdık olma durumu engelli bireyle karşı farkındalık ve tutum seviyesine olumlu etki ettiği yapılan birçok çalışmada vurgulanmıştır (Melekoğlu, 2013; Şahin ve Güldenoğlu., 2013; Akbuğa ve Gürsel, 2007).

Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin sporun etkinliklerine yönelik tutumlarını incelediğimiz çalışmada ailelerin ölçekten aldıkları puan düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın okuryazar olmayan ile ortaokul, lise mezunu ve yüksek lisans arasında olduğu görülmüştür. Ailelerin eğitim düzeyi arttıkça farkındalık düzeylerinin de yükseldiği söylenilebilir. Ailelerin ölçekten aldıkları puan düzeyleri ile aylık gelir durumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın aylık gelir durumları iyi olan aileler ve aylık gelir durumları orta düzeyde olan aileler arasında görülmüştür. Ailelerin aylık gelir durumları arttıkça farkındalık düzeylerinin de arttığı söylenilebilir. Ailelerin ölçekten aldıkları puan düzeyleri ile spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmemiştir. Spor yapan ailelerin farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu söylenilebilir. Ailelerin ölçekten aldıkları puan düzeyleri ile cinsiyet, yaş ve ailesinde engelli birey olup- olmama değişkenleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan ailelerin zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeğinden cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aylık gelir, spor yapıp yapmama



durumu, ailede engelli birey olup olmama durumu değişkenlerine göre aldıkları puanlar neticesinde orta düzeyde farkındalığa sahip oldukları saptanmıştır.

Katılımcılar açısından elde edilen bulgulardan yola çıkılarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Ailesinde engelli birey bulunan kişilerin ve özellikle de zihinsel engelli bulunan bireylerin bilgilendirme seminerlerine katılmaları teşvik edilmelidir.
- Bilgilendirme seminerlerinin planlanmasında çocukların eğitim aldıkları kurum ve kuruluşların etkin bir şekilde görev alması gerekmektedir.
- Benzer engel gruplarında çocuğa sahip anne-babaların bir araya gelerek, tecrübe ve deneyimlerini aktaracakları gruplar oluşturulabilir.
- Eğitim programlarında sporun engelli bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel ve psikomotor gelişimi üzerinde uzman kişilerden destek alınmalıdır.
- Engelli çocuğa sahip ailelerin spor yapmalarına imkân sağlanması açısından ikamet ettikleri bölgelerdeki yerel yönetimlerin spor rekreasyon alanlarına yatırım yapması gerekmektedir.
- Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadığı sosyo-ekonomik sorunlarının çözümü için sosyal hizmet ve sosyal yardım odaklı hizmet modelleri için ilgili kurumlar harekete geçirmesi gerekmektedir.

## **KAYNAKLAR**

- Akbuğa, B. ve Gürsel, F. (2007). Bilgilendirme Yoluyla Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Engelli Bireye Yönelik Değişen Tutumları. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 5(1),5-8.
- Aksoy, M. ve Demirli, C. (2020). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Annelerin Karşılaşabilecekleri Güçlüklerle Baş Etme Durumlarının İncelenmesi: Bir Aile Destek Eğitim Programının Uygulanması. Education Sciences, 15(3), 73-84.
- Atasoy, T. (2021). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Mesleki Benlik Saygı Düzeylerine Göre Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (İstanbul Örneği). ROL Spor Bilimleri Dergisi / Journal of ROL Sports Science ;2(2):40-51.
- Atasoy, T. ve Çimen, K. (2017). 15-20 Yaş Arası Zihinsel Engelli Sporculara, Açık ve Kapalı Alanlarda Uygulanan Hareket Eğitimi Çalışmalarının Değerlendirilmesi, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 5, Sayı: 58, s. 539-548.
- Daşbaşı, S., Kesen, N.F. ve Eryılmaz, C. (2013). Eğitim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Engellilere Yönelik Tutumları. Sağlık ve Toplum. 23(1), 35-49.
- Devine, A., Carrol, A., Naivalu, S., Seru, S., Baker, S., Bayak-Bush, B. ve Marella, M. (2017). They don't see my disability anymore'—The outcomes of sport for development

- programmes in the lives of people in the Pacific. *Journal of Sport for Development*, 5(8), 4-18.
- Dursun, M., Güler, B. ve Bozkurt, T. M. (2019). Öğretmen Adaylarının Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklere Katılımına İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 202-209.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Gürsel, F. (2006). Engelliler İçin Beden Eğitimi Ve Spor Dersinin Öğrencilerin Engellilere Yönelik Tutumlarına Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 67-73.
- İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2015). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ) Geliştirme Çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- İlhan, L. (2009). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Çocuklarının Özel Eğitimleri Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 38-48.
- Karakaş, G. ve Yaman, C. (2014). The role of family in motivating the children with disabilities to do sport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 426-429.
- Kardaş, N. T., Kardaş, S. B. ve Sadık, R. (2017). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Bireylerin Çocuklarının Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 34-43.
- Kemeç, D., Tekkurşun Demir, G. ve Koç, S. (2018). Doktor Adaylarının Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalıkları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (4), 153-168. DOI: 10.31680/gaunjss.448576.
- Kırımoğlu, H., Esentürk, O. K., İlhan, E. L. ve Yılmaz, A. (2016). İlköğretim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Öğretmenleri İle Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmen Adaylarının Zihinsel Engelli Bireylerin Fiziksel Egzersize Katılımlarının Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Manas Journal of Social Studies*, Vol.5, No.4, 231-244.
- MEB, (2006). *Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı*. Ankara: T.C. MEB Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayını. <https://www.egitimhane.com/ozel-egitim-hizmetleri-tanitim-el-kitabi-d259663.html> adresinden erişildi.
- Melekoğlu, M.A. (2013). Özel Gereksinimli Öğrencilerle Yürütülen Etkileşim Projesinin Genel Eğitim Öğretmenlerinin Kaynaştırma Uygulamalarına Yönelik Olumlu Tutum ve Farkındalık Geliştirmeleri Üzerindeki Etkilerinin Belirlenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), ss. 1053-1077.
- Nalbant, S. (2018). Spor Yoluyla Farkındalık Gelişimi Etkinliğinin Özel Gereksinimli Bireylere Yönelik Tutuma Etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 24-36.
- Özcan, G. H. ve Özer, D. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Zihinsel Engelli Çocuklara Yönelik Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)*, 1(1-2-3), 39-51.

- Sarı, H., Bektaş, M. ve Altıparmak, S. (2010). Hemşirelik Öğrencilerinin Engellilere Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*. 27(2), 80-83.
- Stainton, T. ve Besser, H. (1998). The positive impact of children with an intellectual disability on the family. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 23(1), 57-70.
- Şahin, F. ve Güldenoğlu, B. (2013). Engelliler Konusunda Verilen Eğitim Programının Engellilere Yönelik Tutumlar Üzerindeki Etkisi. *Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(1), ss. 214-239.
- Şahin, H. ve Bekir, H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Engellilere Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 767-779.
- Şenel, H.G. (1995). Yetersizliğe Sahip Kardeşi Olanlarla, Olmayanların Yetersizliğe Yönelik Tutumları ve Kaygı Düzeyleri Yönünden Karşılaştırılması. *Özel Eğitim Dergisi*.2, ss. 33-39.
- Zengin, S., Kaya, E., Bezci, Ş. (2016). Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Engellilerde Sporun Etkileri Konusundaki Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 45-56.



## Türkiye ve Almanya Judo Kulüplerinin Yönetimsel Karşılaştırılması ve Başarı İçin Yaklaşımları

Cengiz GÜLER<sup>1</sup>, Sadettin EKİNCİ<sup>2</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, Avrupa’da ve Dünya’da sportif alanın en önemli unsurlarından judo ve spor kulüpleri hakkında genel bilgiler vererek judo kulüplerinin ülkemizdeki hukuki yapılanması ve bu yapılanmanın kulüplere getirdiği statüyü irdelemek ve bu bağlamda kulüplerin sorunlarını ortaya koyarak değerlendirmek, elde edilen veriler ışığında öneriler geliştirmektir. Ayrıca, Almanya ve Türkiye’de judo spor kulüplerinin işleyişini karşılaştırmalı olarak incelemek, bu ülkedeki sistemlerin güçlü ve zayıf yönlerini tespit ederek Türkiye’de judo spor kulüplerinin sorunlarına çözüm önerileri sunmaktır.

**Yöntem:** Araştırma da nitel araştırma yöntemlerinden bireysel görüşme tekniği tercih edilerek verilerin toplanmasında görüşme formu kullanılmıştır.

**Bulgular:** Almanya ve Türkiye özelinde judo spor kulüpleri, yönetim bakımından incelenmiş, benzerlikler ve farklılıkların olduğu ve bunun da ülkelerin başarılarını etkilediği tespit edilmiştir. Bu benzerlikler, kulüplerin yasal statüsü, kuruluşu, örgüt yapıları, genellikle profesyonel bir yönetici ile çalışmaları, giderleri, yönetici çatı örgütlerinden yardım alamamaları ve maddi sorunları yönündedir. Farklılıkları ise, bağlı bulunduğu örgütler ile Türkiye’de kulüplerin bir sınıflandırmaya tabi olmaları, üyelik aidatlarının etkin bir gelir kalemi olmayışı, tesislerin temininde sorunlar yaşamaları, devlet desteği alamamaları, sporun bağımsız örgütlerinden destek alamamaları ve bu örgütlerle organik bağlantılarının olmayışı gibi hususlardan kaynaklanmaktadır.

