



SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

2021 Cilt 5 Sayı 3

ISSN 2602-4756 / e-ISSN 2602-4756

2017

SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

Editors / Editörler

Dr. İbrahim ERDEMİR

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Dr. Çağdaş CAZ

Publishing Coordinator / Yayın Koordinatörü

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Volume 5, Issue 3, 2021 / Cilt 5, Sayı 3, 2021

Journal of Sport Education / Spor Eğitim Dergisi

Published Electronically 3 times a year / Yılda 3 kez elektronik olarak yayınlanır.

Spor Eğitim Dergisi (SEDER), aşağıdaki indeks / veri tabanlarında listelenmektedir

Scientific Indexing Services, ROAD, Journal Factor, ResearchBib, Google Scholar, Eurasian Scientific Journal Index, Directory of Research Journals Indexing, ASOS İndeks, Index Copernicus

Bilim Kurulu

Dr. A. Oya ERKUT, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Abdullah ARISOY, PhD	Süleyman Demirel University, Isparta,- Turkey
Dr. Abdurrahman AKTOP, PhD	Akdeniz University, Antalya,- Turkey
Dr. Adela BADAU, PhD	University of Medicine and Pharmacy of Tirgu Mures - Romania
Dr. Ahmet Şadan ÖKMEN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Aksel ÇELİK, PhD	Dokuz Eylül University, İzmir – Turkey
Dr. Ali Gürel GÖKSEL, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Ali KIZILET, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Alpay BÜLBÜL, PhD	Sinop University, Sinop – Turkey
Dr. Alpay GÜVENÇ, PhD	Akdeniz University, Antalya – Turkey
Dr. Amin AZIMKHANI, PhD	University of International Imam Reza – Iran
Dr. Arslan KALKAVAN, PhD	Recep Tayyip Erdoğan, University, Rize - Turkey
Dr. Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Atakan ÇAĞLAYAN, PhD	Rumeli University, İstanbul – Turkey
Dr. Aydın KARAÇAM, PhD	İstanbul Aydın University, İstanbul – Turkey
Dr. Ayşegül YAPICI, PhD	Pamukkale University, Denizli – Turkey
Dr. Barış GÜROL, PhD	Eskisehir Teknik University, Eskişehir – Turkey
Dr. Birgül ARSLANOĞLU, PhD	İstanbul Technical University, İstanbul – Turkey
Dr. Burak GÜRER, PhD	Gaziantep University, Gaziantep – Turkey
Dr. B.Okun MİÇOOĞULLARI, PhD	
Dr. Cem Sinan ASLAN, PhD	Mehmet Akif Ersoy University, Burdur – Turkey
Dr. Çetin TAN, PhD	
Dr. Çiğdem ÖNER, PhD	
Dr. Deniz İnal İNCE, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Diyar KAYA SAYLAM, PhD	
Dr. Durmuş HATİPOĞLU, PhD	
Dr. Eda AĞAŞCIOĞLU, PhD	Çankaya University, Ankara – Turkey
Dr. Ekim PEKÜNLÜ, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Emrah ATAY, PhD	
Dr. Erdiç ŞIKTAR, PhD	Atatürk University, Erzurum – Turkey
Dr. Eren CANBOLAT, PhD	
Dr. Erkan ÇİMEN, PhD	
Dr. Ertan TÜFEKÇİOĞLU, PhD	King Fahd University of Petroleum and Mineral, Dammam – Saudi Arabia
Dr. Esra MACİT, PhD	
Dr. Fahri ÖZSUNGUR, PhD	
Dr. Faik VURAL, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Faruk TURGAY, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Ferman KONUKMAN, PhD	Qatar University, Doha – Qatar
Dr. Gabriel Laurentiu TALAGHIR, PhD	"Dunărea de Jos" University of Galați, Galati – România
Dr. Gökhan ÇAKIR, PhD	
Dr. Gökhan DELİCEOĞLU, PhD	
Dr. Gökhan İPEKOĞLU, PhD	
Dr. Gönül İREZ, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Gül BALTACI, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Gülten HERGÜNER, PhD	
Dr. Gülten ÖKMEN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Gürkan YILMAZ, PhD	
Dr. Hayri AYDOĞAN, PhD	Recep Tayyip Erdoğan, University, Rize - Turkey
Dr. Hayriye Çakır ATABEK, PhD	Anadolu University, Eskişehir – Turkey
Dr. Hümeyra BOZOĞLAN, PhD	
Dr. Hüseyin ASLAN, PhD	
Dr. Hüseyin ÖZTÜRK, PhD	
Dr. Hüseyin ÜNLÜ, PhD	
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, PhD	Gazi University, Ankara – Turkey
Dr. İlker KİRİŞÇİ, PhD	
Dr. Jan GAJEWSKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Kadir PEPE, PhD	
Dr. Kadir TIRYAKI, PhD	
Dr. Kadir YILDIZ, PhD	
Dr. Kamil ERDEM, PhD	
Dr. Kemal GÖRAL, PhD	Mugla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Kürşat KARACABEY, PhD	Aydın Adnan Menderes University, Aydın – Turkey
Dr. Levent TANYERİ, PhD	
Dr. Manolya AKIN, PhD	Mersin University, Mersin – Turkey
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL, PhD	Mersin University, Mersin – Turkey

Dr. Mehmet YANIK, PhD	
Dr. Mehmet YILDIRIM, PhD	
Dr. Mehmet Zeki ÖZKOL, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Mikail TEL, PhD	
Dr. Milan ZELENOVIĆ, PhD	University of East Sarajevo – Bosnia and Herzegovina
Dr. Muhammed BOZOĞLAN, PhD	
Dr. Mustafa Can KOÇ, PhD	
Dr. Mücahit FİŞNE, PhD	
Dr. Neslihan ARIKAN FİDAN, PhD	
Dr. Nigar KÜÇÜKKUBAŞ, PhD	Yozgat Bozok University, Yozgat – Turkey
Dr. Nihal AKOĞUZ YAZICI, PhD	Recep Tayyip Erdoğan University, Rize – Turkey
Dr. Nurullah Emir EKİNCİ, PhD	
Dr. Orkun Akkoç, PhD	
Dr. Osman GÜMÜŞGÜL, PhD	
Dr. Osman Tolga TOGO, PhD	
Dr. Ozan ATALAG, PhD	University of Hawai‘i, Hilo – USA
Dr. Önder DAĞLIOĞLU, PhD	Gaziantep University, Gaziantep – Turkey
Dr. Önder KARAKOÇ, PhD	
Dr. Önder ŞEMŞEK, PhD	Abant İzzet Baysal University, Bolu – Turkey
Dr. Özcan SAYGIN, PhD	Muğla Sıtkı Koçman University, Muğla – Turkey
Dr. Özgür DİNÇER, PhD	
Dr. Özhan BAVLI, PhD	Çanakkale Onsekiz Mart University, Çanakkale – Turkey
Dr. Pawel TOMASZEWSKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Ramiz ARABACI, PhD	Uludağ University, Bursa – Turkey
Dr. Recep GÜRSOY, PhD	
Dr. Robert C. SCHNEIDER, PhD	The College at Brockport, State University of New York, NY – United States
Dr. Romuald STUPNICKI, PhD	Józef Piłsudski University of Physical Education, Warsaw – Poland
Dr. Rüchan İRİ, PhD	Ömer Halis Demir University, Niğde, Turkey
Dr. Sait BARDAKÇI, PhD	
Dr. Sercan ÖNCEN, PhD	
Dr. Serdar BAYRAKDAROĞLU, PhD	
Dr. Serkan HACICAFEROĞLU, PhD	
Dr. Serkan KURTİPEK, PhD	
Dr. Sibel ARSLAN, PhD	
Dr. Stevo POPOVIC, PhD	University of Montenegro, Faculty of Physical Education – Montenegro
Dr. Sümeyra AKKAYA, PhD	
Dr. Şerife VATANSEVER, PhD	Uludağ University, Bursa – Turkey
Dr. Tameka BATTLE, PhD	Laguardia Community College, CUNY, NY – United States
Dr. Tolga AKŞİT, PhD	Ege University, İzmir – Turkey
Dr. Tuba KIZILET BOZDOĞAN, PhD	Marmara University, İstanbul – Turkey
Dr. Uğur ÖZER, PhD	
Dr. Ümit Doğan ÜSTÜN, PhD	
Dr. Ünsal TAZEGÜL, PhD	
Dr. Vahdet ALAEDDİNOĞLU, PhD	
Dr. Vedat AYAN, PhD	
Dr. Volga Bayrakçı TUNAY, PhD	Hacettepe University, Ankara – Turkey
Dr. Yeşim KARAÇ, PhD	
Dr. Yüksel SAVUCU, PhD	Fırat University, Elazığ – Turkey

İÇİNDEKİLER

1	Doğa Sporlarının ve Doğa Kulüplerinin Üyelere Katkısı	Sayfa: 1-13
	Mustafa Şeref AKIN	
2	Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması	Sayfa: 14-20
	Arslan KALKAVAN, Yusuf AYYILDIZ	
3	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Şiddet ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerine Bir İncelenme	Sayfa: 24-35
	Can ÖZGİDER, Onur AKGÜN	
4	Geçmişten Günümüze; Türkiye Cumhuriyeti'nin Yaz Olimpiyat Oyunlarındaki Başarısı	Sayfa: 36-52
	Mehmet ZİYAGİL	
5	5. Amatör Futbolcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Vücut Postür Yapılarının Değerlendirilmesi	Sayfa: 53-60
	Gürkan TOKGÖZ, Yunus GÜR, Ercan GÜR	
6	10-12 Yaş Aralığındaki Futbol Eğitimi Alan Çocuklar ve Eğitsel Oyunla Futbol Oynayan Çocukların Fiziksel Profillerinin Karşılaştırılması	Sayfa: 61-69
	Tuğba MUTLU BOZKURT, Korhan KAVURAN, Ramazan ERDOĞAN	
7	Düzenli Pilates Egzersizlerinin Sedanter Kadınlarda Biyomotor ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi	Sayfa: 70-78
	İsa AYDEMİR, Reyhan DAĞ	
8	Covid-19 Salgın Sürecinde (2020-2021 Sezonu) Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Ev Sahibi Olma Avantajının İncelenmesi	Sayfa: 79-86
	Erdal ARI, Necdet APAYDIN	
9	Düzenli Olarak Antrenman Yapan Bireylerin Spor Salonlarına Yönelik Hizmet Kalitesi Algılarının Spora Bağlılığa Etkisi	Sayfa: 87-97
	Esra CAN, Ali KIZILET	
10	Video Yardımcı Hakem (VAR) Sisteminin Futbolda Genel Yansımaları Üzerine Bir Araştırma	Sayfa: 98-113
	Çağdaş CAZ, Oktay ÇOBAN, Durmuş GÖKKAYA	
11	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının İncelenmesi	Sayfa: 114-124
	Ali ÇEVİK, Gökâl DEMİR, Gökhan DOKUZUĞLU	
12	Covid-19 Pandemi Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beden Algılarının İncelenmesi	Sayfa: 125-134
	Gülsün GÜVEN, Dilek YALIZ SOLMAZ	

13	Covid 19 Sürecinde Elazığ İlindeki Futbolcuların Boş Zaman Yönetimlerinin İncelenmesi	Sayfa: 135-142
	Süreyya Yonca SEZER, Baha Engin ÇELİKEL	
14	Spor Bilimleri Fakültesi Baskın Örgüt Kültür Tipolojisi Analizi: Türkiye’de Bir Vakıf Üniversitesi Perspektifi	Sayfa: 143-152
	Merve ÜSKÜPLÜ, Serdar SAMUR	
15	Futbolda İç Saha ve Dış Saha Bakımından Galibiyeti Etkileyen Analiz Parametrelerinin İncelenmesi	Sayfa: 153-160
	Özgün Miraç ÖZÇİLİNGİR, Tuba BOZDOĞAN	
16	Savunma Sporları ile İlgilenen Sporcularda Başarı Motivasyonunun İncelenmesi	Sayfa: 161-170
	Gülcan ÇAKMAKÇI, Hayri AYDOĞAN	
17	Askeri Okul Yetenek Sınavlarına Hazırlanan Bireylerin Yaratıcılık Algı Düzeylerinin İncelenmesi	Sayfa: 171-177
	Çetin TAN, Muhammed GÜLER, Mesut BULUT	
18	18–22 Yaş Genç Sporcularda Mobil Uygulamalarda Bulunan Dikey Sıçrama, Çeviklik ve Kas Dayanıklılık Ölçümünün Geçerliliğinin İncelenmesi	Sayfa: 178-186
	Görkem KUVANCI, Tuba BOZDOĞAN, Ali KIZILET	
19	Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin E-Öğrenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi	Sayfa: 187-195
	Emin ÖZDEMİR, Hayri AYDOĞAN	
20	Elit Güreşçilerde HIIT Antrenmanın Vücut Kompozisyonu Üzerine Akut Etkisinin Bioelektrik İmpedans Analizi ile İncelenmesi	Sayfa: 196-204
	Alişan YAVUZ, Serkan DAĞDELEN	
21	Pandemi Süreci Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi Öğrencilerinin Yaşam Tarzı Alışkanlıklarını Değiştirdi mi?	Sayfa: 205-219
	Melek GÜLER, Emsal ÖZTÜRK, Nazlı YANAR	



Doğa Sporlarının ve Doğa Kulüplerinin Üyelere Katkısı

Mustafa Şeref AKIN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 09.06.2021

Kabul Tarihi: 03.10.2021

Online Yayın Tarihi:

03.10.2021

Bu makalede doğa sporlarının ve doğa kulüplerinin bireylere olan katkısı incelenmiştir. Doğa kulüplerine üye olanlar üzerine etnografik çalışma yapılmıştır. Doğa sporlarıyla uğraşan 14 kişiyle çocukluklarından itibaren geçen süreç, spora başlamaları ve kulüplerde olan faaliyetleri üzerine mülakat yapıldı. Elde edilen verilerde doğa sporlarının yedi katkısı bulunmuştur: Mücadele etme, planlama, doğaya olan sevgi, doğa güzelliklerine farkındalık, sakinleştirme, heyecan katma ve geliştirmedir. Bu sporları yapanların çocukluk dönemleri hareketli, maceralarla ve hayallerle doludur. Katılımcılar gençlik döneminde birden çok doğa sporunun deneyimledikten sonra bir tane uzmanlık alanı seçmişlerdir. İlerleyen dönemde ise eğitmenliğe geçiş yapmışlardır. Gençlik dönemi doğa sporları yapmaya başlamada doğru bir zamanlama olarak görülebilir. Bundan dolayı orta yaşta ve kulüp üyesi olmayan bir kişinin doğa sporlarına karşı hevesi de olsa bunu gerçekleştirmesinin zor olduğu anlaşılmıştır. Doğa sporları yapmak isteyenlerin izlemesi gereken ilk adımın kulüp benzeri organizasyonlara katılmak olduğu görüldü. Birey açısından kulüpler sadece spor öğrenilen ve yapılan yer dışında farklı dinamikleri vardır. Çalışmada doğa kulüplerinin üyeye beş katkısı tespit edilmiştir: Arkadaşlık ortamı sağlama, etkinlikleri organize etme, motive etme, farklı sporları tanıttırma ve eğitim alma fırsatı tanınmasıdır. Kulüpler bu hususlarda ne yaptıklarının, artı ve eksiklerinin değerlendirmeleri gerekmektedir. Kulüp sadece spor yapılan yer dışında sosyalleşme ve motivasyon kaynağıdır. Kulüp üyeleri arasında arkadaşlık bağları perçinleştikçe, kulübe bağlılık ve etkinliklere katılım artacaktır.

Anahtar Kelimeler

Doğa Sporları, Doğa Kulüpleri, Gençlik.

The Contribution of Nature Sports and Nature Clubs to Members

Abstract

Article Info

Received: 09.06.2021

Accepted: 03.10.2021

Online Published:

03.10.2021

In this article, the contribution of nature sports and nature clubs to individuals has been examined. An ethnographic study was conducted on those who were members of nature clubs. Interviews were conducted with 14 people who were involved in outdoor sports about the process they had spent since their childhood, their beginnings in sports, and their activities in clubs. In the data obtained, seven contributions of outdoor sports were found: struggling, planning, love for nature, awareness of natural beauties, calming, adding excitement and development. The childhood periods of those who play these sports are full of action, adventures, and dreams. Participants chose one area of specialization after experiencing multiple outdoor sports during their youth. In the following period, they switched to teaching. The youth period can be seen as the right timing to start doing outdoor sports. Therefore, it has been understood that it is difficult for a middle-aged person who is not a club member to realize this, even if he is enthusiastic about extreme sports. It was seen that the first step to be followed by those who want to do outdoor sports is to join club-like organizations. In terms of the individual, clubs have different dynamics other than just the place where sports are learned and practiced. In the study, five contributions of nature clubs to the member were identified: Providing an environment of friendship, organizing activities, motivating, introducing different sports, and providing the opportunity to receive training. Clubs need to evaluate what they are doing in these matters, their pros and cons. The club is a source of socialization and motivation other than just the place where sports are played. As the bonds of friendship between club members are strengthened, loyalty to the club and participation in activities will increase.

Keywords

Nature Sports, Nature Clubs, Youth.

¹ Prof. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, İİBF, İktisat Bölümü, mustafa.akin@erzincan.edu.tr

Giriş

Doğa sporları doğadan faydalanılacak şekilde sportif doğal hareketlerle yapılan dağcılık, kaya tırmanışı, kano gibi spor alanları olarak tanımlanır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011; Çakıcı ve ark., 2014; Broadhurst, 2001). Doğal çevreye seyahat anlamına gelir (Kiper ve Arslan, 2007; Erdoğan, 2013). Coğrafya, insanların yaşadıkları çevreyi anlamalarına, ilgi duydukları ve merak ettikleri diğer bölge ve ülkeleri anlamalarına olanak sağlar (Atalay, 2002).

Doğa temelli turizm rekreasyon amaçlı olarak doğada vakit geçirmek ve yaşamak yararlı bir olgudur (Godbey, 2009). Aktiviteler, mesleki alanda yaşam tarzlarındaki pasiflikten dolayı olumsuz olarak etkilenen bireyleri harekete geçirerek hayatı daha iyi hale getirmektedir (Kelly, 1990). Doğa sporları, yeni bir deneyim kazanma, sağlıklı yaşam, boş zamanları verimli bir şekilde kullanma, macera deneyimi yaşama insan ihtiyaçlarını karşılamışlardır. Yaşam standartların yüksek olduğu ve çoğu insanlarının teknolojiden etkilendiği ülkelerde, doğa sporlarının popüleritesi artmaktadır (Neuman, 2004). Doğa turizminde maceralı etkinlikler (kamping, at, kano vb.) ve sporlar şeklinde çeşitlilik göstermektedir. Doğa sporlarından özellikle dağcılık ve tırmanma fiziksel deneyimin (Hörst, 2008; Lourens, 2010; Llewellyn ve ark., 2008; Lourens, 2010) yanında mücadele etme, sorumluluk gibi duyuşsal ve bilişsel deneyimleri de içermektedir (Graydon ve Hanson, 2005; Moynier, 2004; Urcan, 2015). Doğa turizmi, becerileri geliştirmektedir (Gürer, 2012; Gürer ve ark., 2015). Vahşi tabiat, fiziksel egzersiz, bilişsel zekâ, eğlenme, meydan okuma, macera, tek başına kalma arzusu, doğal manzara, doğaya yakın olma ve bilinmeyenini arama doğa sporcuları tarafından tercih edilmektedir (Draper ve ark., 2008; Dinç, 2006; Dubrin, 1995).