**Sonuç:** Sonuç olarak sadece judo değil tüm spor branşlarında, ilköğretim, hatta ana okullarından itibaren çocuklara spor eğitimi dersleri verilmeli, spor üniversitelerde yaygınlaştırılmalı kulüpleşmeler kurum haline getirilmeli, ailelere bütünüyle spor bilinci aşılanmalı milletçe sporun önemi kavranmış olmalı, her spor dalında milli takım düzeyinde birbiri ile yarışabilen yüzlerce sporcu yetiştirilmiş olmalı, basın ve yayın organlarının sistemli bir şekilde spor kültür bilincinin vurgulaması sağlanmalıdır. Federasyonlar birçok ülkede olmayan hatırı sayılır bütçeleri en verimli şekilde kullanmalı, çocuklarımızın ve gençlerimizin fiziksel ve zihinsel gelişimini sağlayarak dünyanın en büyük organizasyonu olan olimpiyatlarda özlediğimiz başarıyı yakalamalıyız.

**Anahtar Kelimeler:** Judo, yönetim, olimpiyat, başarı

### ABSTRACT

#### Administrative Comparison of Turkish and German Judo Clubs and Their Approaches for Success

**Purpose:** The aim of this research is to give general information about judo and sports clubs, which are the most important elements of the sportive field in Europe and in the world, to examine the legal structure of judo clubs in our country and the status this structure brings to the clubs, and to evaluate the problems of the clubs in this context, and to make recommendations in the light of the obtained data. To comparatively examine the functioning of judo sports clubs in Germany and Turkey, to identify the strengths and weaknesses of the existing systems in this country and to offer solutions to the problems of judo sports clubs in Turkey.

<sup>1</sup> İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE. cengizguler965@gmail.com

<sup>2</sup> Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale, TÜRKİYE. ekinci16@hotmail.com



**Method:** In the research, The individual interview method which is one of the qualitative research method was preferred in the research and in the collection of data, semi-formal interview form was used..

**Result:** Judo sports clubs in Germany and Turkey have been examined in terms of management, and it has been determined that there are similarities and differences and this affects the success of the countries. These similarities are in terms of the legal status, establishment, organizational structure of the clubs, their generally not working with a professional manager, their expenses, not being able to get help from the executive umbrella organizations and their financial problems. Their differences are due to the fact that the organizations they are affiliated with and the clubs in Turkey are subject to a classification, membership fees are not an effective income item, they have problems in the supply of facilities, they cannot get government support, they cannot get support from independent sports organizations and they do not have organic links with these organizations.

**Conclusion:** As a result, not only judo, but also all sports branches, starting from primary school and even kindergarten, children should be given sports education lessons, sports should be expanded in universities, clubs should be made an institution, families should be fully conscious of sports, the importance of sports should be understood as a nation, hundreds of athletes who can compete with each other at the level of national team in every sports branch should be trained, the press and media organs should systematically emphasize the awareness of sports culture. Federations must use the considerable budgets that are not available in many countries in the most efficient way, we must ensure the physical and mental development of our children and youth and achieve the success we miss in the world's largest organization, the Olympics.

**Keywords:** Judo, management, olympics, achievement

## GİRİŞ

Batı toplumlarına bakıldığında sporun değişken bir statüye sahip olduğu görülmektedir. Öte yandan spor, popüler kültürün de vazgeçilmez bileşenlerindedir ve bir şekilde teknoloji ile birlikte sporun devasa bir ticari girişim haline geldiğini söylemek mümkündür (Skinner ve Stewart, 2020:1). Bu büyük girişim içinde ise Judo sporunun yeri ve önemi tartışılmaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Genel tanımı ile judo; rakibe vurmaksızın denge ve güç unsurlarını kullanarak savunma yapmaya dayanan bir spor dalıdır (Ekinci, 2009, s.13). Birçok tanımı olmasına rağmen, “Bileğin bir döndürme hareketiyle rakibin havada uçarak yere düşmesini sağlayan mekanik bir hünerdir” gibi judonun sırları hakkında çok şey duymak mümkündür. Nerede bir judo uzmanına rastlansa ondan bu sırların ne olduğu istenir (Güler ve Güler, 2021, s.278). Judoyla ilgilenenler çok şey söylemişler, hayal gücü çok güçlü olanların ise çok şey uydurduğu ifade edilebilir. Judo ne bir sır ne büyü ne de esrarengiz bir şeydir. Judo sağ duyu üzerine kurulu, denenmiş esaslar ve tekniklerden oluşan iyi düşünülmüş bir sistemdir (Kudo, 1967, s. 17).

Judo çocukların toplum içerisinde ruhsal, fiziksel ve duygusal durumlarını pedagojik olarak değerlendirmek amacıyla ahlaki bir değer olarak yaratılmıştır. Günümüzde judo,

geleneksel savaş sanatından olimpik spora dönüştürülmüş, çeviklik, esneklik, saygı ve disiplin gibi vazgeçilmez ilkeleri olan modern bir spor olarak bilinmektedir (Güler, 1991, s. 11).

Judoda müsabaka ağırlık kategorilerine göre yapılır ve her sporcu kendi sıkletinde müsabakaya katılır. Ayrıca bu sıkletler sporcuların yarışma kategorisine göre değişmektedir. Judo 'da minikler, yıldızlar, ümitler, gençler, büyükler olmak üzere beş kategoride müsabakalar yapılmaktadır (Güler, 1996, s. 7). Ağırlık kategorileri erkekler ve kadınlar için ayrı, müsabaka süreleri ise 4 dakika olarak aynıdır (Güler ve Güler, 2021, s. 278).

Judoda mücadele, ayakta ve yerdeki faaliyetlerden oluşmaktadır. Ayaktaki safha başlangıç safhası olarak kabul edilen safhadır, rakipler birbirlerini yere atmaya çalışırlar. Rakibi, ayakta iken sırt üstü düşürmek maçı kazanmaktır. Yer safhasında ise rakibini belirlenen süre içerisinde, yerden kalkamayacak şekilde sabit tutarak puan alma safhasıdır (Kano, 1994, s. 12-13). Yere atış sonrasında ise 20 saniye tutuş yapılırsa, tam puan ile maç kazanılır (Güler ve Güler, 2021, s. 278).

Karşısındakini savurmak veya yere sermek (Nage-Waza), karşısındakini yerde hareketsiz duruma sokmak (Osaekomi Waza), kol ve bacakla karşısındakinin belirli bazı noktalarına vurmak (Ate Waza yarışmalarda yasaklanmıştır), sadece dirsek eklemine uygulanan kırma teknikleri (Kansetsu Waza) boğma teknikleri (Jime Waza) olarak adlandırılır (Güler ve Güler, 2021, s. 278).

Sonuç olarak, Judocu rakibine acı vererek değil, onu acı sınırının eşiğine getirerek üstünlüğünü belirtir. Judo bu tür kuralları bedensel ve zihinsel enerjiden üstün ve en uygun şekilde kullanabilme yöntemini öğretirken bunu yaşamın her döneminde kullanılmasını sağlar (Ekin, s.13).

Türkiye'de Judo 1950 yıllarında tanınmaya başlamış ve 1962 yılında güreş federasyonu bünyesinde faaliyetlerde bulunmuştur. Judo 1964 Tokyo olimpiyatlarında olimpik branş olmuş ve 1966 yılında Türkiye de bağımsız bir federasyon olmuştur (Sönmez, 2016). Türk judo milli takımının katıldığı ilk olimpiyat Montreal (Kanada) olimpiyatlarıdır (Güler, 1996, s. 5-6).

Almanya da ilk judo faaliyetleri 1929-30 yıllarına dayanmaktadır. 1953'te ilk federasyon kurulsun da faaliyetleri savaş sonrası durdurulur. 1956'da judo federasyonu resmi olarak faaliyetlere başlar. Judonun ilk kez yer aldığı 1964 Tokyo Olimpiyatlarına Almanya milli takımı bir sporcu ile katılır ve bu sporcu Wolfgang Hoffmann 80 kilogramda gümüş madalya kazanır (Ekin, 2017).

Türkiye ve Almanya da her iki ülkede de Judo sporu, faaliyetleri eskiye dayanan, 1964 yılında olimpik olmadan önce federasyon yapılanmalarını kurmuş ve olimpiyat madalyası kazanmış önemli bir spor dalıdır.

Küreselleşmenin hız kazandırdığı rekabet olgusunun taraflara eşit şartlarda sunulmadığı bir ortamda, bir spor dalında başarının sürdürülebilirliğini sağlamak farklılık yaratmakla mümkün olabilir (Kaçay, 2020:351).

Bu bağlamda araştırmanın amacı, Türkiye ve Almanya’da judonun yönetimini karşılaştırmalı olarak incelemek, sistemlerin güçlü ve zayıf yönlerini tespit etmek, judo yönetimi; üst yönetim, federasyon, antrenör, sporcu, tesis olmak üzere değerlendirmek ve ülkemiz judo bileşenleri için başarı yaklaşımları geliştirmektir.

## **YÖNTEM**

Bu çalışma nitel araştırma yöntemi ile yapılandırılmıştır. Türkiye ve Almanya’da Judonun bileşenleri karşılaştırılması amacıyla; döküman tarama yöntemiyle hukuki açıdan mevzuatları incelenmiş, yönetici, antrenör, sporcu ve hakemlerle yüz yüze ve internet (Zoom) üzerinden toplantılar yapılmış, (Seiler, F., Tetik. F., SC. Zütlingen-Stuttgart-Baden Württemberg 2020.) (Yanar, O., Region Spor Bond Longinogin-Hanover-Aşağısaksonya 2020.) (Yeşilnur,S., VFL Wolsburg 2021) (Melke,M., Stuttgart-Baden Württemberg 2020) Almanya Kulüp başkanları , antrenörleri ve sporcuları ile görüşülmüştür.

Görüşmeler de yukarıda ismi yazılı kulüplerin başkanları, yöneticileri antrenör ve sporcularından oluşan on katılımcıya aşağıdaki sorular yöneltilmiştir.

- 1-Almanya da dernek kurmak işletmek ve yönetimi ile ilgili uygulama hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 2-Milli Takımların oluşma şartları hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 3-Ulusal faaliyetlere katılım şartları hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 4-Kuşak sistemi ve işleyişi hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 5-Antrenör olma süreçleri ve kademeleri hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 6- Okul faaliyetleri hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 7-Olimpiyat ve performans merkezleri ve işleyişi hakkında bilgi verebilir misiniz?
- 8-Federasyon seçimleri süreçleri ve kulüplerin bu sürece etkisi hakkında bilgi verebilir misiniz?

### ***Verilerin Analizi***

Veriler araştırmacılar tarafından bilgisayar ortamına aktırılarak yazılı hale getirilmiştir. Nitel araştırma tekniklerinden içerik analizi aracılığı ile veriler analiz edilmiştir. İçerik analizi, dokümanların, mülakat dökümlerinin ya da kayıtlarının karakterize edilmesi ve karşılaştırılması için kullanılan bir tekniktir (Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu, Yıldırım 2015; Akt: Yıldız ve Bostancı, 2016). Katılımcıların değerlendirmeleri, eleştirileri, önerileri alınmiş ve yönetimlerin verimli/verimsiz yanları tartışılarak güçlü ve zayıf yönler belirlenmiştir. Daha sonra her iki ülkenin başarı kriterleri karşılaştırılmıştır. Olimpiyatlara katılmak için baraj puanının getirildiği 1996 senesinden beri katılan judocu sayıları ve günümüze kadar alınan madalya sayıları başarı kriteri olarak belirlenmiştir. Bu yöntemle elde edilen veriler sahip olunan bilgiler ile harmanlanmıştır.

## **BULGULAR**

---

Türkiye’de judo spor kulüpleri ile Almanya judo spor kulüpleri arasında önemli benzer yanlar bulunmaktadır.

Kulüplerin; yasal statüsü, kuruluğu, örgüt yapıları, çoğunlukla profesyonel bir yönetici ile çalışmamaları, giderleri, yönetici çatı örgütlerinden yardım alamamaları ve maddi sorunları benzerlikleridir.

Farklılıklar ise, bağlı bulunduğu örgütler ile Türkiye’de kulüplerin bir sınıflandırmaya tabi olmaları, üyelik aidatlarının etkin bir gelir kalemi olmayışı, tesislerin temininde sorunlar yaşamaları, devlet desteği almamaları, bağımsız örgütlerinden destek almamaları ve bunlar ile ilişkilerinin olmayışı gibi hususlardan kaynaklanmaktadır.

Ayrıca iki ülkenin dernek işleyişinin yanı sıra judo aktivitelerinin sürdürülmesi, kuşak sistemi, faaliyetlere katılmak, gelir kalemleri, federasyonlara ödenen giderler ile federasyon yapılarının işleyiş farklılığı antrenör çalışma usulleri, tesisleşme, antrenör olabilme şartları, olimpiyat merkezleri ile ilişkileri arasında önemli farklılıklar vardır.

### **Türkiye’de Spor Kulübü Dernekler**

Spor kulübü kurmak için önce 5253 sayılı Dernekler Yasası ve 31.03.2005 tarihli ve 25772 sayılı Resmi Gazete ’de yayımlanan “Dernekler Yönetmeliğine uygun olarak Spor Kulübü Derneği’ni kurmak gerekmektedir. Dernek kurmak için ise en az 7 gerçek veya tüzel kişinin bir araya gelmesi ve bu kişilerin dernekleri ile ilgili bir tüzük hazırlaması gerekmektedir (İmamoğlu, Karaoğlu ve Erturan, 2007).



Bu tüzükte, kurulacak derneğin; adı, merkezinin nerede olduğu, amacı, çalışma konuları, faaliyet alanı, üye olma, üyelikten çıkmanın şekilleri, genel kurulun toplanma şekli zamanı, görevleri, yetkileri, oy kullanma, karar alma usulleri, yönetim ve denetim kurullarının görev ve yetkileri, şubesinin bulunup bulunmayacağı, giriş ve yıllık aidat miktarlarının belirlenme şekli, borçlanma usulleri, iç denetim şekilleri, tüzüğün ne şekilde değiştirileceği, fesih halinde mal varlığının tasfiye şekli gibi bilgilerin yer alması zorunludur (www.mevzuat.gov.tr, Erişim Tarihi: 27 Ağustos 2021).

Dernekler, kuruluş bildirim ve eklerini mülki idare amirliğine vermek suretiyle tüzel kişilik kazanırlar. Spor faaliyetlerinde bulunmak amacıyla kurulan dernekler, illerindeki Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'ne kayıtlarını yaptırarak "*spor kulübü*," gençlik faaliyetlerinde bulunmak amacıyla kurulan dernekler kayıt ve tescillerini yaptırdıktan sonra "*gençlik kulübü*", gençlik ve spor faaliyetlerinde bulunmak amacıyla kurulan dernekler, faaliyetleri yönünden ayrı ayrı kayıt ve tescillerini yaptırdıklarında *gençlik ve spor kulübü* unvanını kazanırlar (www.mevzuat.gov.tr, Erişim Tarihi: 25 Ağustos 2021).

Bu şekilde teşkil edilen spor kulüplerinin gelir kalemleri ve faaliyet alanları kısıtlıdır. Bu kulüpler dernek olmanın bir sonucu olarak ticari faaliyette ve gayede bulunamadıkları için mali yönden güçsüzdürler. Başarılı olmak için mali yönden güçlü olmak gerekir. Günümüzde, endüstri haline gelen sporun, mevcut rekabet koşullarında, büyük bahislerin, inanılmaz sponsorlukların gerçekleştiği ortamın ana unsuru olan kulüplerin, "*dernek statüsünde*" hedeflerine (öncelikle Anayasa 58.ve 59. maddeler) ulaşması zor görülmektedir.

Anayasamızdaki, gençlik ve spor ana başlığı adı altında; gençliğin korunması 58. madde ve sporun korunması ve tahkim 59. madde başlığı adı altındaki hükümler ülkemizdeki spor ve spor yönetiminin temel dayanağıdır. "Devlet, istiklâl ve Cumhuriyetimizin emanet edildiği gençlerin müspet ilmin ışığında, Atatürk ilke ve inkılâpları doğrultusunda ve Devletin ülkesi ve milletiyle bölünmez bütünlüğünü ortadan kaldırmayı amaç edinen görüşlere karşı yetişme ve gelişmelerini sağlayıcı tedbirleri alır. Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır." (58. Madde) "Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyu korur. (Ek fıkra: 17/3/2011-6214/1 md.) Spor federasyonlarının spor faaliyetlerinin yönetimine ve disiplinine ilişkin kararlarına karşı ancak zorunlu tahkim yoluna başvurulabilir. Tahkim kurulu kararları kesin olup bu kararlara karşı hiçbir yargı merciine başvurulamaz." (59. Madde).

Gönüllü spor yöneticisi; toplumun her kesiminden ve her meslek grubundan olabilen spor hizmet ve faaliyetlerini hiçbir ücret almaksızın gönüllü olarak yapan kişilerdir (Resmî Gazete Sayı: 19120). Anayasamızın yukarıdaki amir hükümleri gereğinde ülkemizdeki hiçbir judo faaliyeti bu maddelere çelişki yaratacak şekilde uygulanamaz. Spor yöneticileri; spor hizmet ve faaliyetlerinin sevk ve idaresinde çeşitli kademelerde görev alan ve bu hizmet ve faaliyetlerin yürütülmesinden sorumlu olan kişilerdir. Resmi spor yöneticisi; kamu kurum ve kuruluşlarında, kulüplerde veya özel spor kuruluşlarında spor hizmet ve faaliyetlerinin sevk ve idaresinde görev alan hakem, saha komiseri, gözlemci, gibi çeşitli görevleri olan ve bunun karşılığında ücret alan kişilerdir.

Noterlerde düzenlenen kağıtlar için ödenen noter harçları ve damga vergisidir. Spor kulüpleri için bu yönde istisnalar getirilmeli ve gerekli yasal düzenlemeler yapılmalıdır.

Spor kulüplerinin tesisleşerek sporu tabana yaymaları çalışmalarında gayrimenkullere duydukları ihtiyaç fevkalade önemlidir. Bu amaçla söz konusu gayrimenkullerin tahsisi, satılması, kiralanması, intifa hakkının alınması esnasında talepte bulunan spor kulübünün diğer kişi, kurum/kuruluşlara uygulanan genel hükümlerle karşılaşması spor kulüpleri açısından sıkıntı doğurmaktadır. Benzer şekilde üzerlerinde spor tesisleri yaptıkları arsa ve araziler için de Milli Emlak Genel Müdürlüğü'ne, GSGM'ye ve diğer kamu kurum/kuruluşlarına çok yüksek miktarlarda intifa, irtifak ve kira bedelleri ödemektedirler (İmamoğlu, Karaoğlu ve Erturan, 2007).