Doğa sporlarına katılanların profilleri doğa sporlarının riskine göre değişmektedir (Caymaz ve ark., 201; Dinç, 2006; Dubrin, 1995). Doğa sporlarından en riskli olan dağcılık ve paraşütçülük yapanların diğerlerine yapanlara göre daha fazla heyecan aradıkları tespit edilmiştir (Jack ve Ronan, 1998). Doğa sporlarına başlayanların arasında iyi eğitim almadıklarında ve yeteneklerine uygun olmadığına ölümcül kazalara sebep olmaktadır (Graydon ve Hanson, 2010; Moynier, 2004). Bunun yanında öz yeterlilik ve doğa sporları arasındaki ilişki araştırılmış ve problem çözme yeteneğinin önemi ortaya konmuştur (Llewellyn ve ark., 2008). Doğa sporlarının öz yetenek ve problem çözme yeteneğini geliştirdiği bulunmuştur (Kelley ve ark., 1997). Çünkü tehlikeye karşı sürekli çözüme yönelik tetikte olma algısını geliştirmektedir (Toczek-Werner ve Sołtysik, 2009). Bu açıdan sporcularını bilişsel zekalarını geliştirici eğitimlere katılmalıdırlar (Gürer ve ark., 2020). Doğa sporlarına katılımcıların başlama yaşlarının genç yaşta olduğu ve bu grubun yeteneklerini geliştirmeyi amaçladıkları bulunmuştur (Toczek-Werner ve Sołtysik, 2009). Deneyimleri arttıkça da öz yeterlilik ve problem çözme yeteneklerini geliştirdikleri görülmektedir.

Çalışmalarda doğa sporlarının yenilik arayışı, liderlik, mesuliyet alma, kendini görme, kendini geliştirme, yarışma ihtiyacı, karar verme, itimat sağlama, risk alma gibi rekabetçi piyasaya ekonomisi ile ilişkisi ortaya konmuştur (Burak ve ark., 2016; Demir, 2003; Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Doğa sporlarındaki ekip çalışmaları katılımcılara, bireyler arası iletişim ve takım çalışması becerilerini geliştirmektedir (Wagner ve Campbell, 1994; Plummer, 2009).

Doğa sporlarının bireylere katkısından dolayı bunları daha kontrollü yapabilecekleri mekanlar oluşturuldu. Tabiatla meydana gelen sporların gelişen yeni bir hizmet olarak kapalı mekânlar geliştirilmiştir.

Hava, deniz, dağ ve nehirlerde meydana getirilen sörf, kürek, tırmanış vb. sporlar güvenilir ve denetimli bir biçimde iç mekânlarda (hususî salonlardaki tırmanış duvarları ve AVM) tüketime sunulmaktadır. Aksiyon sporları, bireysel sporlar, serüven sporlar, ekstrem sporlar ise son 20 yılda yükselmiştir (Burak ve ark., 2016).

Sahip olduğu coğrafi imkânlarla rağmen Türkiye’de doğa turizmin sanayileşememesinin sebepleri araştırıldığında, doğa turizm faaliyetleri yatırımların yetersiz kalması, ülke ve bölge genelinde pazarlama ve tanıtımın yetersiz olması, özel sektörün yatırımlarının yetersiz olması, bölgedeki planlamanın turizm potansiyelini canlandıracak düzeyde olmaması, turizm sektöründe çalışanların İngilizce seviyesinin yetersiz olması konuları ortaya çıkmaktadır (Bozça ve ark., 2017).

Doğa spor kulüplerinin üyeler üzerine etkisi değinilmiştir (Kaplan ve Ardahan, 2013; Koçak ve Balçı, 2010; Gürer ve ark., 2016). Bu kulüplerin faydaları eğitim, geziler, malzeme sağlamaları olarak sıralanmaktadır (Kaplan ve Ardahan, 2013).

Bu kadar yoğun bir artış gösteren doğa sporlarının ihtiyacını karşılamak üzere Türkiye’de birçok kulüp kurulmaktadır. Doğa kulüplerinin faaliyetlerinin geliştirilmesi için kamusal destek verilmesi gerektiği öne sürülmüştür (Gürer ve ark., 2016). Çevre kirliliğine karşı doğa sporları kulüpleri farkındalığını arttırmaktadır (Koçak ve Balçı, 2010). Kulüplerin seçtikleri temalar yöredeki doğa şartları belirlemektedir.

Makalede kişilerin doğa sporlarına ve kulüp üyeliklerine yönelmelerindeki sebepler öğrenilmektedir. Doğa sporlarının ve kulüplerinin kişilere olan katkısı incelenmektedir. Özellikle şehir hayatında yaşayanlar doğaya yaklaşmak ve yaşamlarına sporu yerleştirmek için doğa sporlarını yapmak istemekteler. Bunu başarmış olan kişilerle yapılan derinlemesine mülakatlarda çocukluklarından başlayarak doğa sporlarına tanışmaları ve uzmanlaşma süreçlerine kadar süreç sorulmuştur. Yeni başlayacak olan kişilerin izlemesi gereken adımlar tartışılmıştır. Bu çalışmada, kulüplerin aktif çalışabilmesi için nelere odaklanmaları gerektiği ve nasıl daha fazla üye çekebilecekleri tartışılmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma yöntemi etnografik yöntemdir. Doğa sporları yapanları derinden tanıma ve kulüple yaşadıkları ilişkileri ortaya çıkarabilme amacıyla etnografik mülakat tekniği kullanılmıştır. Dinleme bir ısınma turuyla başladıktan sonra doğa turizm üzerine geçirdikleri bir deneyim anlattırılır (Akın, 2020).

Doğa sporu mülakatında, kullanıcı deneyimine, faaliyetine, motivasyonuna ve duygularına odaklanılmıştır (Tablo 1). Etnografik çalışmanın özelliği doğa sporu algısını direk olarak sorulmadan katılımcıların yaşamış oldukları hikayelerinden dolaylı şekilde algısının ortaya çıkartılmasıdır (Young, 2015; Liedtka ve ark., 2014). Kullanıcı hikayelerinden elde edilen iç görüler tümevarımla kavramsallaştırılmaktadır (Elliot & Elliot, 2003). Öncelikle kullanıcının çevresini ve yaşam perspektifini anlaşılmalıdır. Spesifik hikayeler aranmaktadır (Liedtka ve Ogilvie, 2011; Akın, 2019a).

Yarı kurgusal modelle cevaplara göre sorular esnetilmektedir. Tam kurgusal yöntemde hazırlanan sorular sıkı bir şekilde takip edilirken, yarı kurgusalda mülakatın gidişatına göre şekil almaktadır (Young,

2015). Bu makalede yarı-kurgusal etnografik mülakat yöntemi esnekliğinden dolayı kullanılmaktadır (Merriam ve Tisdell, 2015).

Takip sorularıyla daha derine inmektedir. Yüzeysel bilgiler güvenli olmamaktadır. Daha derine indikçe, kullanıcının mantığını, tepkilerini, yol gösterici ilkelerini ve motivasyonlarını anlamaktadır. Bunlar güvenli ve açık cevaplardır (Merriam ve Tisdell, 2015; Luma Institute, 2012). Görüşme sırasında kullanıcıya hiçbir çözüm sunulmamaktadır. Yalnızca sorunu ortaya çıkarmak amaçlanır (Young, 2015). Kullanıcılar ilgili bir dinleyici bulduklarında açılırlar. Uzun cevaplar içeren soruların yanına takip soruları sorulur (Coulter vd., 2001).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni 2010-2019 döneminde Kocaeli’nde doğa sporları yapanlardan oluşmaktadır. Örneklemi ise Kocaeli’nde doğa spor kulüplerine üye olan 14 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar 28-49 yaş arasındaki 9 kadın 5 erkekten oluşmaktadır. Görüşülenler arasında ebeveynleri arasında doğa sporu yapılan saptanmamıştır. Tamamına yakını gençken ve özellikle üniversite döneminde doğa sporuna başlamışlardır (Tablo 1).

Etnografik mülakatta örüntü bulununcaya kadar 14 kişi ile görüşüldü. Kalitatif çalışmalarda istatistiksel veri üretilmediği için konuşmacı adeti belirleyici değildir. Esas olan deneyim yaşayanlarla derinlemesine konuşarak kalıpların ortaya çıkarılmasıdır. Nielsen (2000) deneyim sahibi 5 kişiyle yapılan görüşmeler sonucunda sorunların %80’ine vakıf olunacağını belirtmiştir. Sonrasında yapılan bilimsel çalışmalarda 5 kişinin %45-60 arasındaki problemleri ortaya çıkardığını, 10 kişiyle sorunların %75’inin kapsandığını göstermektedir. Ama kullanıcı sayısının 10’un üstüne çıkarmak, problemi keşfetmeye katkısı marjinaldir (Faulkner, 2003; Nielsen, 2020; Nielsen, 2012).

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Kod	Cinsiyet	Yaş	Ebeveynlerin Sporla İlgisi	Kocaeli’ne Gelme Sebebi	Doğa Sporlarına Başlangıç
Y1-yelken	Kadın	28	Yok-teşvik etmişler	Ekonomik	Çocuk
D1-dağcılık	Erkek	32	Yok-teşvik etmişler	Memuriyet	Genç
K1-kampçılık	Erkek	42	Yok	Ekonomik	Genç
NK1-nehir kanosu	Erkek	40	Yok	Ekonomik	Genç-üniversite sonrası
D2-dağcılık	Erkek	30	Yok	Memleketi	Genç
F1-doğa fotoğrafçısı	Kadın	38	Yok	Memleketi	Genç
DAL1-dalış	Kadın	36	Yok	Memuriyet	Genç
D3-dağcılık	erkek	42	Yok	Memleketi	Genç
KAY1-kayak	kadın	38	Yok	Memleketi	Genç
T1-trekking	kadın	35	Yok	Ekonomik	Genç
DK- deniz kanosu	kadın	35	Yok	Memuriyet	Genç
T2-trekking	kadın	30	Yok	Üniversite okumak	Genç-üniversitede
DB1-dağ bisikleti	kadın	32	Yok	Memuriyet	Genç
D4-dağcılık	kadın	49	Yok	Ekonomik	Genç-üniversitede

Verilerin Toplanması

En temel araştırma konusu kullanıcıyla empati kurularak doğa sporuna başlamasındaki etkenleri, sebepleri ve stratejileri belirlemektir. Bu soru direk olarak kullanıcıya sorulmamaktadır. Yorum içermektedir. Kullanıcıların iç görülerini topladıktan sonra üretilen kavramlar üzerinden bulgular ve stratejiler elde edilmektedir.

Etnografik araştırmalarda insanlar için neyin anlamlı olduğunu ve bireylerin günlük hayatı nasıl deneyimledikleri öğrenilmektedir. Sosyo-demografik özellikler yerine,, sadece daha önce doğa sporunu yapma ve bununla ilgili bir hikyeye sahip olması kriterdir (Young, 2015).

İlk set soru en son deneyimini anlatması istenmektedir (Tablo 2). En son yaşadığı deneyim daha yeni olması sebebiyle detaylar daha çok hatırlanmaktadır. Etnografik araştırmalarda insanların yaşadıkları somut olaylar ve ayrıntılar incelenmektedir (Akın, 2020). Mülakat boyunca sadece yaşadığı deneyim üzerine sorulmaktadır. Kullanıcının yaşamadığı bir deneyim üzerinden yorum yapmasından kaçınılmaktadır. Çünkü gerçekte kullanıcının nasıl davranacağı önceden kestirilememektedir (Akın, 2019b; Young, 2015). Bu aşamada samimiyeti arttırmak için senli-benli soru yapısına geçilmektedir. Her cevaba karşı takip sorusu yönlendirilmektedir (neden?).

İkinci set soru, memnuniyet ve memnuniyetsizlik üzerinedir. Kullanıcıyı harekete geçirmede en temel nedenler düşünceler, duygular ve prensiplerdir. Etnografi bu husuları ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Zaltman, 2003; Zaltman ve Zaltman, 2008).

nc sette tercih ettiği doğa sporu sebebi ile sorulmaktadır. Mülakat bitirilmeden önce, atlanan bir soru veya kullanıcının kendisini ifade etmek istediği bir konu varsa, konuşması teşvik edilmektedir.

Tablo 2. Mülakat Protokolü

Protokol Başlangıcı	Merhaba doğa sporlarını araştırmak gezmek görmek tecrübe ve deneyim kazanmak amacıyla bu Őehirdeki spor aktivitelerini anlamak ve analiz etmek sebebiyle burada bulunmaktayım. Bu mülakat tamamen senin aından senin arzu ve isteğine bağlı olmak koşuluyla herhangi bir sebepten dolayı durmak istiyorsan lütfen bana bunu bildir. Bilgilerinizin gizlilik ilkelerine uygun bir Şekilde çalışmalarda kullanılacaktır. Böyle bir durumla karşılaşmamız konusunda o zamana kadar söylediğin her Şeyi silebilirim.
Isınma Turu (Karşınızdaki Kişiye Göre Isınma Turu Değişebilir)	İlk olarak kendimi tanıtayım..... Sizi tanımaktan başlayalım, kendinizden, doğa sporlarıyla ilgili kendinizden bahseder misiniz biraz?
Ses Alma	İziniz olursa ses kaydı alabilir miyim?
Geçmiş	Doğa sporlarına olan ilgin nereden geliyor? Annen ve baban bu konuda tecrübeliler mi?
Yaşanmış Son Hadise	En son ne zaman doğa sporu yaptın? Kiminleydin? Nasıl yapmaya karar verdin? Anlatır mısın?
Duygular	Doğa sporunda yaşadığın olumlu veya olumsuz bir olayı anlatır mısın? Bu olumsuz/olumlu durumlar karşısında ne hissettin?
Doğa Sporları Arasındaki Tercihini	Neden doğa sporları arasında.... bu kadar bağlandın? Bu sporu yaparken hissettiğin duygular nelerdir?
Şehir	Őehirdeki bu sporla ilgili yaptığın aktivitelerden, zorlandığı konulardan bahseder misin?
Sorulması Gereken	Sana sormam gereken ama atladığım soru oldu mu?

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler gruplanmıştır. Örgü oluşturulmuştur. Bu amaçla 14 katılımcıdan 84 i gr 9 ana ve 27 alt başlık elde edilmiştir.

Bulgular

Dört konu ön plana çıkmıştır: doğa sporların kişiye katkıları, kulüplerin oynadığı kilit roller, çocukluk dönemleri ve birden çok doğa sporları denemişlerdir.

Doğa Sporunun Kişiyeye Katkıları

Doğa sporlarının kişiyeye yedi katkısı vardır: Mücadele etme, planlama, doğaya olan sevgi, doğa güzelliklerine farkındalık, sakinleştirme, heyecan katma ve geliştirmedir.

Mücadele etme, zorlukları aşmayı sağlamaktadır: Doğa sporları tek başına durmaya, mücadele etmeye yardımcı olmaktadır (Y1). Doğa sporlarında zorlukları aşmadan dolayı güçlü bir lider olmamı sağlamıştır (Y1). *Zorlukların sonucunda vardıkları hedefi kıvançla anlatmaktalar:* Zirveye tırmanmadaki anın verdiği heyecan tüm yürüyüşün verdiği acılı yorgunluğu unutturmakta ve torunlara anlatılacak bir anı olarak kalmaktadır (D1). Yelkende hava şartları zorlarsa da doğru manevralarla durumu düzeltmişse iyi ki denizdeyim diye düşünmektedir (Y1). Trekkingde zorlu yollarda zirveye doğru yürümekten çok keyif alır (T1).

Asil bir spor olduğunu düşünmektedirler: Dağcılık insanların fiziksel ve psikolojik sınırlarını öğrenmelerini sağlar ve yüksek yerler yolculuk yapılması sebebiyle asil bir spordur (D2).

Akut'un başarılarına değinmektedirler: Öncü kurtarma örgütü AKUT dağcılar tarafından kurulması bu geliştirilen yetenekler sayesinde (D2).

Planlama yapılmasını sağlamaktadır. Bu planlama yemeklerin yapılmasından rotaya kadar kendini göstermektedir. Yemekler planlanmaktadır: Kampta en büyük zorluk yemeklerin pişirilmesi ve pişirilen yemeklerinde lezzetli olmasıdır (K1). Piyasa da kamp mutfak malzemesi konusunda çok çeşit var. Seçimde zaman verilmeli ve dikkatlice seçilmelidir (K1). Instagram ortaya çıkan tanıtılan pratik olmayan maliyetli ve ağır malzemeler yerine hafif menüler için bir tencere ve bir bardak tercih edilmelidir. Yemek pişirme de doğru malzemeler seçildiği sürece her yerde kamp yapılır (K1). *Rota planlamaktadır:* Rota seçimi akıntılar, rüzgâr şiddeti, dalga kırılmaları ve gemi trafiğine göre yapılmakta ve Gökova körfezi gibi rotalar gizem ve güzelliğini korumaktadır (DK1). Dağcılıkta insanlar ekip oyuncusu olmayı, riskli, tehlikeli, zor durumlarda karar vermeyi, problem çözmeyi, yolu, lojistiği planlamayı, etrafını gözlemeyi ve kendilerini geliştirerek liderlik vasıflarını arttırmışlardır (D2).

Doğaya olan sevgiyi ortaya çıkarmaktadır: İçindeki çocuğu sevgi ve şefkatle canlı tutmanın yollarından biri de deniz sporları yapmak, dalganın ve rüzgarın sesini dinlemek ve yarışmaktır (Y1). Dalgaları ve denizi çok sevmekte ve deniz sevdalısı olarak denizcilikle uğraşmaktadır (Y1). Astronomi ve yıldızlara meraklı olduğu için ilk yelkenlisinin adı deneble, samanyolunda kuşu andıran bir takım yıldızı (Y1). *Yurt dışındaki gezilerinde de doğa güzelliklerini takip etmektedirler:* Afrika'ya gittik ve ilkbahar döneminde tabiat ve insan içtenliği sebebiyle hiç durmadan fotoğraf çekmiştir (F1). Özellikle doğasının güzel olan ve doğaya bakan ve doğa sporu yapmaya elverişli ülkeleri gezmeyi tercih etmektedir (D3).

Coğrafyanın doğa güzelliklerinin farkına varmayı sağlamaktadır: En son Ağrı'ya kulüpten arkadaşlarıyla tırmanırlar ve Ağrı'nın muhteşem manzarasını unutamazlar (D4). Dünyada yelken yarışlarının olduğu birçok ülkeye gitse de. Ege denizine karşı kalbi delice akmakta çünkü denizin mavi tonu ve heyecanı (Y1). *Doğada bulduğu güzellikleri sıralamaktadır:* Denizle bütünleştiğinde spor kişi ayak basılmamış koyalara, plajlara, doğa harikası ortamlara, antik kentlere, turkuaz sulara ulaşabilme ve hayallerini geliştirme fırsatı bulmaktadır (DK1). En son Kocaeli'ne bir saat uzaklıkta ağacı, doğası, sporuyla muhteşem Kandıra'da kulüpten arkadaşlarıyla trekking yapmış (T2). *Sevdikleri coğrafyaları saymaktadır:* En çok önerdiği yerler

sular, yemekler, coğrafi özelliklerinden dolayı Nevşehir, Balıkesir, Antakya, İzmir, güney sahilleri (K1). *Doğa problemlerine dikkat çekilmektedir*: Kocaeli doğal zenginlikleri olmasına rağmen özellikle İstanbul'dan gelen atıklarla sürekli kirletilmektedir (D1).

Sakinleştirmektedir: Güneşim doğuşu, şehrin gürültüsünden, hava kirliliğinden, stresinden kopuş, ormanın ve sessizliği yaşanmaktadır (D1). *Dalga sesi vurgulanmaktadır*: Dalga sesi sinirlendiğinde, sıkıldığında sakinleştirmekte ve hayal gücünü çalıştırmaktadır (Y1)

Heyecan getirmesidir: Yeni yürüyüş noktası yeni heyecan getirmektedir (D1). Üniversite çağlarında doğa sporlarına ilgisi başlamakta ve kendisindeki çocuk muzurluğunu ortaya çıkardığını düşünür (D4).

Geliştirmesidir: Dağcılığa ilgi arttıkça profesyonel olarak ilgilenip eğitimlerle kendisini geliştirmektedir (D1).

Doğa Kulüplerinin Kişiyeye Katkısı

Doğa kulüplerinin bu sporların gerçekleştirilmesinde dört ana katkısı tespit edilmiştir. Arkadaşlık ortamı, etkinlikleri organize etme, motive etmesi, farklı sporları tanıma ve eğitim fırsatı tanınmasıdır.

Arkadaşlık ortamı sağlamaktadır: Kamp kulübü çatısında, arkadaşlarla uzunca, keyiflice, özgürce zaman geçirecekleri farklı yerleri keşfetmek üzere kamp yapmaktalar (K1). Arkadaş ve ailesiyle uzunca vakit geçirmektedir (N1). Doğada arkadaşlarla zaman geçirmek çok keyif vermektedir (KAY1). *Yeni ortama adaptasyonu sağlamaktadır*: Kulüpteki tanıştığım arkadaşlar şehre adapte olmamı sağlamışlardır (Y1).

Etkinlikleri organize etmektedir: Kocaeli yelken kulübü etkinliklerinde bakanlıklardan, gezginlerden, yarış kazananlardan katılanlar olmaktadır (Y1). Yarışlar ve gruplar arasında iddialaşmalar yarışmacıları teşvik etmektedir (Y1). Kulüpten arkadaşlarının desteğiyle hep beraber Afrika'ya gitmişler ve uzun soluklu macera yaşamışlar. Doğayı, koyuları, gölleri keşfetmenin yolu eğitim aldıktan sonra günlük ve haftalık deniz kanosu turlarında mümkündür (DK1). Dağ bisikleti sporu yapmakta ve en son diğer kulüplerden tanıştığı arkadaşlarla yarış organize etmişler (DB1).

Motive etmesidir. Gezilere gidilmektedir: Farklı denizlere kulüp arkadaşlarının teşvikiyle ve bazen de aniden karar vererek gitmekte (DK1). Kulübe katılma kişinin ufkunu açar, motive eder ve hoşça zaman geçirmesini sağlar (T1).

Sporları tanıtma ve eğitim alma fırsatı sağlamaktadır: Kocaeli doğa sporlarına kayıt olarıktan kayağa başlıyor, kayak sporunu çok seviyor, arkadaşlarla dağlara gidiyor (KAY1). Dağcılık yanında yelkencilikte de hizmet vermekte ve doğa sporlarını olan ilgisi her gün artmaktadır (D3).

Çocukluk Dönemleri

Çocukluk dönemleri hareketli ve maceralarla ve hayallerle doludur.

Çocukluk dönemlerini hareketli olarak tanımlamaktalar: Hareketli çocukluk geçirmiştir (Y1). Sporla ilgi bir çocukluk yaşanmakta ve küçükken korkusuzca tepelere tırmanarak, hayal kurmak ve mutluluk temel gayedir (D1).

Korkusuzca maceraya atılmaktadır: Sporla ilgi bir çocukluk yaşanmakta ve küçükken korkusuzca tepelere tırmanarak, hayal kurmak ve mutluluk temel gayedir (D1). *Çocukluk hayalleri maceraya yoğundur*: Amcası büyük yolcu gemilerinde çalışmış ve çocukluğunda gezgin kaptan hikayesini anlatmış.

Çocukluğundaki hayallerinde deniz, sonsuzluk ve özgürlükle ilintili (Y1). Denizde arkadaşlarımla balık tutma hikayeleri hep aklıdadır (Y1).

Doğa sporlarını yaparlarken çocuk dönemlerine döndüklerini düşünmekte: İçindeki çocuğu sevgi ve şefkatle canlı tutmanın yollarından biri de deniz sporları yapmak, dalganın ve rüzgarın sesini dinlemek ve yarışmaktır (Y1). Üniversite çağlarında doğa sporlarına ilgisi başlamakta ve kendisindeki çocuk muzurluğunu ortaya çıkardığını düşünür (D4). Bütün doğa sporlarını sevmekte ama özellikle çocuk gibi hissettiren ve ilham veren denizde olduğu için yeni gelişen deniz kanosu tercih eder (DK1).

Doğa Sporuna Başlangıç ve Tercih

Spora başlama dönemi küçük yaştan ve ağırlıklı olarak lise ve üniversite çağlarında olmaktadır: Üniversite çağında arkadaşlarla uzun ve keyifli vakit geçirmek amacıyla başlamıştır (D2). *Her zaman çocukluk çağında bir ilgi mevcuttur:* Doğa sporlarına ilgisi çocukluktan başlıyor ve zamanla eğitmen olacak şekilde geliyor (DB1). *Hemen üniversite sonrasında başlayan vardır:* Üniversite sonrası doğa sporuyla ilgilenmektedir (N1).

Doğa sporlarına başlama döneminde pek çok doğa sporu denenmiş ama sonunda bir tanesine odaklanılmıştır. Yelkenli: Rafting, dağ tırmanışı, trekking gibi farklı doğa sporlarını keyifle denemişsem de yelkenlinin verdiği rüzgârın dalganın ve dilin (tremolo, usturmaç) hiçbir şey tutmuyor (Y1). *Dağcılık:* Farklı doğa sporları denedikten sonra dağcılıkta karar kıldı çünkü hem eğlenceli hem de zirveye varmanın mutluluğunu yaşadı (D1). *Deniz kanosu:* Bütün doğa sporlarını sevmekte ama özellikle çocuk gibi hissettiren ve ilham veren denizde olduğu için yeni gelişen deniz kanosu tercih eder (DK1). *Doğa fotoğrafçılığı:* Bütün spor dallarını yaptıysa da en çok heyecanlandırıcı doğa fotoğrafçılığı çünkü deklanşöre bastığında yeni bir dünya açıldığına ve sonsuza kadar durduğuna inanmaktadır (F1). *Trekking:* Bütün doğa sporlarından keyif alıyor ama en çok trekking seviyor (T1). *Dalış:* Bütün doğa sporlarını yapmış ve en çok dalışa ilgi göstermiş çünkü maviliğin içinde zaman geçirmekten keyif almaktadır (DAL1).

Eğitmenliğe Geçiş

Eğitmenliğe yönelme de iki motivasyon vardır: Gençlere yol gösterme ve sevdiği işi yapma.

Gençlere yol göstermede hayatın anlamını bulmaktadır: Çok uzun süredir yelken sporu yapması sebebiyle 15-16 yaşındaki gençlere yol gösterme amacıyla eğitmenliğini de yapmaktadır (Y1). Tepede izcilik kulübünden gelen öğrenci arkadaşlarla kamp yapmışlar (K1). Eğitmenliğini de yapmaktadır (DAL1). Artık küçüklere eğitimler vermektedir (D1).

Sevdiği işi yapmaktan keyif almaktadır: Toplumda ebeveynler belli mesleklere karşı çocuklarını zorlasalar da ben şanslı bir çocuk olarak ailem denize olan sevgimden dolayı beni denizciliğe seyretti (Y1). Çok keyif aldığı için ve uzunca bir süre yaptıktan sonra da eğitmenlik belgesi almış (N1). Genellikle üniversite sonrası eğitmenliğe yönelmektedir: Üniversite sonrası doğa sporuyla ilgilenmekte (N1).

Doğa Sporlarının Zorlukları

Doğa sporunda zorluk dört noktada ortaya çıkmaktadır: Eğitimsizlik, cankurtaran, masraf ve tedarik. *Eğitim düzgün alınmadığında kaza olmaktadır:* Nehir kanosunu tam öğrenmeden eksik teçhizat ile derin sularda iyi yüzmeyi bilmeden bu spora başlamaları (NK1). *Cankurtaran Eksikliği:* Derin sularda cankurtaran bulunması istenmekte ve kulüp olarak kanuni yollara başvurmakta (NK1). *Masraflı:* Dağa

ulaşım masraflı ama spor yapma anlamında bir zorluk olmamıştır (KAY1). *Malzeme tedarikinde zorluk*: Fotoğraf makinesinin parçalarını İstanbul'dan getirmek zorunda olmasından dolayı zorlanmaktadır (F1). Ekipmanların dışardan gelmesinden dolayı sıkıntı yaşanmaktadır (D3). Malzeme temininde zorlanır ama kulüp ve kendi çabalarıyla aşar (DK1).

Şehrin Doğa Sporları İmkanları

Kocaeli'nin doğal güzellikleri ve doğa sporlarına uygunluğu sıklıkla değinilmiştir: Kocaeli doğa güzellikleriyle spora çok uygun bir şehirdir (NK1). Kocaeli doğal zenginlikleriyle altın değerindedir (D2). Kocaeli doğa güzellikleriyle kendini davet etmektedir (F1). *Başka ülkelerle ve şehirlerle karşılaştırılmaktadır*: Dünyada pek çok yere de gitmiş olsa, Kocaeli'nin ve Maşrukiye'nin doğa güzelliklerinin farklı olduğunu düşünmektedir (D3). *Maşrukiye gibi yöreler sıralanmaktadır*: Maşrukiye'de kamplar çok keyifli geçmektedir. *Dağ bisikleti*: Zorlu parkurlar, elverişsiz havalar olmasına rağmen Kocaeli dağ bisikleti yapma konusunda eşsiz (DB1). Dağ bisikletiyle dünyada ve Türkiye'de birçok yarışlar kazanmış ama Kocaeli'ndeki yarışların heyecanı farklıdır (DB1). *Gereken öneminin verilememesi*: Kocaeli'nde doğa sporları yapacak organize alanların yeterince bulunmamasından şikayetçi (T2).

Tartışma ve Sonuç

Doğa sporlarının kişiye katkılarında olan mücadele etme, zorlukları aşma, doğa güzelliklerin farkına varma daha önceki çalışmalarda göstermiştir (Godbey, 2009). Tehlikeye karşı tetikte olma bilişsel zekâyı geliştiren faktördür (Toczek-Werner ve Sołtysik, 2009; Gürer ve ark., 2020). Bu çalışmada ayrıca planlama yapmayı sağlaması da bilişsel zekâyı artıracak başka bir etkidir. Ayrıca doğa sporları iki tezat durumu hem heyecan getirme hem de sakinleştirmeyi barındırmaktadır. Burada özellikle çocukluk dönemlerine bir özlem tespit edilmiştir. Doğa sporları yapanlarda çocukluktan gelen maceraya karşı güçlü dürtüleri oluşmuştur. Çocuklara macera dolu masallar anlatılmasının, doğa gezilerinin, toprakla, denizle zaman geçirmeleri, küçük teknelerle başlamalarının doğaya yönelmesinde katkı yapacağı düşünülebilir. Doğa sporlarının yapanlarının çocukluklarının bunlarla ilgili bir hikayeleri mevcuttur.

Doğa sporlarına başlamayla üç temel bulgu elde edilmiştir: organizasyonun önemi, gençken başlama ve çocuklukta macera tutkusu.

Doğa sporlarını başlamanın ve sürdürmenin yollarından biri organizasyon dinamizminin içinde yer almaktır. Eğitim alma, etkinliklere katılma, sosyal çevre edinme ve üyelerle bir faaliyetin etrafında kaynaşmak açısından kulüpler çok faydalıdırlar. Kulüplerin sosyal arkadaşlık ortamını geliştirmeleri, (farklı) sporları tanıtmaları, sürekli faaliyet düzenlemeleri ve motive etmeleri en önemli görevleridir. Doğa sporlarına başlamanın veya devam etmenin yolu bir organizasyon çevresine girmektir.

Spor kulüplerine yönelik dengeli başarı göstergesi (balance score card) kurgulanabilir (Kaplan & Norton, 1992). İşletmelerin tüm performans verileri arasında denge sağlamak amacına yönelik kavramlar, mevcut değerler ve beklenenler tabloya dökülür. Tek veya kısmi değerlendirmeler işletmelerin vizyon koymasını ve bütünsel bakmasını engelleyecektir (Kaplan ve Norton, 1996). Örneğin satışla ilgili tek performans ölçütü markalaşma ve çalışan memnuniyeti gibi işletme bilgilerini içermeyecektir (Kuğu ve Kırılı, 2013). Dengeli başarı göstergesinde 5 unsur sosyal arkadaşlık ortamı, spor eğitimleri, farklı sporların

tanıtımı, faaliyet düzenleme ve motive etmedir. Mevcut durum bu yıl içinde yapılan faaliyetleri içermektedir. 2 defa tekneyle çıkıldı, 3 defa kano ve 1 trekking yapıldı gibi. Arzu edilen durum aynı miktarda faaliyet veya fazlası olabilir. Bu durumda açığın nasıl kapatılacağı ve hangi kaynaklarını konacağı ortaya konmalıdır (Young, 2015).

Doğa sporlarıyla tanışma, ağırlıklı olarak gençken ve üniversite çağlarında olmaktadır. Üniversitelerdeki doğa kulüplerinin faaliyetlerine iştirak etmek doğa sporlarını öğrenmek için iyi bir fırsattır. Doğa sporları içinde bir organizasyona dahil olmamış, gençlik döneminde bu sporlarla tanışmamış ve çocukluk döneminde aktif olması engellenmiş bir kişinin orta ve üst yaşlarında bu sporlara ilgisi olsa da başlaması zordur. Ayrıca gençlik döneminde doğa sporlarıyla ilgilenmiş olsa da sonrasında bir organizasyon çatısında bulunmuyorsa devam etmesi güçleşir.

Her sporun olduğu gibi doğa sporlarında birtakım riskleri vardır. Bu riskleri önlemenin yolu eğitimden geçmektedir. Yeterince eğitim alınmaması ciddi kazalara yol açmaktadır (Graydon ve Hanson, 2010; Moynier, 2004).

Gerek ülkemizin gerek dünyanın güzelliklerini keşfetmenin yollarından biri doğa sporlarını ve bu çerçevede yapılan organizasyonlardan geçmektedir. Özellikle Kocaeli gibi yoğun sanayi kentinin muhteşem doğa güzelliklerini ön plana çıkabilecek potansiyelin değerlendirilmesi gerekmektedir. Sanayi kentinin makine yoğun hayatında bir nefes alabilmenin yolu organizasyonların sayının çoğaltmaktan geçmektedir.

Orta yaşta veya orta yaşı geçmiş bir kişinin doğa sporuna hevesi olmasına karşın başlamadaki zorluk anlaşılmıştır. Doğa sporu yapanlar, ara ara bıraksalar da, gençken başlamışlar ve spor kulüplerine üyeliklerine devam ettirmişlerdir. Bu sporları yapmaya istekli olanların ilk adımı spor kulüplerine üyelik olmalıdır. Eğitim farklı şekillerde (özel dersler) alınabilir ama devam ettirme, motivasyon, becerileri geliştirme spor kulüplerinin içinde olmaktadır. Spor kulüpleri sosyalleşme ihtiyacını karşılayabildikleri ölçüde etkinliklerine talep bulabiliyorlar. Arkadaşlık ortamını kuvvetlendirmeye spor yaptırma kadar önem vermelilerdir.

Öneriler

- Doğa spor kulüpleri başarı kriterlerini spor etkinlikleri kadar arkadaşlık ve motivasyon olarak belirlemedir. Bu iki unsuru sağladıklarında etkinliklere ve eğitime katılımın daha da artacağını görecektir.
- Doğa spor eğitimleri veren kişiler veya organizasyonlar kulüp dahi olmasalar da bunu kulüp ruhu içinde katılım ve arkadaşlığın yüksek olduğu bir yapıya büründürmeleri gerekmektedir. Üyeler arasında iletişim ve iş birliği organizasyonu büyütecektir.
- Bu sporları öğrenmek isteyenler kulüp ortamının sağladığı grup psikolojisi ve arkadaşlık ortamından beslenerek spordan devamlılığı sağlayabilirler.
- Şehirlerin doğa güzelliklerini korunması ve faydanılması kulüp benzeri organizasyonların çoğalmasına bağlıdır.

Kaynaklar

- Akın, M.S. (2019a). Kullanıcı gerçekten ne ister? etnografik metotları ile derinlemesine araştırma. *Anadolu İktisat ve İşletme Dergisi*, 3 (1), 1-25
- Akın, M.S. (2019b). Kullanıcının bağlamının önemi ve bağlamsal sorgulama. *Istanbul Management Journal*, 87, 1-25.
- Akın, M.S. (2020). *Advanced Design Thinking Model For Innovation and Entrepreneurship: Ethnographic, Brainstorming, Prototyping (EBP Canvas Method)* (s.20-40). Berlin: Lambert Publishing.
- Coulter, R. A., Zaltman, G., & Coulter, K. S. (2001), Interpreting consumer perceptions of advertising: an application of the zaltman metaphor elicitation technique. *Journal of Advertising*, 23 (3): 57.
- Çakıcı A.C., Yavuz G., Çiçek M. (2014). Dağcılık turizmine katılımda dikkate alınan hususlar üzerine bir araştırma. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(3), 75-94
- Demir C., (2003). Demografik özellikler ile sağlanan imkanların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri: üniversite gençliğine yönelik bir uygulama. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği. Ankara, 1-24.
- Dinç, S.C. (2006). Doğa sporları etkinliklerine ilişkin liderlik ölçeğinin geliştirilmesi. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Draper N., Jones G.A., Fryer S. Hodgson C., Blackwell G. (2008). Effect of an onsite lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(4), 492-498.
- Dubrin, A.J. (1995). *Leadership: Research findings, Practice and Skills* (pp. 56-95), Houghton.
- Elliot, R., Elliot N.J. (2003). Using ethnography in strategic consumer research. *Qualitative Market Research An International Journal*, 6(4), 222.
- Erdoğan, N. (2013). Sürdürülebilir turizm, ekoturizm, doğa turizmi farklılıkları nelerdir ya da farklı mı? http://files.nazmiye-erdogan.webnode.com.tr/200000176-a3471a4420/Nazmiererdogan_makale.docx, (Erişim Tarihi: 23.06.2015).
- Faulkner, L. (2003). Beyond the five-user assumption: Benefits of increased sample sizes in usability testing. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 35, 379–383.
- Godbey G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness. *Understanding and Enhancing the Relationship, Resources for the Future*, 1-29.
- Graydon D. Hanson K. (2005). *Dağcılık Zirvelerin Özgürlüğü* (s. 90-110). İstanbul: Homer Kitabevi ve Yayıncılık Ltd. Şti.
- Graydon, D. Hanson, K. (2010). *Zirvelerin Özgürlüğü* (Çev: T. Fındık) (s. 14-45). İstanbul: Homer Kitabevi ve Yayıncılık Ltd. Şti.
- Gürer, B. (2012). Investigating the leadership skills in outdoor sports & search and rescue. PhD thesis, Abant İzzet Baysal University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Gürer, B., Alıncak, F., Öçalan, M. (2016). Türkiye'deki dağcılık ve doğa sporları kulüpleri ile faaliyet alanlarının incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(3), 987-1000.
- Gürer, B., Ünal, S., Arıkan, V. (2020). Doğa Sporları Yapan Bireylerin Genel Öz Yeterliliklerinin Problem Çözme Becerisine Etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 13-26.
- Gürer, B., Yıldırım, E., Abakay, U. Altıngül, O. (2015). Examination of time management of the ones who do mountaineering in terms of some variables. *International Journal of Sport Studies*, 5(9), 1054-1061.
- Hörst E.J. (2008). *Training for climbing*. Falcon Publishing and Choclestone Pres.
- Jack S.J., Ronan K.R. (1998). Sensation seeking among high and low risk sports participants. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1063-1083.