Kulüplerin kuruluşu ve faaliyetlere devamı ile üst örgütlenmelerinde yerine getirilmesi gereken bürokratik işlemler oldukça fazladır ve örgütlenmeyi caydırıcı, zorlaştırıcı niteliktedir. Sağlıklı bir hukuki yapılanmaya imkân verecek devlet desteği de yeterli görülmemektedir.

Kulüpleşmenin öneminin 1990'lı yıllardan sonra fark edilmesiyle, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine, bünyelerinde kulüp kurulması talimatı verilmiş, okul kulüpleri kurulması desteklenmiş ve kulüp sayıları arttırılmaya çalışılmıştır. Ama zamanla kamu kurum/kuruluşlarının spor kulüpleriyle çeşitli yönlerden bağlarının kesilmesi ve kaynak aktarımının bitirilmesi yoluna gidilmiş, bu uygulama bazı branşlarda uluslararası alanda başarılı olmuş kulüplerinin kapanmasına neden olmuştur.

Sponsorluğun, kamu kurum/kuruluşları ve özel sektör tarafından benimsenmemesi sebebiyle kulüpler sponsorluk gelirinden mahrum kalmaktadır. Farklı alanlardaki (bilim, eğitim, kültür, sanat gibi) sponsorluklar sportif alana kaydırılamamaktadır. Sponsor firma

sayısı arttırılamamakta, mevcut sponsorluklar popüler olan branşlardaki kulüplerde yönlene, kulüp yönetimleri bu konuya bir çözüm bulamamaktadır. Kulüplerinin sponsorluk alanında fikir birliğine varamaması, devlet teşvikini de zorlaştırmaktadır. Sponsorluklar nedeniyle ödenmemesi gereken vergiye ilişkin oranlar teşvik edici değildir (İmamoğlu, Karaoğlu ve Erturan, 2007).

Günümüzde kulüp yönetimlerinin, kuruluş amaçlarıyla bağdaşmayan eylemlerde buldukları, kendi menfaatlerine uygun fakat kulüp amacına hizmet etmeyecek idari kararlar alabildikleri gözlenmektedir. Kulüplerinin istenen başarıya ulaşamaması, küçük beklentilere bile cevap verememesi, şike ve doping gibi etik olmayan faaliyetlerde bulunması, kulübün çevresi ile etkileşimlerinin azalmasına, ihtiyacı olan toplum desteğinin ortadan kalkmasına sebep olmaktadır.

Kulüplerin; tesis, personel, sağlık, altyapı, teknik donanım ve hizmet içi eğitim eksiğı bulunmakta, kulüpler zor şartlar altında sportif alanda mücadele etmektedirler.

Devletin mülkiyetindeki spor saha ve tesislerinin bazı spor kulüplerine tahsis edilmesi, kiralanması, kullanım hakkının uzun süreli devredilmesi, aynı spor branşında faaliyet gösteren diğer kulüplerin fırsat eşitliğini engellemekte, kullanım hakkını eline geçiren kulüp, diğer kulüplerin bu spor saha ve tesislerinden yararlanmasına izin vermemekte veya ticaretini yaparak ve tesis bakımından devletin belirlediğı meblağdan daha yüksek kullanım bedeli istenmektedir.

### **Kulüp Yapıları**

Türkiye’de kulüp yönetimi, yönetim kurulu üyeleri içinden branşlardan sorumlu üye görevlendirerek tüm faaliyet gösterilen branşları yönetmeye çalışır. (Branş sorumlusu, Branş kaptanı)

Kulüp, mali denetim açısından İl Sivil Toplumla İlişkiler Müdürlüğü’ne (Dernekler Masası) bağlı olup, spor yönetimi ve faaliyetleri için Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlıdır. Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri branş federasyonlarının faaliyetlerini illerdeki federasyon temsilcileri vasıtası ile kulüplere duyurur, sevk ve idare eder. İdari açıdan illerde İçişleri Bakanlığı üzerinden valiliğe, faaliyetler açısından merkezde spor federasyonları dolayısı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı’na bağlıdır. (İmamoğlu, Karaoğlu ve Erturan, 2007).

Almanya’da kulüp yedi kişiden oluşturulur. Bu yedi kişiden ikisi denetleme maksadıyla görev yapar. Ana kulübün dışında kulüpte faaliyette bulunan branşların ana kulüp gibi yapılmış ayrı bir yönetimi vardır. Her türlü spor kulübü ve faaliyetleri devletten tamamen

bağımsız ve özerk kuruluşlardır (<https://www.judobund.de/start/> Erişim Tarihi: 27 Ağustos 2021). Devlet spor malzemeleri ve spor tesisi tahsis eder. Kulübünün bulunduğu belde de belediyeler kulüplere, tesislerinden yararlandırma ve antrenman zamanı sağlama zorunluluğu vardır. Branş yönetimi-Ana Kulüp-Belde-Bölge-Eyalet-Merkezi Yönetim şekline organik bağları mevcuttur. Ana Kulüp başkanı yıl da iki kez genel toplantı yapar. Kendi bünyesinde ise en az yıl da dört kez toplantı yapar. Her yıl gazete ilanı ile genel kurul toplanır. Yönetim yeniden seçilebilir veya aynı yönetim tescil edilebilir.

### **Kulüp Üye Sistemi**

Türkiye’de kulüpler üyelerinden gelir/gider defterine kaydederek aidat alabilirler ve vergiden muafırlar (İmamoğlu, Karaoğlu ve Erturan, 2007).

Okul spor kulüpleri Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından malzeme ve maddi olarak zaman zaman desteklenmektedir. Judo ile uğraşan üyeler genelde alt gelir seviyesi grubuna dahil olduklarından çoğu kulüp üyelerinden herhangi bir ücret talep etmemektedir. Judo kulüpleri ağırlıklı olarak belediye ve müessese kulübü bünyesinde yer alır ve judocular genelde ücret almadan sportif çalışmalarını sürdürürler. Buradaki hedef elit sporcu yetiştirmektir. Bunların dışında kalan ve bünyesinde judo branşı bulunan kulüpler aidat miktarını serbestçe istedikleri oranda belirleyebilirler.

Almanya’da, Ana kulüp tarafından belirlenen aylık/yıllık ücret, kulübün organları tarafından talep edilebilir. Kulüp; üyelerini Aktif Üye, Pasif Üye, Gönüllü Üye gibi sınıflandırmaya tabi tutabilir ve alacağı aidat bakımından serbesttir.

Futbol ile uğraşan bireyler alt gelir grubuna dahil iken judo ile uğraşanlar ekonomik durumu genel de iyi olan bireylerdir.

Ana kulübü olmayan direkt bölgeye bağlı kulüpler de vardır. Ana kulübü olan kulüpler aldığı aidatların bir kısmını kendi bünyesine tutar geri kalanı branş kulübüne aktarır. Ana kulübü olmayanlar ise Eyalet Federasyonu’na para ödemesi gerekir. Branş kulüplerinden gelen paralardan sporcuların sigortaları ve antrenör ücreti ödenir.

İki yılda bir çalıştırıcı lisansının onaylanması durumunda, Eyalet Spor Bakanlığı tarafından her yıl fahri antrenörleri teşvik etmek maksadıyla 750 Euro ödeme yapar. Ayrıca antrenörün alacağı ücret, branş yönetimi tarafından belirlenen oranda kulüp aidatından da antrenman başına para alabilir.



## **Kulüplerin Mali Durumları**

Türkiye’de profesyonel futbol kulüpleri şirketleşebilir ve ticari faaliyetlerde bulunurlar. Futbol dışındaki spor kulüpleri judo gibi amatör branşları faaliyet gösteren kulüpler herhangi bir ticari faaliyet yapamaz. Üye aidatı, Sponsorluk ve belediye, müessese imkânları kullanılır.

Almanya’da kulüpler üye aidatı-bağış ve sponsorlardan kendini finanse eder. Kulübün denetleme üyeleri inceler ve tüm üyeler tarafından ibra edilir.

Belirli bir limit aşıldığında maliye devreye girer. Bu limit yıllık 40.000 Euro dur. Bu miktarında ücret, malzeme sağlık, medikal malzeme vs. belgelendirmesi gerekir. Bu denklik sonrası bu miktarı geçerse, %20 vergi vermek gerekir. %15 maliyeye vergi %5 ise Doğu Almanya’yı destekleme fonuna ödenir. Ayrıca kulüplerin ticari faaliyetleri varsa lokal işletme, pizzacı gibi ticari faaliyetlerinde ayrıca vergilendirilir. Kulüpler altyapı geliştirme ve destekleme adında bir alt kulüp kurarsa bu 40.000 Euro dan sonraki kısım buraya aktarılabilir. Bu durumda vergi tahakkuk etmez. Almanya’da vergi kaçırmanın çok ağır cezaları olduğu için tüm kulüpler kendi denetimini kurallara uygun olarak yapmaktadır.

Almanya’da 16 eyalet vardır ve Almanya nüfusunun %33’ü kulüplere üyedir ve aidat öder. Bu kulüpler kâr amacı gütmeyen kulüplerdir. Diğer vücut geliştirme fitness salonları ya da her türlü yüksek ücretler ile çalışan ticari özel kuruluşlar dahil değildir.