- Kaplan A., Ardahan F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 93-114
- Kaplan, R.S., Norton, D.P. (1992). The Balanced Score Card Measures That Drive Performance. *Harvard Business Review*, January-February, 1-79.
- Kaplan, R.S., Norton, D.P. (1996). Using The Balanced Scorecard as A Strategic Management System. *Harvard Business Review*, 74(1), 1-13.
- Kelley, M.P., Coursey, R.D., Selby, P.M. (1997). Therapeutic adventures outdoors: A demonstration of benefits for people with mental illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 20(4), 61-73.
- Kelly J.R. (1990). *Leisure* (pp. 50-63). Englewood, Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Kiper, T., Arslan, M. (2007). Anadolu'da doğa turizmi kapsamında doğa yürüyüşü güzergahlarının belirlenmesinde örnek bir çalışma. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 4(2), 165-174.
- Koçak, F., Balcı, V. (2010). Doğada yapılan sportif etkinliklerde çevresel sürdürülebilirlik. *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, 2(2), 213-222.
- Kuğu, T.D., Kırılı, M. (2013). İşletme performansının değerlendirilmesinde bir yenilikçi yönetim muhasebesi aracı olarak balanced scorecard uygulaması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 301-318.
- Liedtka, J., King, A., Bennett, K. (2014). *Solving Problems With Design Thinking* (pp. 48-82), New York: Columbia Business School.
- Liedtka, J., Ogilvie, T. (2011). *Designing for Growth* (p.10-20). New York: Columbia Business School.
- Llewellyn, D.J., Sanchez, X., Asghar, A., Jones, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 75-81.
- Lourens, T. (2010). *Her Yönüyle Dağcılık ve Tırmanış Kitabı* (çev: P. F. Özülkü) (s. 45-60). 1. Basım. Alfa Basım Yayım ve Dağıtım, İstanbul.
- Luma Insistutue. (2012). *Human Centered Design* (pp. 9-14). Pittsburg: Free Press.
- Merriam, S.B., Tisdell, E.J. (2015). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation* (pp. 35-67). John Wiley & Son.
- Moynier J. (2004). *Herkes İçin Dağcılık* (s. 67-89). İstanbul: Bilge Sanat Yapım Yay.
- Neuman, J. (2004). Education and learning through outdoor activities. Games and problem solving activities, outdoor exercises and rope courses for youth programmes (pp. 60-90). Prague: DUHA.
- Nielsen, J. (2000). Why You Only Need to Test with 5 Users. <https://www.nngroup.com/articles/why-you-only-need-to-test-with-5-users/>.
- Nielsen, J. (2012). *Intranet Usability: The Trillion-Dollar Question*. www.nielsen.com.
- Nielsen, J. (2020). How Many Test Users in a Usability Study? <https://www.nngroup.com/articles/how-many-test-users/>.
- Plummer R. (2009). *Outdoor Recreation* (pp. 76-89). New York: First Edition Publishe by Routledge.
- Toczek-Werner, S., Sołtysik, M. (2009). Participation of Poles in outdoor sport activities in view of age diversification. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 16(4), 431-438.
- Urcan, N. (2015). *Geleneksel Tırmanış*. TC. Kültür ve Turizm Bakanlığı. Ajans Ankara Reklam Rasarım Matbaa ve Tan. Hiz. İzmir, 116.
- Wagner, R.J., Campbell, J. (1994). Outdoor based experiential training: Improving transfer of training using virtual reality. *Journal of Management Development*, 13(7), 4-11.
- Young, I. (2015). *Practical Empathy: For Collaboration and Ceativity in Your Work* (68-88). New York: Rosenfeld Media.
- Zaltman, G. (2003). *How Customers Think: Essential Insights into the Mind of the Markets* (pp. 45-55). Boston: Harvard Business School Press.

Zaltman, G., Zaltman, L. (2008). *Marketing Metaphoria: What Deep Metaphors Reveal about the Minds of Consumers* (pp. 13-21). Boston: Harvard Business School Press.

Makale Alıntısı

Akın, M. Ş. (2021). Doğa Sporlarının ve Doğa Kulüplerinin Üyelere Katkısı [The Contribution of Nature Sports and Nature Clubs to Members], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 01-13.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması

Arslan KALKAVAN¹, Yusuf İslam AYYILDIZ²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.07.2021

Kabul Tarihi: 03.10.2021

Online Yayın Tarihi:
03.10.2021

Bu araştırmanın temel amacı, salgın döneminde sporcuların yaşadıklarında karşılaştıkları durumları ne kadar stresli algıladıklarını belirlemek ve bazı değişkenlerin sporcuların stres düzeyleri üzerinde farklılık yaratıp yaratmadığı tespit etmektir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılırken, veri toplama tekniği olarak anket tekniği tercih edildi. Araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemi çerçevesinde çalışmaya gönüllü olarak katılan 448 sporcu oluşturdu. İlk kısmında 7 sorudan oluşan sosyo-demografik bilgiler, ikinci kısmında Algılanan Stres Ölçeği yer alan anket formu Google Doc kullanılarak sporculara uygulandı. Verilere uygulanan normallik testi sonrasında verilerin normalliği göz önünde bulundurularak ikili karşılaştırmalar için T-Testi, üç ve üzeri grup karşılaştırmalar için One Way ANOVA testi kullanıldı. Anlamlı görülen gruplar arasındaki farklılığın tespiti için 2. seviye testi olarak Tukey testi uygulandı. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson Korelasyon testi uygulanırken değişkenler arasındaki etki düzeyinin belirlenmesi amacı ile Cohen's d değerleri incelendi. Erkek sporcuların kadın sporculara oranla stres algılarının daha düşük olduğu, takım sporlarında yarışan sporcuların bireysel sporlarda yarışan sporculara kıyasla stres algılarının daha düşük olduğu, salgın döneminde yarışma/müsabakalara düzenli olarak katılan sporcuların katılmayanlara göre daha düşük düzeyde stres yaşadıkları görüldü. Ayrıca sporcuların spor yapma yılı arttıkça daha az stresli oldukları, haftada yapılan antrenman sayısı arttıkça daha düşük stres algısına sahip oldukları görüldü. Bu durumlara karşın salgın döneminde covid-19 olan sporcular ile olmayan sporcuların benzer stres algılarına sahip oldukları belirlendi. Elde edilen bulgulardan hareketle çalışmanın sonucunda salgın döneminde düzenli antrenman yapan ve yarışma/müsabakalara katılanların daha az stres algısına sahip oldukları tespit edildi.

Anahtar Kelimeler

Spor, Stres, Algılanan Stres.

Investigation of Perceived Stress Levels of Athletes during the Epidemic Period

Abstract

Article Info

Received: 07.07.2021

Accepted: 03.10.2021

Online Published:
03.10.2021

The main purpose of this research is to determine how stressful the athletes perceive the situations they encounter in their lives during the epidemic and to determine whether some variables make a difference on the stress levels of the athletes. While the quantitative research method was used in this study, the survey technique was preferred as the data collection technique. The study group of the research consisted of 448 athletes who voluntarily participated in the study within the framework of convenience sampling method. Socio-demographic information consisting of 7 questions in the first part and a questionnaire containing the Perceived Stress Scale in the second part were applied to the athletes using Google Doc. After the normality test applied to the data, T-Test was used for pairwise comparisons and One Way ANOVA test was used for group comparisons of three or more, considering the normality of the data. Tukey test was used as the second level test to determine the difference between the groups that were considered significant. In addition, while Pearson Correlation test was applied to determine the relationship between the variables, Cohen's d values were examined in order to determine the effect level between the variables. It was observed that male athletes had lower stress perceptions than female athletes, athletes competing in team sports had lower stress perceptions compared to athletes competing in individual sports, and athletes who regularly participated in competitions/competitions during the epidemic period experienced lower levels of stress than those who did not. In addition, it was observed that the athletes were less stressed as the number of years of doing sports increased, and they had a lower perception of stress as the number of training sessions per week increased. Despite these situations, it was determined that the athletes with covid-19 during the epidemic period and the athletes who did not have similar stress perceptions. As a result of the study, it was determined that those who trained regularly and participated in competitions during the epidemic had less stress perception.

Keywords

Sport, Stress, Perceived Stress.

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye.

² Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize/Türkiye.

Giriş

Stres kavramı, gündelik hayatta oldukça sık kullandığımız bir kavramdır. İnsanoğlu varoluşundan bu yana her daim stresle karşı karşıya kalmıştır. Her ne kadar stres kavramıyla bu denli iç içe olsak da stresi kesin olarak betimlemek zordur. Literatür incelendiğinde stres kavramıyla alakalı farklı görüşlere ve tasvirilere rastlanmaktadır. Stresin, bireyden bireye değişiklik gösteren bir durum olduğu görülmektedir (Tekin ve ark., 2019).

Stres, bir öğrenci için imtihan zamanından ibaretken, bir anne için bebeğinin sağlık durumundan, bir işçi için ise işinden olma endişesinden ya da örgüt ortamında doğan sıkıntılardan oluşabilir ve bu faktörler stres nedeni olarak kendini gösterebilir. Ayrıca stres, kişinin tutumları ve iletişim becerileri açısından da son derece etkilidir (Aan ve ark., 2009).

Fizyolojik ve psikolojik sağlığın sınırlarının zorlanmasıyla doğabilen bir durum olan stres, kişinin sağlığını zorlayan ve bozan etkenler sınıfında da incelenebilir (Baltaş ve Baltaş, 1996).

Stres kavramının doğmasına vesile olan ilk kişi Hans Selye'dir. Selye, stresi; gelen uyarılara karşı bedenin yıpranması olarak tanımlar. Stresin son bulması ancak insanın ölümüyle gerçekleşir çünkü insan istese de istemese de içinde yaşayan bir olgudur stres (Tekin ve ark., 2019). Modern çağda stres (zorlanma), yaşamın mühim bir kısmı haline dönüşmüştür. Rutin yaşamda, dildeki anlamı düşünülmezsizin kullanılan bir terim haline dönen stres, insan yaşamının tüm alanlarını etkileyen bir olgudur. Bir başka ifadeyle, kişilerin normal faaliyetlerini gerçekleştirmesinde olumsuzluklara sebebiyet verebilmektedir. Ayrıca uzun zaman stres altında kalmak çeşitli sağlık problemlerinin doğmasına neden olabilir (Yaşartürk ve Yılmaz, 2019).

Stresin bireylerin sağlığı üzerindeki negatif etkileri bilimsel araştırmalar ile gün yüzüne çıkartılmaktadır (Schneiderman ve ark., 2005). Ayrıca araştırmalar, günümüzde ölüme yol açan en mühim problemlerden olan kardiyovasküler hastalıkların stres kaynaklı olabileceğini göstermektedir. Örneğin bir derleme araştırmasında Everson-Rose ve Lewis (2005) öfke, kaygı, depresyon, nefret gibi olumsuz hisler; psikostresörler ve sosyal etkileşimlerdeki yozlaşma ve negatif durumların kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarına yakalanma ve bu rahatsızlıklardan dolayı ölme riskini arttırdığını bildirmektedir (Eskin ve ark., 2013).

Algılanan stres ise; bireylerin yaşamındaki olaylar ile ilgili olarak hissettikleri stres seviyesini, olaylarla ilgili duygu ve düşüncelerinde yaşadıkları olumsuzluk ve algılamış oldukları stres seviyesini de belirtmektedir (Gümüştekin ve Özdemir, 2005). Algılanan stres kavramı, bireylerin çoğunlukla yaşamlarındaki olayların ya da durumların kişisel bir incelemesi şeklinde tanımlanabilir (Bedini ve ark., 2011). Kişilerin anlık olarak tecrübe ettiği stres düzeyleri ya da belirli bir zaman boyunca içinde buldukları duygu ve düşünceler şeklinde tasvir edilebilir (Phillips, 2013; Shaw ve ark., 2017). Bir başka tanım ise bireylerin hayatlarındaki olaylarla karşı hissettikleri stres seviyelerine dikkat çekmekte olup; kişilerin bu olaylarla alakalı his ve düşünceleri ne kadar negatif olursa; algıladıkları stres seviyelerinin de o kadar yüksek bulunacağını söylenmektedir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005; Asıcı ve Uygur, 2017).

Sporcular, sportif amaçlarına ulaşabilmek amacı ile düzenli ve sistematik antrenmanlar yaparlar. Sporda başarının anahtarı sadece fiziksel yüklenmeler değil aynı zamanda zihinsel ve mental olarak güçlü

olmaktır. Sporcuların çok yönlü gelişiminin (teknik, taktik, kondisyon, zihinsel vb.) sağlanması ve kendi mental durumlarının tespiti oldukça önemlidir. Bu noktada sporcuların algılanan stres düzeylerinin tespitinin sportif başarıları üzerinde hassas bir role sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında bireysel ve takım sporlarında yarışan sporcuların algılanan stres düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Böylelikle hem sporcuların yaşamdaki durumları ne kadar stresli olarak algıladıkları belirlenecek hem de bazı değişkenlerin sporcuların stres düzeyleri üzerinde farklılık yaratıp yaratmadığı tespit edilecektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanıldı. Bu kapsamda araştırmada kesitsel çalışma (cross-sectional) yaklaşımı benimsenmiştir. Kesitsel çalışmalarda “şuan ne oluyor” veya “şu andaki durum nedir” sorusuna cevap verilir. Veriler kısa bir zaman diliminde evreni temsil eden örneklem veya imkânlar dâhilinde tüm evren üzerinde çalışılarak toplanır (Alpar, 2020). Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anlık çalışmalarda genellikle anket yöntemi kullanılmaktadır (Çoşkun ve ark., 2017).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini takım ve bireysel sporlarda yarışan sporcular oluştururken, araştırmanın örneklem grubunu ise kolayda örnekleme yöntemi çerçevesinde çalışmaya gönüllü olarak katılan 448 sporcu oluşturmuştur. Kolayda örnekleme araştırmalarda oldukça sık kullanılan bir tekniktir. Bu teknikte en ucuz yoldan yüksek bir örnek kütle oluşturulabilir (Çoşkun ve ark., 2017). Örneklem büyüklüğünün tespiti için Sekaran, (2003) tarafından geliştirilen belirli evrenler için kabul edilen örneklem büyüklüğü tablosundan yararlanıldı. Ayrıca Çoşkun ve ark. (2017) 30’dan büyük 500’den küçük örneklem büyüklüklerinin birçok araştırma için yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu ve Algılanan Stres Ölçeği yoluyla toplanmıştır. Çalışma için gerekli izin Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler etik kurulu (2021/128 sayılı karar) tarafından alındıktan sonra veriler online ortamda Google Doc aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve önemi ile ilgili detaylıca bilgi verildikten sonra tüm veriler 5 gün içinde toplanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeğinin (ASÖ), Türkçe uyarlamasını Eskin ve ark. (2013) yapmıştır. Ölçek toplam 14 maddeden oluşmaktadır ve bireylerin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Olumlu ifade içeren 7 madde tersten puanlanmaktadır. ASÖ’nün, 14 maddelik uzun formunun yanında 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu araştırmada 14 maddelik form kullanılmıştır. ASÖ-14’ün puanları 0-56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir (Eskin ve ark., 2013)

ASÖ-14, yetersiz öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Bu çalışmada tespit edilen Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları sırası ile; .77, .78 ve .77 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro Wilk testi ile Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alınmıştır (George ve Mallery, 2016; Bachman, 2004). Hem normallik testi sonuçları hem de çarpıklık basıklık katsayıları birlikte değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca varyansların homojenliğinin kontrolü için Levene testi sonuçları incelenmiştir ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde öncelikle 448 sporcunun ölçeklere vermiş oldukları cevapların puan ortalamaları doğrultusunda; bağımsız örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) analizleri kullanıldı. Ek olarak oluşan anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise 2. Seviye Post Hoc Test olan Tukey/Tamhane testi uygulanmıştır. Veriler $\alpha= 0,05$ anlamlılık düzeyinde sınanmıştır.

Bulgular

Katılımcıların Genel Özellikleri

Sporcuların genel dağılımlarını incelediğimizde; sporcuların %38,70'i kadın (n=177 kişi), %61,30'u erkek (271 kişi); %43,00'ü 15-16 yaş (n=177 kişi), %17,70'i 17-18 yaş (n=101 kişi), %39,90'ı 19 yaş ve üzeri (n=170); %27,40'ı 1-3 yıl (n=112 kişi), %23,50'si 4-6 yıl (n=108 kişi), %21,60'ı 7-9 yıl (n=109 kişi) %27,40'ı 10 yıl ve üzeri (n=119 kişi) spor yapan; %36,60'ı bireysel sporlar (n=195 kişi), %63,40'ı takım sporları (n=253 kişi) ile uğraşan; %13,10'u haftada 1 gün (n=56 kişi) %36,60'ı haftada 2-3 gün (n=151 kişi), %31,70'i haftada 4-5 gün (n=140 kişi), %18,60'ı haftada 6-7 gün (n=101 kişi) antrenman yapan; %92,40'ı Covid-19 olmamış (n=415 kişi), %7,60'ı Covid-19 olmuş (n=33 Kişi) sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Çıkarımsal İstatistikler

Yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre Anova (One-Way) testi sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Sporcuların algıladıkları stres düzeylerinin yaş, spor yapma yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre One-Way Anova testi sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	Kategoriler	N	Ort.	SS	F	P	Fark	Cohen's d
Yaş	Yetersiz Öz	15-16 Yaş	177	12,30	4,81	1,427	0,241		0,167
	Yeterlilik	17-18 Yaş	101	12,30	4,85				
	Algısı	19 Yaş ve Üzeri	170	11,50	4,69				
	Stres/	15-16 Yaş	177	13,10	5,6	3,152	0,044	2-3>1	0,239
	Rahatsızlık	17-18 Yaş	101	14,40	5,58				
	Algısı	19 Yaş ve Üzeri	170	14,40	4,74				
Algılanan Stres Toplam		15-16 Yaş	177	25,40	8,41	0,915	0,401		0,167
		17-18 Yaş	101	26,70	7,39				
		19 Yaş ve Üzeri	170	25,90	7,45				
Spor Yapma Yılı	Yetersiz Öz	1-3 Yıl	112	12,40	4,98	3,281	0,021	2>4	0,383
	Yeterlilik	4-6 Yıl	108	12,70	4,65				
	Algısı	7-9 Yıl	109	12,00	4,6				
		10 Yıl ve Üzeri	119	10,90	4,74				
		1-3 Yıl	112	14,30	5,4	0,724	0,538		0,181

	Stres/ Rahatsızlık Algısı	4-6 Yıl	108	13,40	5,38				
		7-9 Yıl	109	14,10	5,67				
		10 Yıl ve Üzeri	119	13,70	4,83				
	Algılanan Stres Toplam	1-3 Yıl	112	26,80	8,44	1,644	0,179	0,282	
		4-6 Yıl	108	26,00	7,57				
		7-9 Yıl	109	26,10	7,39				
	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı	10 Yıl ve Üzeri	119	24,60	7,78	4,829	0,003	1-2>4	0,474
		Haftada 1 Gün	56	13,10	4,94				
		Haftada 2-3 Gün	151	12,70	4,6				
Haftalık Antrenman Sayısı	Stres/ Rahatsızlık Algısı	Haftada 4-5 Gün	140	11,40	4,8	0,867	0,458	0,055	
		Haftada 6-7 Gün	101	10,90	4,66				
		Haftada 1 Gün	56	14,90	5,24				
	Algılanan Stres Toplam	Haftada 2-3 Gün	151	13,80	5,14	3,183	0,024	1>4	0,438
		Haftada 4-5 Gün	140	13,70	5,59				
		Haftada 6-7 Gün	101	13,80	5,21				
		Haftada 1 Gün	56	28,10	7,77				
		Haftada 2-3 Gün	151	26,50	7,66				
		Haftada 4-5 Gün	140	25,10	7,9				
		Haftada 6-7 Gün	101	24,70	7,77				

Yaş durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan ve Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmazken; Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F_{2,445}$; 1.427; $p>0,05$; $F_{2,445}$; 3.152; $p<0,05$; $F_{2,445}$; 0.915; $p>0,05$). 19 yaş ve üzeri ($\chi =14,4$) ile 17-18 yaş aralığındaki sporcuların ($\chi =14,4$) 15-16 yaş aralığındaki sporculardan ($\chi =13,1$) daha yüksek stres algısına sahip oldukları görüldü.

Spor yapma yılı durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların, Yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F_{3,444}$; 3.281; $p<0,05$). Bir başka deyişle 10 yıl ve üzeri spor yapanlar 4-6 yıl aralığında spor yapanlardan daha az stresli görüldü.

Haftalık antrenman sayısı durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan ($F_{3,444}$; 3.183; $p<0,05$) ve Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutunda ($F_{3,444}$; 4.829; $p<0,05$) anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken, Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ($p>0,05$). Bir başka ifade ile Haftada 1 gün antrenman yapanların stres algıları daha yüksek çıkmıştır.

Cinsiyet, spor dalı türü, yarışma ve müsabakalara düzenli katılma durumu ve covid 19 olma durumu değişkenlerine göre uygulanan bağımsız iki grup için T-Testi testi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Sporcuların algıladıkları stres düzeylerinin cinsiyet, spor dalı türü, yarışma/müsabakalara düzenli katılma durumu ve covid-19 olma durumu değişkenlerine göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Alt Boyut	Kategoriler	N	Ort.	SS	T	P	Cohen's d
Cinsiyet	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı	Kadın	177	12,50	4,63	1,829	0,068	0,177
		Erkek	271	11,60	4,86			
	Stres/Rahatsızlık Algısı	Kadın	177	15,50	5,32	5,288	0,00	0,511
		Erkek	271	12,80	5,05			
	Algılanan Stres Toplam	Kadın	177	28,00	7,92	4,707	0,00	0,455
		Erkek	271	24,50	7,47			
Spor Dalı Türü	Yetersiz Öz Yeterlilik Algısı	Bireysel Sporlar	195	12,40	4,98	1,856	0,064	0,177
		Takım Sporları	253	11,60	4,59			
	Stres/Rahatsızlık Algısı	Bireysel Sporlar	195	14,60	5,22	2,518	0,012	0,244
		Takım Sporları	253	13,30	5,33			
	Algılanan Stres Toplam	Bireysel Sporlar	195	27,00	7,92	2,852	0,005	0,272
		Takım Sporları	253	24,90	7,65			

Yarışma/ Müsabaka Düzenli Katılma Durumu	Yetersiz Öz	Evet	241	11,40	4,67	-2,277	0,014	0,216
	Yeterlilik Algısı	Hayır	207	12,60	4,85			
	Stres/Rahatsızlık	Evet	241	13,40	5,57	-2,094	0,037	0,198
	Algısı	Hayır	207	14,40	4,95			
	Algılanan Stres	Evet	241	24,80	7,97	-2,945	0,003	0,279
Toplam	Hayır	207	27,00	7,51				
Covid-19 Olma Durumu	Yetersiz Öz	Evet	33	12,60	4,74	0,800	0,424	0,145
	Yeterlilik Algısı	Hayır	415	11,90	4,79			
	Stres/Rahatsızlık	Evet	33	13,80	5,78	-0,400	0,968	0,072
	Algısı	Hayır	415	13,90	5,28			
	Algılanan Stres	Evet	33	26,50	6,31	0,462	0,645	0,084
Toplam	Hayır	415	25,80	7,94				

Cinsiyet durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan ve Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken ($t_{.446}=4,707$; $p<0,05$; $t_{.446}=5,288$; $p<0,05$); Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ($t_{.446}=1,829$; $p>0,05$). Bulgular, erkeklerin ($\chi=12,8$; $\chi=24,5$) daha düşük stres düzeylerine sahip olduklarını gösterdi.

Spor dalı türü durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan ve Stres Rahatsızlık Algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken ($t_{.446}=2,852$; $p<0,05$; $t_{.446}=2,518$; $p<0,05$), Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutunda ise anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ($t_{.446}=1,856$; $p>0,05$). Takım sporlarında yarışan sporcuların ($\chi=13,3$; $\chi=24,9$) daha düşük stres puanlarına sahip oldukları görüldü.

Yarışmalara/müsabakalara düzenli katılma durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; alt boyutlar ve algılanan stres toplam puan düzeyinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($t_{.446}=-2,447$; $p<0,05$; $t_{.446}=-2,094$; $p<0,05$; $t_{.446}=-2,945$; $p<0,05$). Bulgular düzenli yarışma/müsabakalara katılanların ($\chi=11,4$; $\chi=13,4$; $\chi=24,8$) daha düşük stres puan ortalamalarına sahip oldukları gösterdi.

Covid-19'a yakalanma durumuna bağlı olarak test sonuçlarına göre; sporcuların Algılanan Stres Düzeyleri Toplam Puan, Stres Rahatsızlık Algısı ve Yetersiz Öz yeterlilik Algısı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır ($t_{.446}=0,800$; $p>0,05$; $t_{.446}=-0,040$; $p>0,05$; $t_{.446}=0,462$; $p>0,05$). Bulgular, covid-19'a yakalanan sporcular ($\chi=12,6$; $\chi=13,8$; $\chi=26,5$) ile yakalanmayan sporcuların ($\chi=11,9$; $\chi=13,9$; $\chi=25,8$) stres puan ortalamalarının benzer olduğunu gösterdi.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin cinsiyet türüne göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Kadın sporcuların algılanan stres düzeyi toplam puanının ve stres rahatsızlık algısı alt boyut puanının erkek sporculardan yüksek olduğu görüldü. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde erkek sporcular ile kıyaslandığı zaman kadın sporcular günlük yaşam içerisinde strese neden olan unsurların daha fazla olmasının yattığı düşünülebilir. Yurtsever (2009), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde stres belirtilerinin kadın öğrencilerin lehine yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen bulguların literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin yaş türüne göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. 19 yaş ve üzeri ile 17-18 yaş sporcuların stres rahatsızlık algısı alt boyutunda 15-16 yaş

sporculardan yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görüldü. Yaş arttıkça hayat şartları da zorlanmaktadır, bu bağlamda sporcuların stres düzeylerinin de yükselmesi olası bir durumdur. Sporcuların diğer hayat mücadeleleri ve aile desteğinin yavaş yavaş çekilmesiyle beraber, kendi ayaklarının üzerinde durmaya çalışmalarından dolayı daha fazla stresli olmaları olası bir durumdur. Aydın (2017), yapmış olduğu çalışmada, farklı yaş grupları arasında algılanan stres düzeylerini incelemiştir. Buna göre 18 yaş ve üstü olanların algılanan stresleri ve değerlendirici yaklaşımları en fazla iken yaş arttıkça algılanan stres de artmaktadır. Bu sonuç araştırmanın bulguları ile örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin spor dalı türüne göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Bireysel sporlarda yarışan sporcuların takım sporlarında yarışan sporcuların puanından daha yüksek olduğu görüldü. Bireysel spor dallarında stres algısının takım sporlarına göre daha fazla olmasının en büyük nedeni olarak, bireysel sporda başarı ve başarısızlığın tamamen sporcuya ait olması, takım sporlarında ise yapılan hata ve başarısızlığın tüm takım tarafından paylaşılması gösterilebilir. Literatür taramalarına baktığımızda Yoo (2001), sporcular örnekleminde yürüttüğü araştırmasında, bireysel sporlara katılan sporcuların, takım sporlarına katılan sporculara oranla daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma yöntemini kullandıklarını öne sürmüştür. Bu sonuç mevcut araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin düzenli yarışma/müsabakaya katılma durumlarına göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Düzenli yarışma/müsabakaya katılmak sporcuların daha az stresli olmalarına neden olmuştur. Buna neden olarak düzenli olarak yarım/müsabakaya katılmanın sporcuyu yarışma atmosferine alıştırdığı, çok kez stresle karşılaştığı ve bununla başa çıkma yollarına gittiği ve daha çok tecrübe edindiğinden dolayı stresi algılama düzeylerinin daha az olduğu söylenebilir. Yapmış olduğu çalışmada; Mumcu (2019), aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin ASÖ toplam puan, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinin haftalık antrenman sayısı durumuna göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Haftada 1 gün ve 2-3 gün antrenman yapanların, 6-7 gün antrenman yapanlardan daha stres algısına sahip oldukları görüldü. Buna neden olarak; daha az antrenman yapanların gelişim için kendilerini yeterli hissetmedikleri ve müsabaka şartlarını çok fazla yaşamadıklarından stres algısını daha fazla yaşadıkları söylenebilir. Haftalık antrenman sayıları fazla olan sporcuların her antrenmanda müsabaka şartlarına hazırlandıkları, o hissi daha fazla içselleştirip yaşadıkları için stres ortamına hazırlanıp stresle mücadeleyi daha kolay sağladıkları için stres algısının düştüğünü söyleyebiliriz.

Salgın döneminde covid-19'a yakalanmanın sporcuların algıladıkları stres düzeyinde herhangi bir değişikliğe neden olmadığı bir başka ifade ile covid-19 olma durumunun sporcuların algıladıkları stres düzeyleri üzerinde etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Literatürde araştırma bulguları ile örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalara rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak; kadın sporcuların salgın döneminde erkek sporculara kıyasla daha stresli oldukları, bireysel sporlarda yarışan sporcuların takım sporcularına kıyasla daha stresli oldukları söylenebilir. Ayrıca spor yapma yılı yüksek olan sporcuların stres algıları daha düşük görüldü. Sonuçlar, düzenli antrenman yapmanın stresi azaltabileceğini, benzer şekilde düzenli yarışmalara/müsabakalara katılmanın stresi azaltabileceği ortaya koymuştur.

Öneriler

Araştırmanın sonuçları kapsamında bazı öneriler şu şekildedir:

- Antrenörler yeni sporcu seçmelerinde stres düzeyini kontrol edilebilen ve problem çözme düzeyleri yüksek sporcuları seçmelidir. Bu tarz sporcuların daha yüksek performans göstermeleri olasıdır.
- Stres düzeylerini alt seviyede tutabilmek için sporcuların haftalık antrenman sayılarını 4-5 veya 6-7 gün seviyelerinde tutabilirler.
- Düzenli yarışma/müsabakaya katılımlar stres seviyesini düşürdüğünden sporcuların gerek il içi gerekse il dışı yarışmalara katılması önem arz etmektedir. Müsabakalara gidemeyen sporcular en azından antrenörleri eşliğinde müsabaka şartlarında antrenman yapmalıdırlar.
- Kişisel gelişim için spor yapanların stres seviyelerini düşürmek için sporun yanında kitap okumaları, araştırma yapmaları da tavsiye edilebilir.
- Spor yapma amaçları ile ilgili literatürlerde farklı sonuçlar çıkmıştır. Bu konuda daha kapsamlı (farklı örneklem grupları ile) bir araştırma yapılabilir.

Kaynaklar

- Aan, R., Ar, S., Aj, K., Chan, R. & Mı, Z. (2009). Stress and coping strategies among management and science university students: A qualitative study. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 8(2).
- Aktaş, N. (2015). Kadın voleybolcularda algılanan stres kaynakları ve başa çıkma yaklaşımları. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Alpar, R. (2020). Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlilik. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Aydın, G. (2017). Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Bachman, L.F. (2004). *Statistical Analyses for language assessment*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bedini, L.A., Gladwell, N.J., Dudley, W.N. & Clancy, E.J. (2011). Mediation analysis of leisure, perceived stress and quality of life in informal caregivers. *Journal of Research*, 43(2), 153-175.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). Algılanan stres ölçeği (PSS). *J Health Soc Beh*, 24, 285.
- Çoşkun, R., Altınışık, R. ve Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*, Sakarya Yayıncılık, Sakarya.

- Eraslan, M. & Dunn, B. L. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1), 179-185.
- Erten, S.B. (2020). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. In New/Yeni Symposium Journal, Vol. 51, No. 3, pp. 132-140.
- George, D. & Mallery, M. (2016). IBM SPSS statistics 23 step by step a simple guide and reference (14th edition). New York: Routledge.
- Görün, L., Öntürk, Y., Efek, E., Bingöl, E., & Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce ili örneği). Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 127-140.
- Gündüz, S. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Hızıröğlu, Ö.S. (2016). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinliklere katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G. & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. Journal Of International Social Research, 13(74).
- Kurt, G. (2011). Adana Kemal Serhadlı Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Mumcu, N. (2019). Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Özgan, H., Balkar, B. & Eşkil, M. (2008). Eğitim Fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7(24), 337-350.
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. Annual Review of Clinical Psychology, 1, 607-628.
- Sekaran, U. (2003). Research Methods for Business A Skill-Building Approach, https://iaear.weebly.com/uploads/2/6/2/5/26257106/research_methods_entiree_book_umasekaram-pdf-130527124352-phpapp02.pdf, Erişim Tarihi: 15.03.2018.
- Serdar, E. & Demirel, M. (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişki: spor bilimleri öğrencileri örneği. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(3), 54-64.
- Shaw, M.P., Peart, D.J. & Fairhead, O.J.W. (2017). Perceived stress in university students studying in a further education college. Research in Post-Compulsory Education, 22(3), 442-452.
- Sözen, H., Doğan, E. & Erdoğan, E. (2012). Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9, 97-110.

- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Tekin, E., Çilesiz, Z.Y. & Gede, S. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-89.
- Yaşartürk, F. & Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.

Makale Alıntısı

Kalkavan, A. & Ayyıldız, Y.İ. (2021). Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması [Investigation of Perceived Stress Levels of Athletes during the Epidemic Period], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 14-23.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Şiddet ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerine Bir İncelenme

Can ÖZGİDER¹, Onur AKGÜN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.08.2021

Kabul Tarihi: 03.10.2021

Online Yayın Tarihi:

03.10.2021

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın katılımcıları 2020-2021 eğitim-öğretim döneminde Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 189 (erkek=108, kadın=81) lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Betimleyici türde ve nicel yaklaşım ile yürütülen çalışmada veri toplamak için Şanlı (2014) tarafından geliştirilen 21 madde ve üç alt boyuttan oluşan Sporda Seyirci Saldırganlığı ve Şiddet Envanteri ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla şiddet ve saldırganlık davranışlarına daha meyilli olduğu, yaşın arttıkça saldırganlık ve şiddet düzeyinin yükseldiği, ailesiyle birlikte yaşayanların öğrenci evi ve yurttaki kalanlara göre daha çok saldırganlık ve şiddet eğilimi gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, takım sporları ile uğraşanların bireysel spor dalları ile uğraşanlara oranla şiddet ve saldırganlık davranışlarına daha yatkın oldukları tespit edilmiştir. Bunların dışında, alkol ve sigara tüketen katılımcıların, sigara ve alkol tüketmeyenlerden daha çok şiddet ve saldırganlık eğilimi gösterdiği sonucuna varılmıştır. Son olarak ise, lisanslı spor yapma durumu ve aylık gelir durumu incelendiğinde saldırganlık ve şiddet olaylarına karşı tutumu ile ilgili anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Öğrenci, Saldırganlık, Spor, Şiddet.

An Examination on Violence and Aggression Levels of Sport Sciences Faculty Students

Abstract

Article Info

Received: 17.08.2021

Accepted: 03.10.2021

Online Published:

03.10.2021

The purpose of this research was to investigate the violence and aggression levels of students who were studying in faculty of sport sciences. Participants of the study was composed of 189 (male=108, female=81) bachelor students who were studying in Çanakkale Onsekiz Mart University, Faculty of Sport Sciences during 2021-2021 academic year. The study was conducted as descriptive with a quantitative approach. In order to collect data, "The Spectator Aggression and Violence in Sport Inventory" in which there were 3 sub-dimensions and 21 questions developed by Şanlı (2014) and demographic information form developed by the researchers were used. According to findings, male participants had more potential than female participants in terms of violence and aggression behaviours, also, when the age increases the level of the aggression and violence is also increases, participants living with their family were higher aggression and violence levels than the participants who were living in a student house or dormitory. Moreover, participants who were involving in team sports had more aggression and violence levels than the participants who were involving the individual sport branches. Besides, participants consuming alcohol and cigarettes were higher aggression levels than the other participants as well. Finally, when the participants' monthly income status and involving in sports with a licence there were no significant relationship determined.

Keywords

Student, Aggression, Sport, Violence.

¹ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale / Türkiye (e-mail: ozgider@comu.edu.tr)

Giriş

Spor, fiziki ve mental becerilerin kullanıldığı, her yaş grubundan kişilerin rekreasyonel etkinlikler veya spor müsabakalarına katılım gibi amaçlarla ortaya koyulan bir dizi aktivite olarak tanımlanmaktadır (Bailey, 2007). Zaman içerisinde evrim geçiren spor, tüm Dünya'da büyük kitleleri peşinden sürükleyen, her yaştan ve kesimden bireyleri etkilemeye başlayan dev bir endüstri haline dönüşmüştür. Bununla birlikte, bireylerin spor müsabakalarına olan ilgisi her geçen gün daha da artmış ve sonuç olarak, sporculardan

beklenen performans beklentisi de paralel bir şekilde çoğalma eğilimi göstermiştir (Özen ve ark., 2013). Günümüzde, spora ve spor müsabakalarına en çok ilgi gösteren toplulukların başında da spor kulübüne, ve spor kulübünün bayrağına içten bir şekilde bağlı olan taraftarlar gelmektedir. Bu bireyler, bazı durumlarda mantıklarından çok duygularını ön plana geçirerek eyleme geçebilmektedirler ve buna bağlı olarak taraftarı oldukları takım bir müsabakayı kazandığında aşırı derecede sevinirken, kaybettiğinde ise uzun süren bir üzümlük yaşayabilmektedirler (Ayan, 2006).

Literatür incelendiğinde, spor taraftarlarının müsabakalar esnasında yaşamakta olduğu ve olumsuz sonuçlar doğurabilecek olan en önemli iki uç duygunun şiddet ve saldırganlık olduğu görülmektedir. Şiddet terimi, bir eylemin veya davranışın yoğunluk derecesi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanıma göre ise şiddet, bireylerin duygusal durumlarının yoğunluklarına bağlı olarak gösterdikleri yüksek düzeydeki reaksiyon olarak nitelendirilmektedir (Mil ve Şanlı, 2015). Her ne kadar istenilen bir durum olmasada, şiddet olayları spor ortamlarında giderek çoğalmakta olan bir olguya dönüşmüştür. Genel manasıyla incelendiğinde, şiddet olgularının meydana gelmesinde en etkili sebeplerin başında toplumsal ve bireysel kişilik faktörlerinin ön planda olduğu görülmektedir (Ayan, 2006).