## **Milli Takımlar**

Türkiye’de judo kulüplerinin milli takıma sporcu gönderebilmesi için, senede bir kez yapılan Türkiye Şampiyonası’nda ilk dört dereceye girmesi gerekir. Bu başarı, milli takıma direkt çağırılması için yeterlidir. Ümitler kategorisinden itibaren Avrupa-Dünya-Gençlik Olimpiyatları (EYOF) gibi organizasyonlarda derece yapanlar spor bakanlığı tarafından maddi olarak ödüllendirilir. Büyükler-Gençler-Ümitler-Yıldızlar Türk milli takımları oluşturulur. Avrupa ve Dünya şampiyonalarında derece alan judocular; ümitlerden kategorisinden itibaren üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde isterlerse öğrenim görme hakkını kazanırlar. Mezun olduktan sonra da sınavsız olarak beden eğitimi öğretmeni olarak atanabilirler.

Almanya’da milli takıma seçilebilmek için, bir sporcu en az ümitler kategorisinde eyalet şampiyonu olması gerekir. Millî takımlar gibi eyalet takımları oluşturulur. Eyalet Şampiyonası ve Güney Almanya Şampiyonası’nda derece alan her judocu eyalet takımı kadrosuna çağırılır. Dünya, Olimpiyat ve Avrupa gibi önemli organizasyonlarda dereceye giren sporculara Almanya Spor Bakanlığı tarafından ödül verilir. Eyalet Spor Destekleme Fonu tarafından iki kez eyalet şampiyonu olan ya da Güney Almanya ve Almanya

şampiyonalarında dereceye giren sporculara teşvik olarak (beslenme ve motivasyon maksatlı) para ödülü de verilmektedir. Bir kulüp sporcusu milli takımı temsilen yarışmalara katılacağı zaman eyalet antrenörü ya da uygun görülürse kulüp antrenörü sporcuyu en iyi tanıyan antrenörün yanında olması ve başarılı olması amacıyla sporcu ile kamplara katılabilir.

Almanya büyükler milli takımları (A-B-C takımları) üç seviyeden oluşur Ayrıca Gençler ve Ümitler milli takımları da oluşturulmaktadır.

### **Ulusal Faaliyetlere Katılım**

Türkiye’de ulusal şampiyonalara katılabilmek için sporcunun kendi ilinde belirlenen kontenjana girmesi yeterlidir. Minikler, Yıldızlar, Ümitler, Gençler, Büyükler ve Veteranlar şampiyonaları organize edilmektedir. Bazı ağırlık kategorilerinde yeterli sporcu olmaması durumunda il seçmesi yapılmadan takım kadrosu belirlenebilir. Sporcular müsabakalara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü imkânları, Kulüp imkânları ya da kendi imkânları ile katılabilirler. Federasyon, yapılacak yarışmalarda her ağırlık kategorisinde ilk 6’ya giren sporculara harcırah ödemektedir. Fakat ilk 6’ya giren sporcular içerisinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü imkânları ile yarışmaya katılmış sporcu varsa federasyonun verdiği harcırah il müdürlüğüne iade edilmektedir.

Almanya’da kulüpler ya da şahıslar eyalet şampiyonasına kadar, masrafları kendileri karşılarlar. Örneğin; Güney Almanya, Almanya, Uluslararası Şampiyona gibi müsabakaların giderlerini Eyalet federasyonları karşılamaktadır. Almanya Şampiyonaları Ümitler kategorisinde başlamaktadır.

Almanya eyaletleri; Baden-Württemberg, Bavyera, Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Aşağı Saksonya, Kuzey Ren-Vestfalya, Renanya-Palatina, Saarland, Saksonya, Saksonya-Anhalt, Sachleswig-Holstein ve Thüringen’dir. Aşağıda gösterildiği gibi 16 eyalet, yedi bölgede birleşir.

- Güney Almanya (Baden, Württemberg, Bavyera)
- GüneyBatı Almanya (Reinland pfolz, Saarland)
- Orta Almanya (Sachsen anholt, Bredenburger, Berlin)
- Batı Almanya (Thüringen, Sachsen, Hessen)
- Kuzey Almanya (Nieder, Sachsen, Hamburg, Breman)
- Kuzeydoğu Almanya (Shleswig Holstein, Meclengburg Vorpommen)
- Nordrhein Westfallen (Nordrhein Westfallen)

Eyaleti oluşturan bölgelerden ilk dört dereceye giren judocular, Eyalet şampiyonası için yarışma yaparlar. Eyaletten ilk beş sporcu Eyaletlerin oluşturulduğu bölgelerde yarı final

yarışmaları yapar ve yedi bölgede herhangi bir sakatlık yoksa veya sporcu kontenjanı tam olarak dolmuşsa 28 sporcu finale kalır.

Milli takım antrenörlerinin başarılı sporcuları sakatlık veya herhangi bir neden ile direkt final grubuna aldığı da olur. Örneğın;  $28+4=32$  judocu, Almanya Şampiyonası'na katılır ve faaliyet sonucu ilk dört milli takımı oluşturur. Eyalet performans merkezlerinde eyalet antrenörleri bulunur. Antrenmanları üst düzeydedir. Eyaleti temsilen gidilen yarı final ve final müsabakalarında eyalet antrenörü isterse sporcuların köşesinde çıkarlar. Ayrıca kulüp antrenöründe bulunur.

Minikler ve Yıldızlar kategorilerinde Almanya Şampiyonası ve milli takım faaliyetleri yapılmaz. Minikler ve Yıldızlarda **bölge** şampiyonasında ilk 8'e giren Eyalet şampiyonasına, burada ilk 8'e giren eyaletlerin birleştiğı yedi bölgeye ayrılan, yarı final gruplarına katılmaya hak kazanır.

Almanya'da bayan ve erkek liglerinde judocular ve kulüpler yarışır. Birinci ve ikinci ligler deplasmanlı olarak yapılmaktadır. Lig bitiminde ilk dört takım play-off mücadelesi yaparlar. Bunların dışında bölgesel liglerde eyalet kapsamında karşılaşmalar 3. lig statüsünde yapılmaktadır.

### **Anaokulu Faaliyetleri**

Bireyin spora fiziksel uygunluğunun ya da daha genel bir söylemle bireyin motor uygunluğunun; hız, kuvvet, dayanıklılık, beceri gibi motor niteliklerinin saptanması bir kurumsal yapılanmayı gerektirir ki, buradan ilkin devletin, sonra da spor kulüplerinin temel sportif sorumluluğı ortaya çıkar.

Almanya'da, küçük yaşlarda verilen oyun eğitimi ve iyileştirici fiziksel aktivitelerin aileler tarafından benimsenmesi çok yaygındır. Bu maksatla, 2-6 yaş grubundaki çocukların judo sporu ile uğraşması teşvik edilir. Bu yaş grubuna "**judo-safari**" denilen zıplama, tırmanma koşma gibi motorik özelliklerin ön planda tutulduğu oyunsal ve akrobatik judo faaliyetleri şeklinde yürütölmektedir. Kulüp içinde veya bölgede birtakım yarışmalar düzenlenir. Koşu yarışmaları, dengede durmak, tırmanma gibi yarışmaların yanı sıra, sakatlayıcı olmayan judo teknikleri "**O goshi**", "**O Soto Gari**" gibi tekniklerin uygulandığı yarışmalar veya en güzel ippon atışını hangi sporcu yapar gibi kurallar ile sporcuya judo sevdirmeye çalışılır. Sembolik hediyeler verilir. Almanya genelinde 2019 sezonu itibari ile bu yaş grubunda aktif sporcu sayısı; 16. 104' dür. Türkiye'de bu yaş grubuna Almanya'daki gibi bir eğitim verilmemektedir.

Bu programın amacı, okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların zengin öğrenme deneyimleri aracılığıyla sağlıklı büyümelerini; motor, sosyal-duygusal, dil ve bilişsel gelişim alanlarında gelişimlerinin en üst düzeye ulaşmasını, öz bakım becerilerini kazanmalarını ve ilkokula hazır bulunmalarını sağlamaktır.

### **Kuşak Sistemi**

Türkiye’de judo kuşak sistemi; beyaz, beyaz-sarı, sarı, turuncu, yeşil, mavi, kahverengi, siyah olarak düzenlenmiştir. Yılda altı aylık iki dönem halinde kuşak terfileri yapılmaktadır. Kulüp antrenörlerinin kahverengi kuşağa kadar sınav yapma yetkileri vardır.

Siyah kuşak yükselme ve “**Dan**” dereceleri federasyon Eğitim Kurulu tarafından yapılmaktadır. Müsabakalara katılabilmek için belli yaş gruplarında belli bir kuşağa sahip olma şartı aranır. Kahverengi kuşağa kadar olan kuşak sınav ücreti 20 TL. olarak Federasyonun hesabına havale edilir. Bu ücret judocular tarafından ödenir.

Türkiye’de müsabakalara katılmak için gerekli kuşak dereceleri; miniklerde sarı, (11-12 yaşlar) yıldızlarda turuncu, (13-14 yaşlar) ümitlerde yeşil, (15-16-17 yaşlar) gençlerde mavi (18-19-20 yaşlar) ve büyüklerde kahverengidir (20 yaş ve üzeri).