Diğer bir olumsuz duygu durumu olan saldırganlık ise, bireylerin birbirleriyle yaşadıkları sözel münakaşalardan, devletler arası yaşanan anlaşmazlıklar sonucu meydana gelen savaşlarda hayatını kaybeden insanlara kadar tarih boyunca sürekli meydana gelmekte olan bir olgudur (Tuzgöl, 2000). Saldırganlık, bireylerin birbirlerine yaptığı ve genel olarak önceden planlanmış veya güdüsel bir şekilde meydana gelen sözlü ya da fiziki davranışlar bütünü olarak tanımlanmaktadır (Larry ve Siever, 2008). Saldırganlık olguları, okul, aile ve sokak ortamlarında sıklıkla görüldüğü gibi son zamanlarda spor müsabakaları ve ortamlarında da çok fazla meydana gelen önemli bir problem haline dönüşmüş durumdadır (Birinci, 2019). Yapılan çalışmalara bakıldığında, saldırganlığın genel olarak fiziksel ve sözel saldırganlık olmak üzere sınıflandırıldığı görülmektedir. Buna göre, fiziksel saldırganlık bireylere doğrudan zarar verme amacı güden davranışlar olarak tanımlanırken sözel saldırganlık ise, bir objeye veya bireye kötü söz söyleme, aşağılama gibi davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, spor ortamlarında bulunan taraftar ve sporcuların birbirleri arasında geçen fiziki ve sözel tutumlar saldırganlık olarak nitelendirilebilmektedir (Tenenbaum ve ark., 1997). Daha önce de bahsettiğimiz gibi, saldırganlık spor ortamının önemli bir bölümü şeklini almıştır ve buna bağlı olarakda sporcu ve taraftarların yüksek kazanma istekleri zaman zaman bazı istenmeyen saldırganlık davranışlarına neden olabilmektedir (Wann ve ark., 1999).

Maalesef, sözel ve fiziksel şiddetin bazı türlerinin spor müsabakalarını seyreden taraftarlar arasında sık sık gözlemlendiği bilinmektedir. Özellikle, futbol taraftarlarının şiddet ve saldırganlık olaylarına eğilimlerinin daha çok olduğu konusunda ortak bir görüş bulunmasına karşın, benzer olayların Dünya'daki birçok farklı spor branşında da görüldüğü yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (Wann ve ark., 2001; Young, 2000). Spor müsabakaları esnasında taraftarların sergilemiş olduğu şiddet ve saldırganlık davranışlarına bazı örnekler verecek olursak bunlar; hakeme, karşı takım oyuncusuna veya taraftarına hakaret etme ve ırkçı söylemlerde bulunma, karşı takımın oyuncusunun sakatlanmasına sevinme ve rakip takım taraftarını sakatlamak veya dövmek ile tehdit etmek gibi hiç de hoş olmayan durumlar olarak sıralanabilmektedir (Keating, 2009).

Spor müsabakalarında Dünya’da ve ülkemizde her geçen gün artış göstermekte olan şiddet ve saldırganlık davranışları çözüme kavuşturulması gereken problemlerin başında gelmektedir. Bununla birlikte, ülkemizde sayısı artmakta ve gittikçe popüler olan spor bilimleri fakültelerinde okumakta olan 40000’e yakın öğrencinin (YÖK, 2021) mezuniyetleri sonrasında sadece spor bilimleri alanında sahanın her noktasında görev alacak birer uzman değil aynı zamanda farklı takımları destekleyen bir taraftar olarak yaşamlarına devam edeceklerdir. Bu bağlamda, bu çalışmada hayatları boyunca sporun içinde aktif olarak yer alacak spor bilimleri fakültesi lisans öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin şiddet ve saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanan bu çalışmada betimsel türde nicel araştırma deseni kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu araştırmaya, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi’nde 2019-2020 eğitim öğretim döneminde eğitim görmekte olan toplam ve rastgele yöntem ile seçilmiş olan 189 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın verileri 2019-2020 eğitim öğretim yılı Ocak ve Şubat ayları arasında, veri toplama aracındaki soruların elektronik ortama aktarılarak internet aracılığı ile öğrencilere ulaştırılması yöntemiyle toplanmıştır. Ölçeği uygulamadan önce katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmayı istedikleri zaman bırakabileceklerini bildirilerek gönüllü olarak katılmaları sağlanmıştır. Daha sonrasında veriler bilgisayar ortamına aktarılarak kaydedilmiştir. Veri toplamaya başlanılmadan önce, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’na başvurularak gerekli olan etik kurulu izni (Protokol No/Sayı: 2020-YÖNP-013-01/07) alınmıştır.

Sporda Seyirci Saldırganlığı ve Şiddet Envanteri

Araştırmanın verileri, davranışsal saldırganlık, bilişsel saldırganlık ve duygusal saldırganlık olmak üzere toplam 3 alt boyut ve 21 maddeden oluşan 5’li likert şeklinde yapılandırılmış olan “Sporda Seyirci Saldırganlığı ve Şiddet Envanteri” (Şanlı, 2014) kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca, katılımcıların demografik verilerini toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayıları (bilişsel saldırganlık $r=87$, davranışsal saldırganlık $r=89$, duygusal saldırganlık $r=72$, toplam saldırganlık $r=92$) incelendiğinde geçerli ve güvenilir olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizi SPSS 23.0 İstatistiksel Paket Programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normallik dağılımını belirlemek için Skewness ve Kurtosis testleri yapılmıştır. Betimleyici analizler için frekans, yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca ikili karşılaştırmalar için Independent Samples t-test uygulanmıştır. Yürütülen analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Grup	N	%	\bar{X}	SS
Cinsiyet	Kadın	81	42,9	1,57	,49
	Erkek	108	57,1		
Yaş	18-20	78	41,3	1,58	,49
	21 ve üstü	111	58,7		
Barınma Durumu	Yurtta veya öğrenci evinde kalıyorum	112	59,3	1,40	,49
	Ailem ile kalıyorum	77	40,7		
Bölüm	Spor yöneticiliği	78	41,3	2,11	1,10
	Beden eğitimi ve spor öğretmenliği	39	20,6		
	Antrenörlük eğitimi	44	23,3		
	Rekreasyon	28	14,8		
Sınıfı	1	55	29,1	2,36	1,09
	2	46	24,3		
	3	52	27,5		
	4	36	19,0		
Aylık Gelir	1000 TL ve altı	95	50,3	1,49	,50
	1000 TL ve üstü	94	49,7		
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	105	55,6	1,44	,49
	Hayır	84	44,4		
Spor Türü	Bireysel	88	46,6	1,53	,50
	Takım	101	53,4		
Spor Branşı	Futbol	66	34,9	4,30	3,12
	Basketbol	16	8,5		
	Voleybol	15	7,9		
	Hentbol	2	1,1		
	Tenis	9	4,8		
	Su Sporları	22	11,6		
	Atletizm	12	6,3		
	Triatlon	22	11,6		
Dövüş sporları	25	13,2			
Sigara Kullanma Durumu	Evet	75	39,7	1,60	,49
	Hayır	114	60,3		
Alkol Kullanma Durumu	Evet	64	33,9	1,66	,47
	Hayır	125	66,1		

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan gönüllülerin %42,9 (n=81) kadınlar oluştururken %57,1 (n=108) kısmını erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımları incelendiğinde araştırma grubunun %58,7 (n=111) büyük bir kısmını 21 yaş ve üstü katılımcılar oluşturmaktadır. Nerede kalıyorsunuz sorusuna katılımcıların %59,3 (n=112) kısmı yurtta veya öğrenci evinde kalıyorum cevabını vermiştir. Katılımcıların okudukları bölümle ilgili değişken incelendiğinde %41,3 (n=78) en çok katılım Spor Yöneticiliği bölümünden olmuştur. Sınıf değişkenine göre dağılımları incelendiğinde en yüksek katılımın %29,1 (n=55) 1. sınıf öğrencileri tarafından sağlandığı görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin %50,1 (n=95) geliri 1000 TL ve altı düzeydedir. Araştırma grubuna lisanslı spor yapma durumuna göre bakıldığında %55,6 (n=105)'lık kısmını lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Spor türü değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların %53,4 (n=101) takım sporlarıyla uğraşan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubu spor branşı değişkenine bakıldığında %34,9 (n=66) futbol branşıyla ilgilenmektedir. Katılımcıların sigara kullanma durumları incelendiğinde %39,7 evet cevabını vermiş katılımcıların büyük bir kısmının (n=114) sigara kullanmadığı, alkol kullanma durumları incelendiğinde ise %33,9'unun evet cevabını verdiği yine burada da alkol kullanmayan katılımcı sayısının (n=125) fazla olduğu gözlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t-test	
					t	P
Genel Toplam	Kadın	81	1,73	,47	-4,54	,001*
	Erkek	108	2,12	,71		
Davranışsal Saldırganlık	Kadın	81	1,12	,24	-4,08	,001*
	Erkek	108	1,39	,60		
Bilişsel Saldırganlık	Kadın	81	1,58	,66	-5,12	,001*
	Erkek	108	2,19	,95		
Duyuşsal Saldırganlık	Kadın	81	2,93	,93	-1,87	,062
	Erkek	108	3,20	,98		

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçeğin genel toplam skorlarında erkek katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,12\pm,71$) kadın katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,73\pm,47$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Davranışsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde erkek katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=1,39\pm,60$) kadın katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,12\pm,24$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Bilişsel saldırganlık alt boyutu incelendiğinde erkek katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,19\pm,95$) kadın katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,58\pm,66$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	t-test	
					T	P
Genel Toplam	18-20	78	1,78	,53	-3,25	,001*
	21 ve üstü	111	2,07	,69		
Davranışsal Saldırganlık	18-20	78	1,20	,31	-1,91	,057
	21 ve üstü	111	1,33	,59		
Bilişsel Saldırganlık	18-20	78	1,67	,71	-3,16	,001*
	21 ve üstü	111	2,11	,96		
Duyuşsal Saldırganlık	18-20	78	2,90	,92	-2,25	,025*
	21 ve üstü	111	3,22	,98		

Yaş değişkenine göre ölçeğin genel toplam skorlarında 21 yaş ve üstü katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,07\pm,69$) 18-20 yaş gurubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,78\pm,53$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Bilişsel saldırganlık alt boyutu incelendiğinde 21 yaş ve üstü katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,11\pm,96$) 18-20 yaş gurubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,67\pm,71$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Duyuşsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde 21 yaş ve üstü katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,22\pm,98$) 18-20 yaş gurubu katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=2,90\pm,92$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Barınma Şekli Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Değişkenler	Barınma Şekli	N	\bar{X}	SS	t-test	
					T	P
Genel Toplam	Yurt veya öğrenci evinde kalıyorum	112	1,87	,56	-2,15	,025*
	Ailem ile kalıyorum	77	2,08	,74		
Davranışsal Saldırganlık	Yurt veya öğrenci evinde kalıyorum	112	1,23	,39	-1,41	,161
	Ailem ile kalıyorum	77	1,34	,62		
Bilişsel Saldırganlık	Yurt veya öğrenci evinde kalıyorum	112	1,82	,79	-2,08	,038*
	Ailem ile kalıyorum	77	2,09	1,00		
Duyuşsal Saldırganlık	Yurt veya öğrenci evinde kalıyorum	112	2,97	,96	-2,01	,045*
	Ailem ile kalıyorum	77	3,25	,95		

Katılımcıların barınma durumları incelendiğinde ölçeğin genel toplam skorlarında ailesi ile birlikte kalan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,08\pm,74$) yurt veya öğrenci evinde kalan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,87\pm,56$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Bilişsel saldırganlık alt boyutu

incelendiğinde ailesi ile birlikte kalan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,09\pm 1,00$) yurt veya öğrenci evinde kalan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,82\pm,79$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Duyuşsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde ailesi ile birlikte kalan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,25\pm,95$) yurt veya öğrenci evinde kalan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=2,97\pm,96$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Aylık Gelir Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Değişkenler	Aylık Gelir	N	\bar{X}	SS	t-test	
					T	P
Genel	1000 TL ve altı	95	1,94	,59		
Toplam	1000 TL ve üstü	94	1,96	,70	-,19	,844
Davranışsal	1000 TL ve altı	95	1,24	,38		
Saldırganlık	1000 TL ve üstü	94	1,31	,59	-,92	,357
Bilişsel	1000 TL ve altı	95	1,94	,87		
Saldırganlık	1000 TL ve üstü	94	1,91	,91	,218	,827
Duyuşsal	1000 TL ve altı	95	3,08	,94		
Saldırganlık	1000 TL ve üstü	94	3,09	,99	-,112	,911

$p<0,05$

Aylık gelir değişkenine göre katılımcıların ölçeğe verdikleri cevapların alt boyutlarından alınan skorlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Lisanslı Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre t-test Sonuçları

Değişkenler	Lisanslı Spor Yapma	N	\bar{X}	SS	t-test	
					T	P
Genel	Evet	105	1,97	,67		
Toplam	Hayır	84	1,93	,62	,46	,645
Davranışsal	Evet	105	1,30	,56		
Saldırganlık	Hayır	84	1,24	,41	,77	,441
Bilişsel	Evet	105	1,89	,87		
Saldırganlık	Hayır	84	1,97	,91	-,60	,544
Duyuşsal	Evet	105	3,18	,98		
Saldırganlık	Hayır	84	2,96	,93	1,57	,118

$p<0,05$

Lisanslı spor yapma değişkenine göre katılımcıların ölçeğe verdikleri cevapların alt boyutlarından alınan skorlar incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo7. Katılımcıların Spor Türü Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Değişkenler	Spor Türü	N	\bar{X}	SS	t-test	
					T	P
Genel	Bireysel	88	1,82	,57		
Toplam	Takım	101	2,07	,69	-2,75	,007*
Davranışsal	Bireysel	88	1,19	,43		
Saldırganlık	Takım	101	1,35	,54	-2,23	,027*
Bilişsel	Bireysel	88	1,78	,80		
Saldırganlık	Takım	101	2,06	,95	-2,16	,032*
Duyuşsal	Bireysel	88	2,89	,93		
Saldırganlık	Takım	101	3,26	,96	-2,64	,009*

$p<0,05$

Katılımcıların spor türü değişkenine göre ölçeğin genel toplam skorlarında takım sporuyla uğraşan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,07\pm,69$) bireysel sporla uğraşan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,82\pm,57$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Davranışsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde takım sporuyla uğraşan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=1,35\pm,54$) bireysel sporla uğraşan katılımcıların

ortalamasından ($\bar{x}=1,19\pm,43$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Bilişsel saldırganlık alt boyutu incelendiğinde takım sporuyla uğraşan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,06\pm,95$) bireysel sporla uğraşan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,78\pm,80$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Duyuşsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde takım sporuyla uğraşan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,26\pm,96$) bireysel sporla uğraşan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=2,89\pm,93$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumu Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Değişkenler	Sigara kullanma durumu	N	\bar{X}	SS	t-test	
					T	P
Genel	Evet	75	2,15	,79	3,12	,002*
Toplam	Hayır	114	1,83	,50		
Davranışsal	Evet	75	1,40	,67	2,47	,015*
Saldırganlık	Hayır	114	1,19	,33		
Bilişsel	Evet	75	2,14	1,04	2,54	,012*
Saldırganlık	Hayır	114	1,79	,74		
Duyuşsal	Evet	75	3,36	1,00	3,18	,002*
Saldırganlık	Hayır	114	2,91	,90		

$p<0,05$

Katılımcıların sigara kullanma durumu değişkenine göre ölçeğin genel toplam skorlarında sigara kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,15\pm,79$) sigara kullanmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,83\pm,50$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Davranışsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde sigara kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=1,40\pm,67$) sigara kullanmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,19\pm,33$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Bilişsel saldırganlık alt boyutu incelendiğinde sigara kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,14\pm,1,04$) sigara kullanmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,79\pm,74$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Duyuşsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde sigara kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,36\pm,1,00$) sigara kullanmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=2,91\pm,90$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tablo.9 Katılımcıların Alkol Kullanma Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Alkol kullanma durumu	N	\bar{X}	SS	t-test	
					T	P
Genel	Evet	64	2,23	,78	3,83	,001*
Toplam	Hayır	125	1,81	,51		
Davranışsal	Evet	64	1,50	,72	3,63	,001*
Saldırganlık	Hayır	125	1,16	,28		
Bilişsel	Evet	64	2,24	1,02	3,25	,002*
Saldırganlık	Hayır	125	1,77	,77		
Duyuşsal	Evet	64	3,38	,98	3,05	,003*
Saldırganlık	Hayır	125	2,93	,92		

$p<0,05$

Katılımcıların alkol kullanma durumu değişkenine göre ölçeğin genel toplam skorlarında alkol kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,23\pm,78$) alkol kullanmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,81\pm,51$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Davranışsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde alkol kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=1,50\pm,72$) alkol kullanmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,16\pm,28$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Bilişsel saldırganlık alt

boyutu incelendiğinde alkol kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,24\pm 1,02$) alkol kullanmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=1,77\pm,77$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Duyuşsal saldırganlık alt boyutu incelendiğinde alkol kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,38\pm,98$) alkol kullanmayan katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=2,93\pm,92$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, yaş, barınma durumu, okudukları bölüm, sınıf, aylık gelir, lisanslı spor yapma durumu, spor türü, spor branşı, alkol kullanma durumu ve sigara kullanma durumları değişkenlerinin sporda seyirci saldırganlığı ve şiddet envanterinin alt boyutları ile karşılaştırmalı analizleri yapılmış ve anlamlılık durumları incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda cinsiyet, yaş barınma durumu, spor türü, alkol kullanma durumu, sigara kullanma durumları ile sporda saldırganlık ve şiddet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Gelir düzeyi ve spor yapma durumu ile sporda saldırganlık ve şiddet düzeyleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Cinsiyet değişkenine göre ölçek genel toplam ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde ölçek genel toplam, davranışsal saldırganlık ve bilişsel saldırganlık alt boyutları ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Duyuşsal saldırganlık alt boyutu ve cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir anlamlı fark tespit edilmemiştir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamıza paralel olarak, Şahinler ve ark. (2020) Covid-19 pandemisi döneminde fiziksel aktivite etkinliklerine katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini incelemek için yapılan bir araştırmada yıkıcı ve edilgen saldırganlık alt boyutlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı fark bulunduğu gözlenmiştir. Kuru ve Var (2009) erkek katılımcıların saldırganlık olaylarına katılma oranlarının, kadın seyircilerin saldırganlık olaylarına katılım oranlarından yüksek olduğunu çalışmamızla benzer bir şekilde tespit etmiştir. Benzer bir şekilde, Shokoufeh ve Türkmen (2019) in yapmış olduğu araştırmada, kadın elit güreşçiler ve sedanter bireylerin cinsiyet değişkenine göre saldırganlık toplam puanları arasında anlamlı farka rastlanmıştır. Çalışmamızda bulmuş olduğumuz aksine, Beşkat (2016)'ın futbol seyircileri üzerine yapmış olduğu incelemesinde cinsiyet değişkenine göre saldırganlık ve şiddet ölçeği puanlarında anlamlı farka rastlanmamıştır. Literatür çalışmaları incelendiğinde sonuçların genellikle çalışmamızın sonuçlarını desteklediği söylenebilir. Genel itibariyle erkek katılımcıların saldırganlık ve şiddet olaylarına katılma ihtimallerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Erkek bireylerin spor müsabakalarına daha fazla katılmaları, tribün liderlerinin genellikle erkeklerden oluşması, taraftar gruplarının büyük çoğunluğunun erkeklerin oluşturması bulduğumuz sonucu destekler niteliktedir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek genel toplam ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde ölçek genel toplam, duyuşsal saldırganlık ve bilişsel saldırganlık alt boyutları ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Davranışsal saldırganlık alt boyutu ve yaş değişkeni arasında herhangi bir anlamlı fark tespit edilmemiştir. 21 yaş ve üstü katılımcıların saldırganlık ve şiddet ölçeği

ortalamaları 18-20 yaş arası katılımcıların ortalamalarından yüksektir. Benzer olarak, Afyon ve Metin (2014) Muğla amatör futbol ligindeki sporcuların saldırganlık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların yaşları arttıkça saldırganlık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, Gümüşgül (2016) futbol seyircileri ile yaptığı araştırmada yaş değişkeni ile bilişsel, duyuşsal, davranışsal saldırganlık altboyutları ile anlamlı fark olduğu görülmüştür. Benzer çalışmalar incelendiğinde araştırmamızın sonucu diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği kanısına varılabilir. Yaş arttıkça saldırganlık davranışının artması bireylerin yaşları büyüdükçe artan sorumluluklarının baskısı altında kaldıkları, rahatlamak için gittikleri veya seyrettikleri spor müsabakalarında hoşlarına gitmeyen davranışlara aşırı tepkiler gösterebilecekleri ve biriken duyguların etkisiyle saldırganlık eğiliminde bulunabilecekleri düşünülmektedir.

Barınma durumu değişkenine göre ölçek genel toplam ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde ölçek genel toplam, duyuşsal saldırganlık ve bilişsel saldırganlık alt boyutları ve barınma durumu arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Davranışsal saldırganlık alt boyutu ve barınma durumu değişkeni arasında herhangi bir anlamlı fark tespit edilmemiştir. Nerede kalıyorsunuz sorusuna ailesi ile yaşadıklarını belirten öğrencilerin saldırganlık puanları yurt veya öğrenci evinde kalıyorum cevabı veren öğrencilerin puan ortalamasından yüksektir. Yurt veya öğrenci evinde kalan katılımcılar kendi başlarına hayat mücadelesinde oldukları için her ne kadar özgür olsalar da oto kontrol sistemleri ailesiyle yaşayan katılımcılara göre daha gelişmiştir. Ailesiyle yaşayan bireyler eksik veya yanlış bir şey yapsalar da onları toparlayacak, destekleyecek kişilere sahiptirler ama yalnız yaşayan bireyler yaptıkları davranışların sonuçlarından kendileri etkileneceğini düşünürsek hata yapmaktan uzak durmaya çalışırlar diye düşünülebiliriz.

Gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların saldırganlık ölçeği genel toplam ve alt boyutlarından alınan puanlar incelendiğinde istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Çalışmamızla eş güdümlü bir şekilde, Beşkat (2016) futbol seyircilerini saldırganlık ve şiddet düzeylerini incelediği çalışmada aile aylık gelir değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Afyon ve Metin (2014) Muğla ilindeki amatör futbolcuların saldırganlık düzeylerini inceledikleri çalışmada katılımcıların gelir durumları ve saldırganlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farka rastlanmamıştır. Benzer çalışmaların sonuçları bizim çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermekte olduğu anlaşılmaktadır. Saldırganlık ve şiddet olaylarının gelir durumuyla bağlantısı olmaması kabul edilebilir bir gerçektir. Gelir düzeyi yüksek olup saldırganlık olaylarına karışan ve benzer şekilde düşük olup yine saldırganlık olaylarının içinde yer alan bireyler olduğu bilinmektedir. Bu durumun daha çok psikolojik ve sosyo-kültürel etkilerden kaynaklanabileceği söylenebilir.

Spor yapma durumuna göre katılımcıların saldırganlık ve şiddet düzeyleri incelendiğinde herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Benzer olarak, Kuru ve Var (2009) futbol seyircilerin spor alanındaki saldırganlık davranışlarını incelediği çalışmada sporla uğraşmayan seyircilerin ve sporla uğraşan seyircilerin ortalamaları incelendiğinde herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu bilgi bizim çalışmamızın sonucunu destekler nitelikteyken, Beşkat (2016) futbol seyircilerinin saldırganlık ve şiddet düzeylerini incelediği çalışmada lisanslı sporcuların saldırganlık ve şiddet seviyelerinin lisanssız sporculara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sonucumuzun bazı çalışmalarla benzer sonuçları

gösterirken, bazı çalışmalarla da benzer olmayan sonuçlar göstermektedir. Bunun sebebinin incelenen örneklem gruplarının farklılığından olduğu düşünülebilir.

Spor türü değişkenine göre ölçek genel toplam ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde ölçek genel toplam, davranışsal saldırganlık, bilişsel saldırganlık ve duyuşsal saldırganlık alt boyutları ve spor türü arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Takım sporlarıyla uğraşan katılımcıların saldırganlık ve şiddet puanları bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların saldırganlık ve şiddet puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Şahinler ve ark. (2020) Covid-19 pandemisi döneminde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini incelemek için yapılan bir araştırmada saldırganlık ile spor türü arasında bireysel spor yapan katılımcıların ölçek puanları anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Elde edilen bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Bireylerin uğraştıkları spor branşlarında müsabakalar esnasında yaşadıkları duygu değişimleri, kaybetme korkusu, rakibin davranışları saldırganlık ve şiddet ile ilgili kararların verilmesinde etkili olabileceği düşünülebilir.

Sigara kullanma durumu değişkenine göre ölçek genel toplam ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde ölçek genel toplam, davranışsal saldırganlık, bilişsel saldırganlık ve duyuşsal saldırganlık alt boyutları ve sigara kullanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Beşkat (2016)'ın çalışmasında, sigara kullanan spor taraftarlarının saldırganlık ve şiddet eğilimlerinin sigara kullanmayan spor taraftarlarına göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Çalışmanın bulguları bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Sigara kullanımı bir bağımlılık çeşididir ve bireyleri nikotin ihtiyaçlarını gideremedikleri durumlarda sigara kullanmayan kişilere göre çok daha agresif davranışlarda bulunabilirler.

Alkol kullanma durumu değişkenine göre ölçek genel toplam ve alt boyutlardan alınan puanlar incelendiğinde ölçek genel toplam, davranışsal saldırganlık, bilişsel saldırganlık ve duyuşsal saldırganlık alt boyutları ve alkol kullanma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Alkol kullanan bireylerin saldırganlık ve şiddet eğilimleri, alkol kullanmayan bireylerin saldırganlık ve şiddet eğilimlerine oranla daha yüksek çıkmıştır. Araştırmamıza benzer olarak, Beşkat (2016) futbol seyircilerinin saldırganlık ve şiddet düzeylerini incelediği çalışmasında alkol kullanan bireylerin saldırganlık ve şiddet davranışlarının alkol kullanmayan bireylere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde, Gümüşgül (2016) futbol seyircileri ile yaptığı çalışmada alkol kullanma durumu ile bilişsel, duyuşsal, davranışsal saldırganlık alt boyutları ile istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu belirlemiştir. Alkol tüketiminin vücutta yarattığı uyuşukluk hissi bireyin mantıklı düşünüp sağlıklı karar almasını zorlaştırır. Alkol birçok tehlikeye yol açtığı gibi spor ortamında da şiddet ve saldırganlık riskini arttırmaktadır.

Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, gelecekte yapılacak incelemelerin aşağıdaki önerilere göre tasarlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Farklı yaş gruplarında ve ülkemizin farklı bölgelerinde yaşayan katılımcıların örneklem grubu olarak seçilmesi gerekmektedir.

- Kadın katılımcıların saldırganlık ve agresiflik davranışlarını inceleyen çalışmaların literatürde az olması sebebiyle kadın taraftarların bahsi geçen konuda durumunu belirlemek adına ileride yapılacak olan incelemelerde örneklem grubu olarak seçilmesi faydalı olacaktır.

Kaynaklar

- Afyon, Y.A. & Metin, S.C. (2015). Muğla süper amatör ligindeki futbolcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 5-11.
- Ayan, S. (2006). Şiddet ve fanatizm. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(2), 191-209.
- Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, Sport and Social Inclusion. *Educational Review*, 57(1), 71-90.
- Beşkat, M. (2016). Futbol seyircilerinin empatik eğilimleri ile sporda saldırganlık ve şiddet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Şanlıurfa örneği). Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Birinci, R. (2019). Spor Yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Erşan, E., Dogan, O. & Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Medical Journal (CMJ)*, 31(3), 231-238.
- Gümüştül, O. (2016). Futbol seyircilerinde saldırganlık, şiddet ve holiganizme yönelik davranışların önlenmesinde serbest zaman etkinliklerine katılım etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Keating, P. (2009). Pulse of the nation. *ESPN The Magazine*, 12, 29.
- Kuru, E. & Var, L. (2009). Futbol seyircilerinin spor alanlarındaki saldırganlık davranışları hakkında betimsel bir çalışma (Kırşehir İli Örneği). *Journal of Kırşehir Education Faculty*, 10(2).
- Mil, H. & Şanlı, S. (2015). Sporda şiddet ve medya etkisi: Bir maçın analizi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 231-247.
- Özen, Ü., Eygü, H. & Kabakuş, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin sporda saldırganlık ve şiddet algıları. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi*, 4(7), 323-342.
- Shokoufeh, S. & Türkmen, M. (2019). Türkiye'de elit erkek ve bayan güreşçiler ile spor yapmayan bireylerin liderlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 33-37.
- Siever, L.J. (2008). Neurobiology of aggression and violence. *American Journal of Psychiatry*, 165(4), 429-442.
- Şahinler, Y., Ulukan, M. & Ulukan, H. (2020). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 171-184.
- Tenenbaum, G., Stewart, E., Singer, R. N. & Duda, J. (1997). Aggression and Violence in Sport: An ISSP Position Stand. *Sport Psychologist*, 11(1), 1-7.

- Tuzgöl, M. (2000). Ana-Baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(14), 39-48.
- Wann, D.L., Fahl, C.L., Erdmann, J.B. & Littleton, J.D. (1999). Relationship between identification with the role of sport fan and trait aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3), 1296-1298.
- Wann, D.L., Melnick, M.J., Russell, G.W. & Pease, D.G. (2001). *Sport fans: The psychology and social impact of spectators*. New York, NY: Routledge.
- Young, K. (2000). Sports and violence. In J. Coakley & E. Dunning (Eds.), *Handbook of sports studies* (pp. 382–407). London, England: Sage.
- Yüksek Öğretim Kurulu. (2021). Eğitim Birimlerine Göre Öğrenci ve Öğretim Elemanları Sayıları, 2020-2021, <https://istatistik.yok.gov.tr/>.

Makale Alıntısı

Özgider, C. & Akgün, O. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Şiddet ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerine Bir İnceleme [An Examination on Violence and Aggression Levels of Sport Sciences Faculty Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 24-35.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Geçmişten Günümüze; Türkiye Cumhuriyeti'nin Yaz Olimpiyat Oyunlarındaki Başarısı

Mehmet Akif Ziyagil¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.09.2021
Kabul Tarihi: 20.10.2021
Online Yayın Tarihi:
21.10.2021

Bu çalışma, 1924 Paris Olimpiyat Oyunlarından 2020 Tokyo'ya uzanan süreçte Türk Sporunun başarısının değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Nicel araştırma yaklaşımında tarama yöntemi ve döküman incelenmesi kullanılarak yapılan bu çalışmada, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (UOK) ile Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin (TMOK) resmi internet sitelerinden yararlanılarak 1924 Paris Olimpiyat Oyunlarından 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarına uzanan süreçte Türkiye ile ilgili tüm veriler elde edilmiştir. Türkiye'nin en belirgin başarıları arasında 1948 Londra Olimpiyat Oyunlarında 7'nci, 1956 Melbourne/Stockholm'de 11'inci, 1960 Roma'da 6'ncı, 1968 Meksiko'da 17'nci ve 1996 Atlanta'da 18'inci olduğu görülmüştür. Ayrıca 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin genel sıralamadaki yeri 41'incilikten 35'inciliğe yükselirken, altın ve bronz madalya sayısı artmıştır. Sonuç olarak, Türkiye'nin 2020 Tokyo ve diğer Olimpiyatlarındaki başarı seviyesi, 1948 Londra ve 1960 Roma olimpiyatlarındaki başarısının çok altındadır. Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin istikrarlı bir başarı sergileyemesi için okul öncesi dönemden ortaokul yıllarına kadar nitelikli beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin vereceği uzun vadeli hareket ve spor eğitimi sonucunda Türkiye'deki öğrencilerin büyük çoğunluğu içinden beceri ve performansı ile belirgin şekilde öne çıkan Olimpiyatlara aday sporcuların daha planlı yapılandırılmış antrenman programlarıyla yetiştirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler

Olimpiyat Oyunları,
Türkiye, Madalya
Sıralaması.

Past to Present; the Success of the Republic of Turkey in the Summer Olympic Games

Abstract

Article Info

Received: 14.09.2021
Accepted: 20.10.2021
Online Published:
21.10.2021

This study aims to evaluate the success of Turkish Sports in the process from the 1924 Paris Olympic Games to 2020 Tokyo. In this study carried out by using the survey method and document analysis in the quantitative research approach, the official websites of the International Olympic Committee (IOC) and the Turkish National Olympic Committee (TNOC) were used to obtain all the data about Turkey from the 1924 Paris Olympic Games to 2020 Tokyo Olympic Games. In the last century, Turkey's most outstanding achievements are 7th place in 1948 London, 11th place in 1956 Melbourne/Stockholm, 6th place in 1960 Rome, 17th place in 1968 Mexico City and 18th place in 1996 Atlanta. While there was no significant change in Turkey's place in the general ranking in the last four Olympic Games, it remained in the 40th place with a significant increase in the number of quarter-finals. Significantly, in the 2020 Tokyo Olympic Games, Turkey's place in the overall ranking was increased from 41st to 35th, with one increase in the number of gold medals and five increases in the number of bronze medals. In conclusion, the success level of the Republic of Turkey in the 2020 Tokyo and other Olympic Games is significantly below that of 1948 London and 1960 Rome. For enhancing a consistent success of Turkey in the future Olympic Games, it should be known that the method of preparing athletes for the Olympic Games with the selection of a limited number of talented athletes at an early age should be abandoned. Instead, after the long-term movement education and sports training provided by qualified physical education teachers and coaches from the period of pre-school to secondary school years, The most outstanding candidate Olympic athletes with their skills and performance from the vast majority of students in Turkey, should be attended the more planned and structured training programs.

Keywords

Olympic Games,
Republic of Turkey,
Medal Rankings.

¹Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin, Türkiye.

Giriş

Uluslararası Olimpiyat Komitesi, COVID-19 salgını gibi zor durumlarda sporcuların mükemmelliğe ulaşmak için dayanışma ruhuna olan ihtiyaçlarını vurgulayarak, "*Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü/Faster, Higher, Stronger*" sloganını "*Birlikte/Together*" kelimesini içerecek şekilde değiştirdiğini açıklamıştır (TMOK, 2021; UOK, 2021). Olimpiyat Oyunlarının sloganından anlaşılacağı üzere yüksek performans sergilenerek veya rakipleri yenerek veya geçerek başarılı olmak temel hedeftir. Üst düzey sportif başarı, farklı anlamlar yüklenmesi sebebiyle çok çeşitli sportif olmayan hedeflere ulaşılmasına yardımcı olma kapasitesi nedeniyle sıklıkla değerli bir kaynak olarak kabul edilmektedir (Green ve Houlihan, 2005). Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin Olimpiyat madalya tablosunun bir liyakat sırası olmadığı yönündeki açıklamasına rağmen hem politikacılar hem de medya, madalyaları uluslararası başarının bir ölçüsü olarak görürken (De Bosscher ve ark., 2009), benzer şekilde Türkiye'de Olimpik başarı, spor politikalarının başarı göstergesi ve ülkenin önemli bir temsil aracı olarak algılanarak yetenek seçimi konusuna odaklanılmıştır. Sevimli (2015) geleceğin başarılı sporcularının geliştirilmesinde, çocukların gelişim dönemleri ve düzeyleri, bağıl yaş etkisi, cinsiyet, sporcu eğitim programı, sosyal destek, antrenörlerin niteliği, araç-gereç ve tesislere erişim ile yetenek taraması sonrasında yeteneğin tanımlaması, doğrulanması, geliştirilmesi, mükemmelleştirilmesi ve transfer edilmesi aşamalarını kapsayan yetenek geliştirme sürecinde, bir spor federasyonunun şemsiyesi altında spor bilimciler ve antrenörlerin işbirliği içerisinde çalışmasını sağlayacak projelerin uygulanmasının önemini vurgulamıştır. Bu kapsamda, Oakley ve Green'in (2001) ifade ettikleri gibi, elit spor alanında küresel spor mücadelesinin ana fikri, elit spora stratejik olarak yatırım yapılarak elit spor başarısının üretilebilmesi ile mümkündür. Spor sistemindeki bu güç mücadelesinde ortaya çıkan temel görüş Olimpiyatlardaki başarı isteklerini ortaya koymaktadır.

Türkiye Cumhuriyeti 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarında sürpriz ve aynı zamanda geleceğe yönelik ümit verici sonuçlar alarak genelde 35. sırada yer almıştır. Türkiye, Atina 2004'te 22. sıradan 2008 Pekin'de 41'inci sıraya gerileyerek, 2012 Londra'da 44'üncü sıraya düşerek ve 2016 Rio'da tekrar 41'inci sıraya yükselerek hafif dalgalı bir performans sergilemiştir. Son dört Olimpiyat oyunlarında Türkiye'nin sıralamadaki yerinde başarı sayılabilecek önemli bir değişiklik olmamış ve ortalama 40. sırada kalmıştır. Roma Olimpiyat Oyunlarında 1960 yılındaki 6. sıra Türkiye'nin Olimpiyatlardaki başarısının zirvesini oluşturmaktadır. Olimpiyat Oyunlarında 1948 Londra'da 7. sıra, 1956 Melbourne/Stockholm'de 11. sıra, 1968 Meksiko'da 17. sıra ve 1996 Atlanta'da 18. sıra Türkiye'nin en belirgin Olimpik başarılarıdır (UOK, 2021; TMOK, 2021).

Geçmişten günümüze Türk sporcularının Olimpiyat Oyunlarında elde etmiş oldukları başarılar ne spor yöneticilerini ne de Türk milletinin beklentilerini karşılamamaktadır. Türk spor sisteminin temel bileşenleri olan Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Yüksek Öğretim Kurumu, Belediyeler, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, Paralimpik Komite, spor federasyonları ve kulüpler, sistem yaklaşımı içerisinde hedeflenen sonuçları yeterince gerçekleştirememektedirler. Spor sisteminin bütünlüğü içerisinde yeniden yapılanmasına ve uzun vadeli sporcu gelişiminin planlamasına ihtiyaç vardır. Bu nokta da temel amaç, uluslararası büyük organizasyonlarda Türk sporunun en üst seviyelere

çıkarabilmek için, geçmişten ders alarak ve mevcut durumu iyi analiz ederek geleceğe yönelik uzun vadeli spor kalkınma planları yapmaktır.

Bu noktada, Türkiye Cumhuriyeti'nin 98. yılında 1924 Paris Olimpiyatlarından 2020 Tokyo Olimpiyat oyunlarına uzanan dönemde "*Türk Sporü Olimpiyat Oyunlarında ne kadar başarılı olmuştur?*" sorusuna somut şekilde cevap verilmesine ihtiyaç vardır. Futbol branşı haricinde, sporda başarının gerçek göstergesi dört yılda bir düzenlenen Olimpiyat Oyunlarıdır. Diğer ikinci kriter ise, Olimpiyat Oyunlarının yapılmadığı diğer 3 yıldaki, Dünya ve Avrupa şampiyonalarıdır.