Almanya’da judo kuşak sistemi; beyaz, beyaz-sarı, sarı, sarı-turuncu, turuncu , turuncu-yeşil, yeşil, mavi, kahverengi ve siyah olarak düzenlenmiş olup yılda üç sınav yapılabilmektedir. Kuşak sınav ücreti 11 Euro’dur. Eyalet federasyonları her kuşak sınavının bedelini farklı belirleyebilir. Örneğin; yeşil kuşak 40 Euro ise 11 Euro’su Eyalet federasyonuna, 29 Euro da kulübe tahsil edilmektedir. Bu miktar judocu tarafından ödenir. Yeşil kuşağa kadar kulüp içinde antrenör tek başına sınav yapabilir. Bundan sonraki dönemde iki antrenörün sınav yapması istenir ve teknik bilginin yanısıra, **Nageno Kata**’nın; **Koshi-Waza**, mavi kuşağa yükselirken “**Ashi Waza**” ve kahverengi kuşaki alırken “**Te-Waza**” tekniklerinin katasının çizilmesi gerekir. Siyah kuşak ve sonrasındaki “**Dan**” sınavları Eyalet federasyonları tarafından yapılmaktadır.

Judocular, **beyaz-sarı** kuşağa yükseldikten sonra antrenörünün de uygun görmesi durumunda bölge ve eyalet şampiyonalarına katılabilir. Almanya Şampiyonası’na ise en az ümitler kategorisinden sonra katılabildiğinden **turuncu-yeşil** kuşak derecesinde olmak gerekir. Bu kuşak derecesi ile gençler ve büyükler kategorisindeki faaliyetlerde yarışılabilir.

### **Müsabakalara Katılma**

Spor faaliyetinin bedeli, Türkiye’de müsabakalara katılmak için sporcu lisansı çıkarmak kanuni zorunluluktur, lisans ücreti ve kuşak sınavı ücreti judocu veya kulüp tarafından



karşlanır. Bunun dışında faaliyetlere gitmek tamamen Spor il müdürlüğü imkânları ile ya da ilk 6 dereceye girmek şartı ile federasyon tarafından karşılanır. Belli bir kontenjan dışında ise kulüp veya sporcunun kendi imkânları ile faaliyetlere katılması gerekir.

Almanya’da spor faaliyetinin bedeli kulüpler tarafından karşılanır. Judoya ilk başlayan sporcular için Eyalet federasyonuna sporcu kimliğini bedeli olarak 19 Euro ödenir. Ayrıca ümitler kategorisinden sonra yarışmalara katılabilmek için Almanya Judo Federasyonu’ndan 10 Euro karşılığı lisans çıkarma zorunluluğu bulunmaktadır.

Eyalet federasyonu her kuşak sınavı için 11 Euro pul bedeli aldığı sporcuların kulüplerinin faal spor kulübü olduğunu kabul eder. Minikler ve yıldızlar kategorilerinde kimlik kartı ve pul, vize ve lisans yerine geçer ki bu şekilde yarışmalara katılabilir.

### **Antrenörlük**

Türkiye’de Antrenörlük kademeleri beş bölümden oluşur. Yardımcı Antrenör, (1) Antrenör, (2) Kıdemli Antrenör, (3) Baş Antrenör (4) ve Teknik Direktör (5)

Siyah kuşak sahibi olan her judocu antrenörlük kurslara katılabilir. Fakat I. Dan 1. ve 2. kademeye, II. Dan 3. kademeye, III. Dan 4. kademeye, IV. Dan 5. kademe kurslarına katılabilir. Seminerler; federasyonun belirlediği bir yerde, iki haftalık süreyle, üniversite öğretim elemanları tarafından verilecek bir haftalık teorik derslerden sonra, bir hafta da teknik-taktik ve branşa özgü eğitim sonucu yapılan sınavlarda başarılı olan antrenör adayları bulunduğu kademedan bir üst kademeye çıkmayı hak etmiş oluyordular. 1.Ekim 2020 Tarihinden itibaren Teorik eğitim Anadolu Üniversitesi tarafından her kademe antrenör eğitimi farklı olmak üzere tüm branşlar da ortak bir program uygulanmakta ve bu eğitim 3-4 aylık bir period içinde yapılmaktadır. Bu eğitim sonun da iki günlük sınav takvimi ile teorik eğitim tamamlanmış olmaktadır. Daha sonra ilgili federasyonun teknik taktik içeren beş gün süren faaliyeti takip edilerek teorik sınavdan başarılı olanlar bu sınava ve eğitime girmeye hak kazanır.

Bu yeni durum teorik bilgi açısından daha yararlı olduğu tahmin edilmektedir. Üniversitelerin spor bölümleri ve fakültelerindeki 4 yarıyıl süren uzmanlık ve 1-2 yarıyıl süren seçmeli branş eğitimi için sadece teorik olarak bakılması ve Federasyonun açtığı 5 günlük kurslara katılma zorunluluğu Spor Bilimleri Fakülte ve BESYO lar tarafından uygun görülmemekte ve konu hala tartışılmaktadır.

Almanya’da antrenör kademeleri üç kademe olarak düzenlenmiştir. Federasyonun planladığı dönem içinde (sezon içinde) farklı zamanlarda hafta sonuna gelecek şekilde beş

seminere katılma zorunluluğu vardır. Ayrıca dönem içinde spor okulunda 15 günlük kesintisiz eğitim alınır. Son bir hafta tekrar ve öğrendiklerin test edilmesi ve sınav ile süreç sona erer. Bütün bu süreç içinde kurslar teorik ve pratik uygulama olarak yapılmaktadır. Bu kurslara “C” lisansı için en az mavi kuşak olmak yeterlidir. “B” ve “A” kademeleri için Siyah kuşak sahibi olmak yeterlidir. Ancak “A” antrenör kademe belgesi Köln Spor Akademisi tarafından verilir. Ayrıca üniversitelerin spor fakültelerinin judo dalından mezun olmak da “A” belgesi sahip olmak için yeterlidir.

### **Engelliler de Antrenörlük**

Türkiye’de, görme ve işitme engelliler federasyonları bünyesinde faaliyet gösteren kulüpler vardır. Bu federasyonlarda, judo da branş olarak faaliyette bulunmaktadır. Judo antrenör belgeleri bu antrenmanlarda yetkin olmak için yeterlidir. Bu branşlarda olimpiik başarı da söz konusudur. Engelliler judo faaliyetinde elde edilen başarılar nedeni ile judo antrenör kademesinde normal antrenörler statüsünde yükselme yapılmaktadır.

Almanya’da, görme ve işitme engellilerin yanı sıra özel sporcular (Otistik ve Down Sendromlu) judo faaliyetlerine katılabilmektedir. Görme ve işitme engellilerde, olimpiyatlar dahil özel sporcular için de faaliyetler düzenlenmektedir. Bu organizasyonları Engellilere ait çatı federasyon yapmaktadır. Bu alanda birçok faaliyete katılmakta ve başarı sağlanmakla beraber, özel sporcular için kulüplerde judo *“iyileştirici”* aktive olarak da kullanılmaktadır. Bu engelli grupları çalıştırmak için judo antrenör belgesi yeterli değildir. Köln Spor Akademisi’nin düzenlediği pedagojik kurslara katılıp, engelliler ile çalışmak için ikinci bir belge alınması gerekmektedir.

### **Olimpiyat Merkezleri**

Türkiye’de judo olimpiyat merkezleri 2012 de kuruldu. 2013 de resmi açılışı yapıldı. Spor bakanlığı tarafından desteklenmekte Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından yürütülmektedir. Federasyon sisteme önemli katkılar sağlamaktadır. Samsun ve Trabzon’dan sonra Kocaeli, Konya ve Ankara’da da merkezler açılmıştır. Trabzon’daki merkez daha sonra kapatılmış, oradaki bayan sporcular Ankara’ya nakledilmiştir.

Merkezlerde 141 erkek, 31 bayan sporcu faaliyetlerine devam etmektedir. Yıldızlar kategorisi dahil çeşitli yaş grupları ile başlayan merkezler son iki yıldır, 16-19 yaş gruplarındaki sporcular ile faaliyetlerine devam etmektedirler.

Merkezlerde, bir Teknik Direktör (V. Kademe) ve iki Yardımcı Antrenör görev yapmaktadır. Olimpiik merkezlerde; son iki yıl içinde Türkiye’de ilk dört dereceye giren ve gelecek beklenen sporcular eğitim almaktadır. Sporcular bu merkezlerde yatılı olarak kalırlar

ve merkezin bulunduğu şehirde öğrenimlerine devam ederler. Samsun TOHM'un 2019 maliyeti, 840.000 TL. olarak gerçekleşmiştir. Yatılı olmayan sporcuların aylığı, 807 TL., yatılıların ise 922 TL.'dir. Teknik direktör ve antrenör maaşları ilgili federasyonlar tarafından sözleşmeli personel statüsünde ödenmektedir.

Samsun TOHM, 2012'de faaliyete başlamış, 2013' de resmi açılışı yapılmıştır. Kurulduğu günden bugüne kadar, 78 erkek sporcu istihdam edilmiş, halen 37 yatılı, 6 gündüzlü olmak üzere toplam 43 erkek sporcu istihdam edilmektedir. Judo dalında Samsun ve daha sonra faaliyete geçen merkezlerde yetişmiş henüz olimpiyatlarda ülkemizi temsilen sporcu bulunmamaktadır. (İlgili bilgiler; 03.02.2020 tarihinde CİMER'den alınmıştır)

Almanya'da her eyaletin başkentinde bir olimpik merkezi vardır. Bu merkezler sürekli denetlenir ve olimpik sporcu yetişmesi hedeflenmektedir. Merkezlerin antrenmanlarına başarılı sporcular da isterse katılabilir. Merkezlere sporcu seçimi; Eyalet ve Almanya şampiyonalarında derece alan ve olimpik merkez hocalarının tavsiyesi ile sporcu seçilebilmektedir. Seçilen ve yatılı sporcuların masrafları Eyalet Spor Bakanlığı tarafından karşılanır. Üniversite öğrenimine başlayan sporcular yatılı olarak kalamazlar.

Merkezlerde ikişer Baş Antrenör ve Yardımcı Antrenör görev yapmaktadır. 2008 Pekin Olimpiyat Şampiyonu ve 2012 Londra Olimpiyat ikincisi, Ole Bischof; (-81 kg.) Stuttgart-Baden Württemberg Olimpik Merkezi'nde yetişmiştir.

### **Performans Merkezleri**

Almanya Eyalet merkezlerinde veya merkezlere yakın yerleşim yerlerinde, Eyalette en başarılı spor kulüpleri performans merkezleri olarak seçilir. Performans merkezlerindeki çalışmalara; 50 km uzaklıkta olan kulüp sporcuları, performanslarını arttırmak ve elit judocularla bir arada çalışabilmek amacıyla katılabilir.

### **Federasyon Seçimlerine Kulüplerin Etkisi**

Türkiye'de federasyon başkanlığı seçimleri dört yılda bir olimpiyatlardan sonraki altı ay içinde yapılır. Ana statü; hangi kulüplerin oy kullanacağı, başarı ve faaliyetlere katılım gibi kriterlerin ön planda tutulması ile görevdeki federasyon tarafından belirlenir. Bazı kulüpler üç bazı kulüpler iki veya uluslararası başarılarına göre daha fazla oy kullanılabilir. Ayrıca sivil toplum örgütleri ve spor genel müdürlüğü delegasyonları da oy kullanmaktadır. Federasyon başkan adaylarının toplam delege sayısının %15'i kadar imza toplaması şarttır. Bu toplanan imzaların mevcut federasyona teslim edilmesi zorunluluğu, verimli bir seçim için engel oluşturduğu geçen seçimler süresince gözlenmiştir.

Almanya’da Eyalet federasyon başkanını ilgili branş organlarının başkanları seçer. Kulübün büyüklüğüne ve başarısına göre başkan, başkan yardımcısı hatta muhasip üye de oy kullanabilir. Eyalet federasyon başkanları ve eyaletin büyüklüğüne göre başkan ile asbaşkanlar da oy kullanarak, Almanya federasyon başkanlarını seçer. Bakanlık mensubu veya judo faaliyetleri ile ilgisi olmayan hiçbir kurum ve kuruluş seçimlerde oy kullanamaz.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

---

Almanya’da Ana kulüplere bağlı, ayrı branş yönetimlerinin bağımsız ve özerk olmaları sporun daha verimli yönetilmesine imkân tanımaktadır. Bu sistemin Türkiye’de de uygulanması spor branşlarının daha başarılı olabilmesi için etken olabilir.

Türkiye’de judo spor kulüplerinde üyelik sistemi ve gönüllülük esası geliştirilmeli, kulüplerin tesislere kolay erişmeleri sağlanmalı, özerk spor birlikleri oluşturulmalı, daha etkin ve fonksiyonel olarak yapılanmaları sağlanmalıdır.

Almanya’da; gelecek vaat eden ümitler kategorisindeki sporcuların, uluslararası başarılarına bakılmaksızın (ulusal başarılarına göre) maddi destek sağlanmaktadır. Bunun Türkiye’de de uygulaması sporcunun eğitim, beslenme ve zorunlu ihtiyaçlarına katkı sağlayarak sportif performansını yukarı kategorilere taşıyabilir ve olimpiyat sporcusu adayı olmasını kolaylaştırabilir.

Milli sporcu seçiminde iki ülke arasında benzer usuller olmasına rağmen Almanya’da mili takımda yer almak için birkaç elemenden geçilmesi gerekmektedir. Milli takıma davet edilen sporcu, onu yetiştiren kulüp antrenörü veya eyalet antrenörü ile hazırlık kamplarına katılmakta ve temsil aşamasında onun yanında bulunmaktadır.

Milli takımın ümitler yaş kategorisinde başlaması örnek alınmalı, yıldızlar kategorisinde Türkiye’de özel antrenmana erken geçilmesi, kilo ayarlama sorunu ve ağırlık çalışmaları büyükler kategorisine geldiklerinde sakatlık ve çeşitli nedenlerle judonun erken bırakılmasına neden olabilmektedir.

Ümitler kategorisine kadar sporcuların kazanma kaybetme psikolojisinden uzak, motorik özellikleri geliştirecek etkinlikler ile spor alt yapısının güçlü olması sağlanmalı daha sonra genel antrenman periyoduna geçilmelidir. Almanya’da judo faaliyetleri anaokulu seviyesinde yaygın olmasına rağmen ümitler kategorisine kadar Almanya şampiyonası yapılmamakta. Judonun küçük yaşlarda sevdirmesi ve motorik özelliklerin oyun ağırlıklı çeşitli etkinliklerle geliştirmesine önem verilmelidir.



Almanya’da yeşil kuşaklı bir judocu olmak, belli bir deneyime sahip olduğunun göstergesidir. Bu yüzden yeşil kuşak sınavından itibaren, *Nageno Kata*’nın; *Koshi-Waza*, mavi kuşağa yükselirken “*Ashi Waza*” ve kahverengi kuşağa geçerken “*Te-Waza*” tekniklerinin katasının çizilmesinin zorunlu olması, tekniksel verimlilik açısından önemli bir uygulamadır. Alt kuşaklarda judo öğretilmesinin daha yoğun programlar içerdiği görülmüştür ki mavi kuşaklı bir judocunun “C” kademe antrenör kursuna katılabilmesi uygun görülmektedir.

Almanya’da Antrenör kursları tamamen federasyonun sorumluluğu ve kontrolindedir. Türkiye’de ise Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Eğitim Dairesi Başkanlığı sınavları organize eder ve teknik destek için federasyon ile iş birliği yapar. Almanya’da tüm sezona yayılmış beş haftalık teorik ve pratik dersler verilerek antrenörler yetiştirilmektedir. Bu sistem Türkiye’de benimsenilebilir.

Almanya’da engelli sporcuları çalıştırmak ve kulüplerde sporcu olarak yer vermek için judo antrenör belgesi yeterli değildir. Pedagojik eğitimden geçilerek ikinci bir belge alma zorunluluğu da bulunmaktadır. Kulüplerde özel sporculara da yer verilmesi yaygın bir uygulamadır. Türkiye’de de Engelli gruplar ile çalışmak için antrenörlerin özel pedagojik formasyonu olan ayrı bir eğitimden geçerek ayrı bir belge alması düzenlenmesinin yararlı olacağı değerlendirilmektedir. Özel sporculara da kulüplerde tedavi edici ve iyileştirici faaliyetlerde bulunabilmeleri için imkân verilmesi toplum sağlığına önemli katkılar sağlayabilir.

Almanya’da her eyaletin başkentinde bir olimpiik merkezi vardır. Bu merkezler sürekli denetlenir ve olimpiik sporcu yetişmesi hedeflenmektedir. İki ülkenin olimpiik merkezleri arasında önemli uygulama farkları bulunmaktadır. En önemli fark Almanya’da her eyalette bir merkez olmasıdır. Örnek alınması gereken önemli uygulama ise denetim mekanizmasının işlerliğidir. Gençlik ve Spor ve Spor İl Müdürlüklerinin kontrolünde olan merkezlerin judo federasyonuna hizmet etmesi kontrol mekanizmasının bir merkezden yapılmaması denetim mekanizmasının zorlaştırmaktadır. Almanya’da tüm olimpiik merkezlerin merkeze yakın komşu ülke sporcularının antrenmanlara katılımlarının sağlanması yani uluslararası bir merkez gibi çalıştırılması takdire şayandır.

Almanya’da olduğu gibi olimpiik merkezlere seçilen sporcular “ümitler” kategorisi ile başlamalı, “yıldızlar” kategorisindeki sporcuların (13-14 yaş) yaşadığı yerden başka bir şehir de ailesinden uzakta kamp yapmaması, ergenlik dönemi olması, yoğun antrenmanların bu yaş da olumsuz sonuçlarının olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Almanya’da olimpiyat merkezlerindeki eğitimin üniversiteye başlama yaşı ile bittiği görülmüştür. Türkiye’de olimpik merkezlerin az olması nedeni ile üniversite sayısının çok olduğu şehirlerde kapsamlı projelerle hizmet ağının genişletilmesi, üniversite eğitimi ile “büyükler” kategorisine gelen sporcuların da olimpik merkezlerde spor yaşantılarına devam etmesi, milli takım kamplarının buralarda yapılmasının planlanması başarımızın artmasına imkân yaratabilir.

Almanya’daki uygulanan “Performans Merkezleri Projesi” Türkiye’de; belli coğrafi bölgelerde başarılı spor kulüpleri federasyon tarafından belirlenerek, oraya yakın iller ve ilçelerden antrenman için gidilmesi sağlanmalı, mesafenin uzak olduğu merkezlerde ise hafta sonlarında antrenman planlanması şeklinde uygulanabilirliği değerlendirilmeli, bu performans merkezlerine federasyon tarafından nasıl bir imkân verilebileceği projelendirilmelidir.

Almanya judo kulüplerinde olduğu gibi 2-6 yaş gurubu çocuklara; oyunsal, akrobatik, tedavi edici faaliyetler ile kazanma kaybetme olgusu olmadan ama özgüvenleri geliştirilerek küçük yaşlarda judo sevdirmelidir.

Türkiye’de kulüp yöneticileri, özellikle de antrenörler tarafından; sağlık için judo yapan veya enerjisini judo yaparak atmak isteyen çocukların ihmal edildiği, bunun yerine ise performans gösterebilecek veya elit sporcu olabilecek çocuklara yoğunlaştıkları görülmektedir.

Almanya’da judonun “eğitsel” yönü dikkate alınarak; toplumsal barışa katkısı, tedavi edici ve iyileştirici yönü, mülteci çocuklarının topluma kazandırılması projeleri hayata geçirmiş ve bundan önemli faydalar sağlandığı yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir.

Almanya’da federasyon başkanlığı seçimlerinde; judonun önemli paydaşları, kulüpler onların yöneticilerinin seçtiği eyalet federasyon başkanları, eyalet yöneticilerinin seçimi ve onların da tercihi ile Almanya Federasyon Başkanı seçilmektedir.

Türkiye’de federasyon başkanlığı seçimlerinde; kulüp delegelerinin oy kullanmasına rağmen branş ile ilgisi olmayan sivil toplum örgütlerin, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Daire Başkanları ve bürokratların oy kullanması, siyasetin karışması seçimlerin adilane yapılmasına engel olmaktadır.

Türkiye ve Almanya Judo Federasyonlarının beyan etmiş oldukları veriler (02.09.2021) doğrultusunda Almanya’da yarışmacı konumunda olmayan 6 yaş öncesi ve 60 yaş üstü bireylerin sayısının 16.479 olması dikkat çekici olduğu düşünülmektedir. Bu grup Türkiye’de faal judo sporu yapan tüm sporcuların sayısından fazladır. Sağlıklı yaşam ve judonun zihinsel

ve fiziksel olumlu etkilerini yaşamak için spor yapan bu gruplar ve bunların dışında ancak veteran olabilecek yaş grubunda ise toplam 2705 bireyin yarışmacı veya hobi olarak judo yaptığı görülmektedir.

**Tablo 1.** Judo Bileşenlerinin Karşılaştırılması

Ülke	Kulüp Sayısı	Sporcu Sayısı	Aktif Sporcu Sayısı	Antrenör Sayısı	Aktif Antrenör Sayısı	Bütçe (2019)	Katılım (2020) Kotası
Türkiye	517	121.368	19.957	1731	351	19.075.000	6
Almanya	2335	-	134.392	-	4827	18.000.000	12

**Tablo 2.** Almanya'daki Judo Yapanların Yaş Grupları Dağılımı

Cinsiyet/Toplam	-6 Yaş	7-14 Yaş	15-18 Yaş	19-26 Yaş	27-40 Yaş	41-60 Yaş	+60 Yaş
Bayan	5001	19.724	5003	430	381	335	55
Erkek	11.103	45.216	10.465	1056	954	1035	320
<b>Toplam</b>	<b>16.104</b>	<b>64.940</b>	<b>15.468</b>	<b>1486</b>	<b>1335</b>	<b>1370</b>	<b>375</b>

Almanya judo federasyonunun, Türkiye judo federasyonuna göre 2019 faaliyet açısından sporcu sayısı altı kat, faal antrenör sayısı on iki kat, kulüp sayısı da yaklaşık beş kat daha fazla olduğu görülürken, merkez federasyon bütçeleri ise birbirine yakın hatta Türkiye Judo Federasyonu'nun biraz daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca bölgesel federasyonların da bütçeleri olduğu gibi bu rakamların dışında tam özerk olmaları nedeni ile reklam ve sponsorluk gelirleri gibi kalemlerin katkıları ile bütçelerin daha da yükselebileceği anlaşılmıştır.

Bu maksatla Almanya'daki judo yönetimi; üst yönetim, federasyon, antrenör, sporcu, tesis olmak üzere değerlendirilerek, ülkemiz judo bileşenleri için başarı yaklaşımları geliştirilmeye çalışılmıştır.

Sportif başarı açısından karşılaştırma yapıldığında Türkiye olimpiyat barajının başladığı 1996 yılından itibaren; olimpiyatlara Judo branşında 19 sporcu ile iştirak edebilmiş, bir altın madalya kazanabilmiştir. Almanya ise 63 sporcu ile 4 altın, 14 bronz madalya kazanmıştır. Şimdiye kadar yapılan olimpiyatlarda 50 farklı ülke madalya kazanmış; Türkiye bu sıralamada 28., Almanya ise 12. sırada bulunmaktadır. Son 2020 Tokyo olimpiyatlarında ise Almanya 13 sporcu ile katılım sağlamış ve bir gümüş bir bronz madalya kazanmıştır. Türkiye ise 6 sporcu ile katılım sağlamış ve madalya kazanamamıştır.

Spor kültürü ve spor bilinci sporun iki ana özelliğidir. Bu özellikler de birbirine paralel olarak gelişen olimpik hareket bilincini oluşturur. Olimpik hareket bilinci; spor kültürü ve spor bilincinin yerleşip yeşerdiği, milletçe sporun öneminin anlaşıldığı, sporcu nesillerin akıl ve ruh sağlığının farklılığı ile sporun ahlaki ve insani boyutlarının üstünlüğünün tartışmasız kabul gördüğü toplumlarda, olimpiyat oyunlarına topyekûn milletçe hazır olmaktır.

Bunun için; ilköğretim, hatta ana okullarından itibaren çocuklara spor eğitimi dersleri verilmeli, spor üniversitelerde yaygınlaştırılmalı, kulüpler kurum haline getirilmeli, ailelere topyekûn spor bilinci aşılanmalı, milletçe sporun önemi kavranmış olmalı, lisanslı sporcu oranını yükseltmesini sağlayacak spor eğiticileri yetiştirilmeli, bu eğitimin gerçekleştirileceği spor tesisleri oluşturulmalı, her spor dalında milli takım seviyesinde birbiri ile yarışabilen yüzlerce sporcu yetiştirilmiş olmalı, basın ve yayın organlarının sistemli bir şekilde spor kültür ve bilincini vurgulaması sağlanmalıdır.

Ülkemizdeki sportif başarının sağlanması ve spor etiğinin yerleştirilmesi için bazı yasal düzenlemeler yapılmakla birlikte, bu düzenlemelerin yeterli olmadığı; yasama, yürütme ve yargı organları ile spor unsurlarının bir araya gelerek spor kulüplerinin sorunlarının çözümü hususunda gerekli hukuki düzenlemelerin gerçekleştirilmesi gereklidir.

## **KAYNAKLAR**

- Ekin, N. (2017) Tüm Sporlarda Beslenme ve Kondisyon Judo, Odeobank.
- Ekinci, S. (2009) Çocuk ve Judo, Türkiye Olympian Derneği Yayınları, İstanbul.
- Güler, Cengiz., (1991) Judo'nun Türkiye'de ve Dünya'da Teşkilatlanma Esasları ve Yurtdışı Müsabakalarda Başarılı Olma Hususunda Bir Yaklaşım. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Güler, Cengiz., (1996) Türkiye'de Judo'nun İdari ve Teknik Organizasyonu-Ergonomik Açıdan- Basılmamış Doktora Tezi. İstanbul.
- Güler, Cengiz ve Güler, Çiğil., (2021) "Judo" Spor Bilimlerinde Uygulamalı Dersler (Ed. C. Güler), Gazi Kitabevi, ISBN:978-625-7358-75-0. Ankara. 2021.
- İmamoğlu, A.F, Karaoğlu, E., Erturan E.E. (2007) "Türkiye'de Spor Kulüplerinin Yapısal Nitelikleri ve Temel Problemleri" Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD).
- Kaçay, Z. (2020). Spor ve Sağlık Bilimlere Multidisipliner Bakış. (Ed. Hergüner, G. ve Yücel, A. S). Spor Genel Müdürlüğü Personelinin Yenilik Konusunda Örgütsel Destek Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Erişim Adresi: <https://www.guvenplus.com.tr/imagesbuyuk/3e0caspor-ve-saalik-balamlere-multadasaplaner.pdf>
- Kano, Jigoro., Kodokan Judo. Tokyo: Kodanska International Ltd., 1994.



Kudo, Kazuzo., (1967) Judo İn Action: Throwing Techniques. Publisher: Japan Publications Trading Company, ISBN 10: 0870400746 ISBN 13: 9780870400742.

Sönmez, İ.H., (2016) Judo, ARCS Dijital Ofset Matbaacılık, Ankara.

Skinner, J. ve Stewart, B. (2020). Sporda Örgütsel Davranış. (Çev. Z. Kaçay, Ed. Fikret Soyer ve Zülbiye Kaçay). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal Yayın Tarihi, 2017).

Yıldız, N. O., & Bostancı, T. G. (2016). Bireylerin iş yaşamlarına ilişkin motivasyon düzeylerine dağıcılık sporunun etkisi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 65-77.

<https://www.mevzuat.gov.tr/anasayfa/MevzuatFihristDetayIframe?MevzuatTur=7&MevzuatNo=9012&MevzuatTertip=5> (Erişim Tarihi: 25 Ağustos 2021).

<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=8038&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5> (Erişim Tarihi: 27 Ağustos 2021)

<https://www.judobund.de/start/> Erişim Tarihi: 27 Ağustos 2021