Bu çalışmada Türk Sporunun başarısının değerlendirilmesinde, 1924 yılındaki Paris Olimpiyat Oyunlarından 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarına uzanan süreç dikkate alınmıştır. Yaklaşık 100 yıllık bir dönemde Olimpiyat Oyunlarında Türkiye ile ilgili aşağıda belirtilen:

1. Türkiye'nin temsil edildiği spor dallarının sayısına,
2. Cinsiyet gözetmeksizin toplam sporcu sayısına, ,
3. Kadın ve erkek sporcu sayısına,
4. Genel ülke sıralamasına,
5. Toplam madalya sayısına,
6. Altın madalya sayısına,
7. Gümüş madalya sayısına,
8. Bronz madalya sayısına,
9. Türkiye'nin altın, gümüş ve bronz madalya sayılarını birlikte ifade edildiği toplam madalya sayısına,
10. Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin 1924 Paris ile 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları arasında temsil edildiği spor dallarının katıldığı tüm Olimpiyat Oyunlarına göre dağılımına,
11. Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları başarı listesinde geçmiş Olimpiyat Oyunlarında kazandığımız madalyalar ile kaçınıcı sırada yer alınabileceğini gösteren sıralama verilerine göre değerlendirme yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem

Türkiye'nin son yüzyıldaki Olimpiyat Oyunlarındaki başarısını belirlemek amacı ile bu çalışma yapılmıştır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yaklaşımında tarama yöntemi ve döküman incelenmesi yapılmıştır (Ekiz, 2020). Araştırmada, 1924 Paris Olimpiyat Oyunlarından, 2020 Tokyo Olimpiyatlarına kadar Türkiye'nin temsil edildiği spor dalları isimleri ve sayısı, sporcuların sayısı ve cinsiyeti, ülke sıralaması, kazanılan toplam madalya sayısı, altın, gümüş ve bronz madalyaların sayısı ile Olimpik başarı ile ilgili literatür taraması yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

1924 Paris Olimpiyat Oyunlarından, 2020 Tokyo'ya Türkiye ile ilgili tüm verilerin elde edilmesinde Uluslararası Olimpiyat Komitesi (UOK) ile Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin (TMOK)

resmi internet sitelerinden yararlanılmıştır (<https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr> /Ulke-Madalya-Listesi/120).

Verilerin Analizi

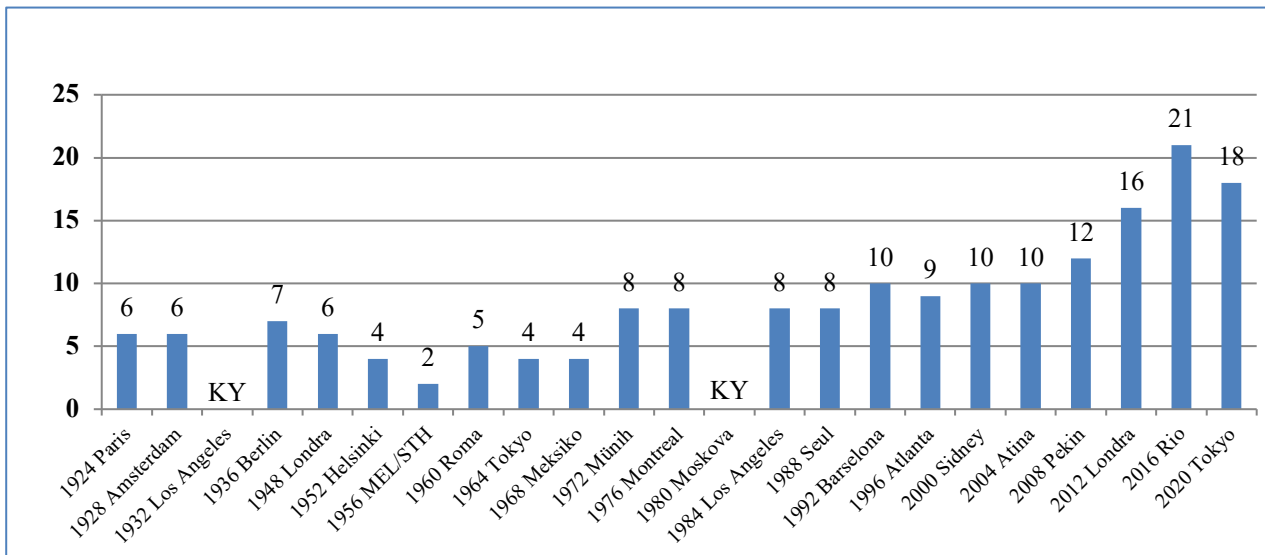
UOK ve TMOK kaynaklarından toplanan veriler doğrultusunda 1924 Paris Olimpiyat Oyunlarından, 2020 Tokyo Olimpiyatlarına kadar Türkiye'nin olimpiyatlardaki durumu taranıp, incelenerek yorumlanmaya çalışılmıştır. Belirlenen 10 kriter çerçevesinde veriler grafikler ve tablolar halinde sunulmuş ve genel eğilimler değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

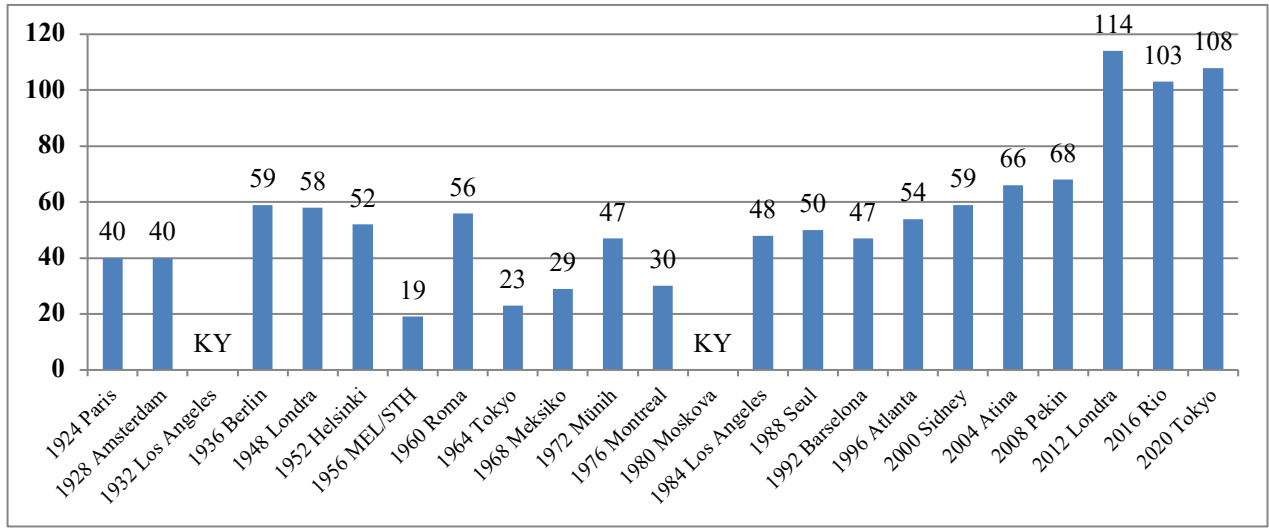
Bu çalışmanın verileri grafikler ve tablolar halinde gösterilmiştir. Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin temsil edildiği spor dallarının sayısı Grafik 1'de, Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin sporcu sayıları Grafik 2'de sunulurken Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin kadın ve erkek sporcularının sayıları Grafik 3 ve Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin ülke sıralamaları Grafik 4'te gösterilmiştir. Ayrıca sırasıyla Grafik 5'te Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin Toplam Madalya Sayıları, Grafik 6'da Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin kazandığı altın madalyaların sayıları, Grafik 7'de Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin kazandığı gümüş madalyaların sayıları, Grafik 8'de Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin kazandığı bronz madalyaların sayıları ve Grafik 9'da Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin kazandığı altın, gümüş ve bronz madalyaları birlikte gösteren toplam değerlerin dağılımı verilmiştir.

Bu grafiklere ilaveten Tablo 1'de 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarına katılan erkek ve kadın sporcuların spor dallarına göre dağılımı, Tablo 2'de Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin temsil edildiği spor dallarının Olimpiyat Oyunlarına göre dağılımı, Tablo 3'te Olimpiyat Oyunlarında spor dallarına göre Türkiye'nin kazandığı madalyaların dağılımı ve Tablo 4'te Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları sıralamasında geçmiş Olimpiyat Oyunlarında kazandığımız madalyalar ile kaçınıcı sırada yer alınabileceğini gösteren sıralama sunulmuştur.

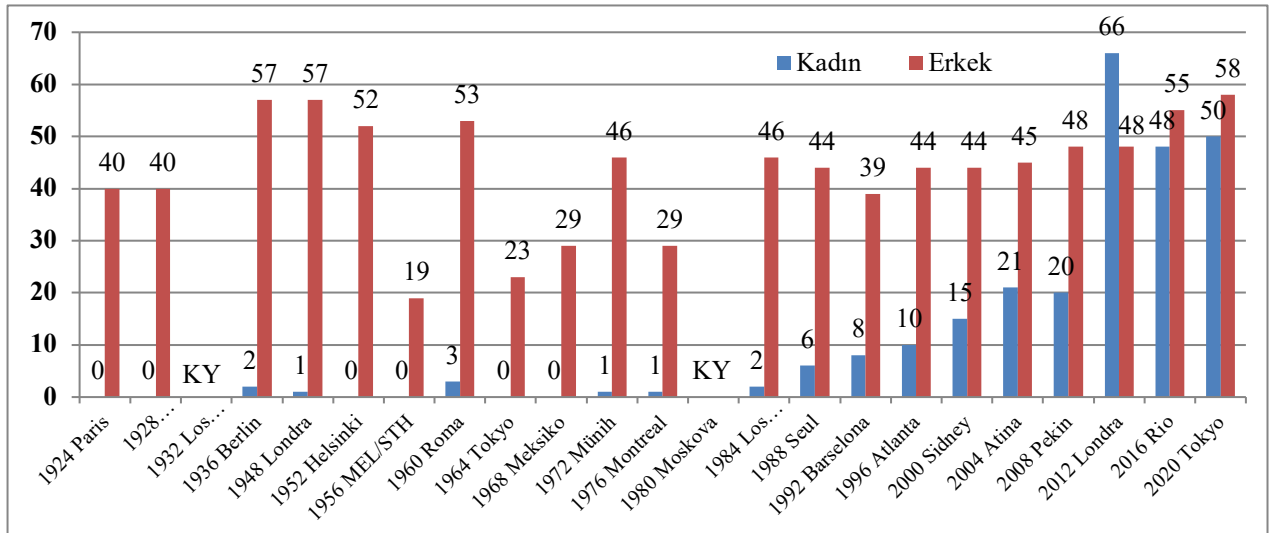


KY: Katılım yok.

Grafik 1. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin temsil edildiği spor dallarının sayısı.



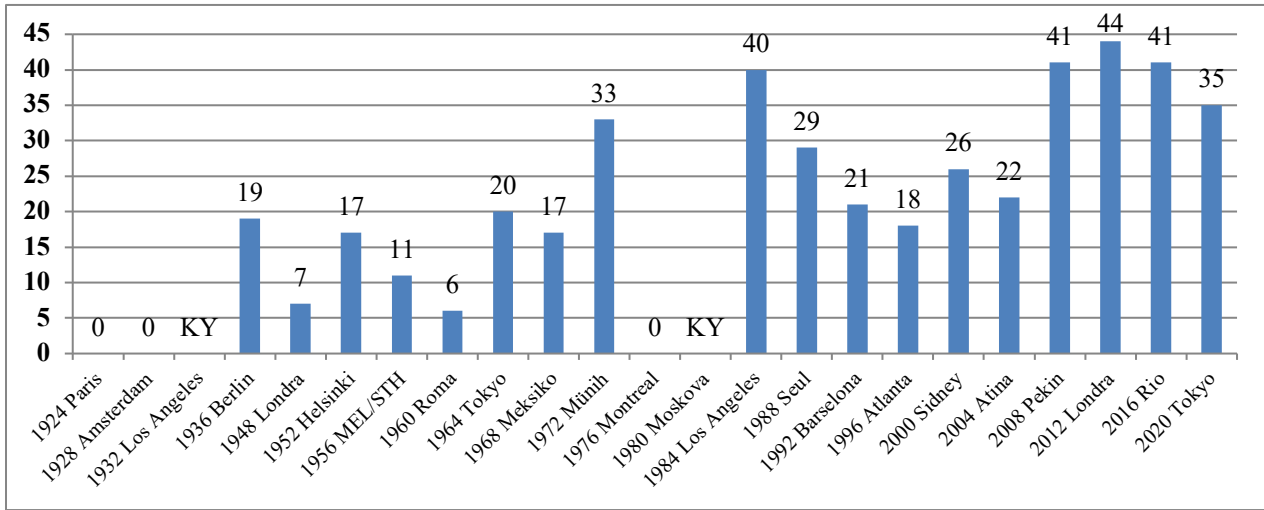
KY: Katılım yok.

Grafik 2. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) cinsiyet gözetmeksizin Türkiye'nin toplam sporcu sayıları.

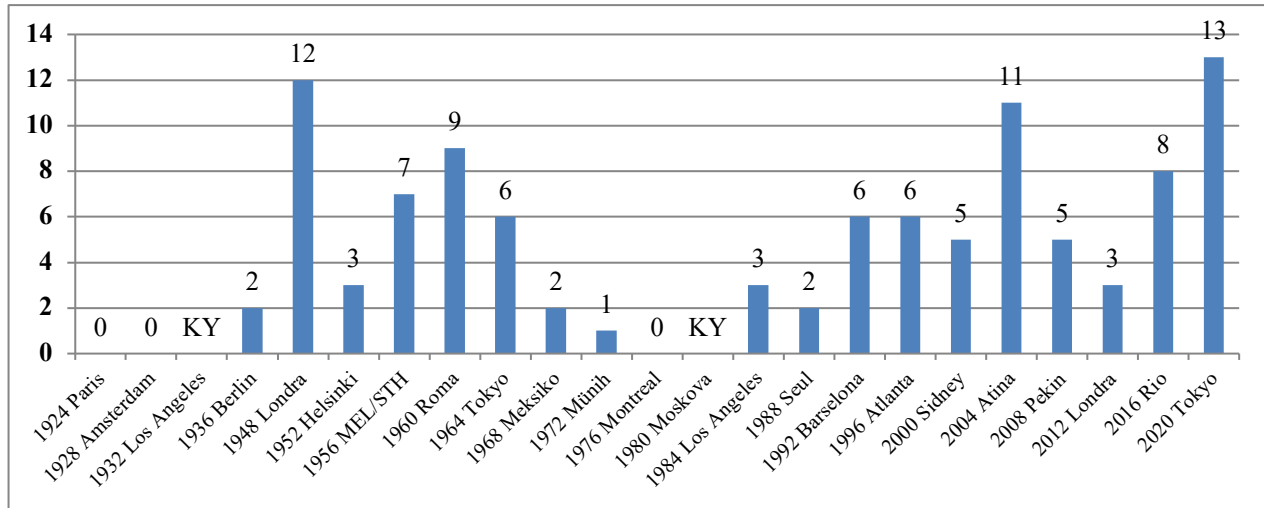
KY: Katılım yok.

Grafik 3. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin kadın ve erkek sporcularının sayıları.**Tablo 1.** 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarına katılan Türkiye'nin erkek ve kadın sporcularının spor dallarına göre dağılımı.

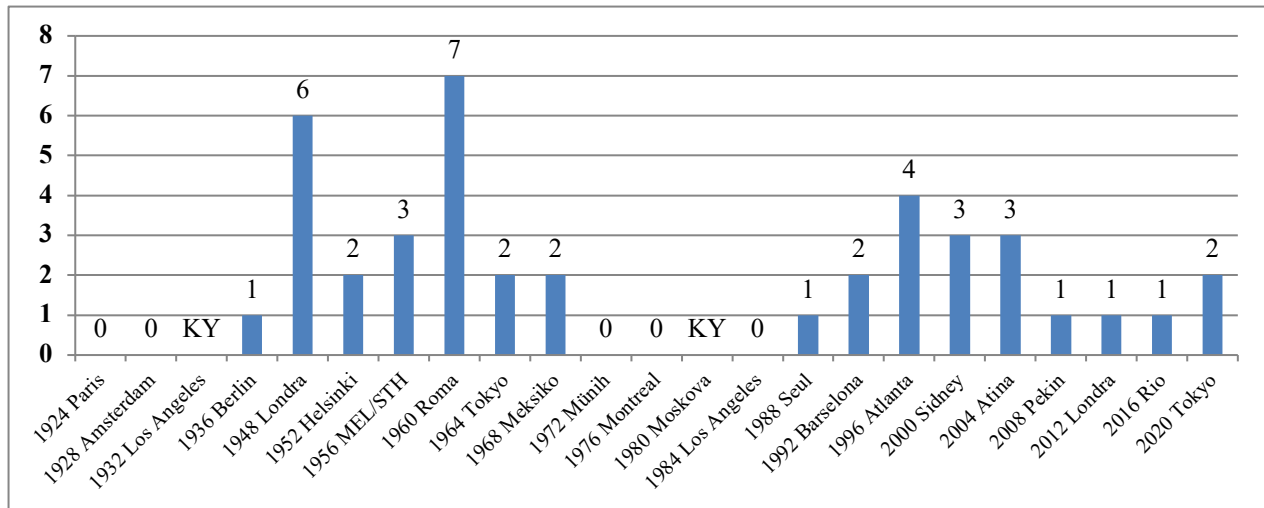
Spor Dalları	Kadın	Erkek	Toplam
Okçuluk	1	1	2
Artistik Cimnastik	1	4	5
Atletizm	8	16	24
Badminton	1	0	1
Boks	3	3	6
Yol Bisikleti	0	2	2
Eskrim	1	0	1
Judo	2	4	6
Karate	4	3	7
Modern Pentatlon	1	0	1
Kürek	0	1	1
Yelken	4	4	8
Atıcılık	0	4	4
Yüzme	5	6	11
Taekwondo	4	1	5
Voleybol	12	0	12
Halter	1	1	2
Güreş	2	7	9
Toplam	50	57	107



KY: Katılım yok.

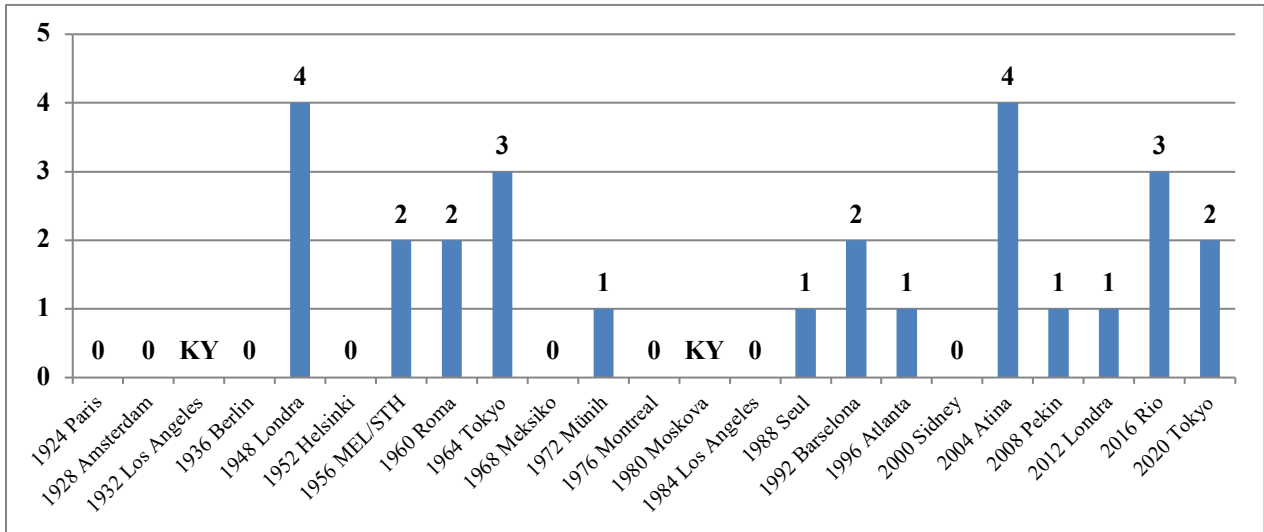
Grafik 4. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin ülke sıralamaları.

KY: Katılım yok.

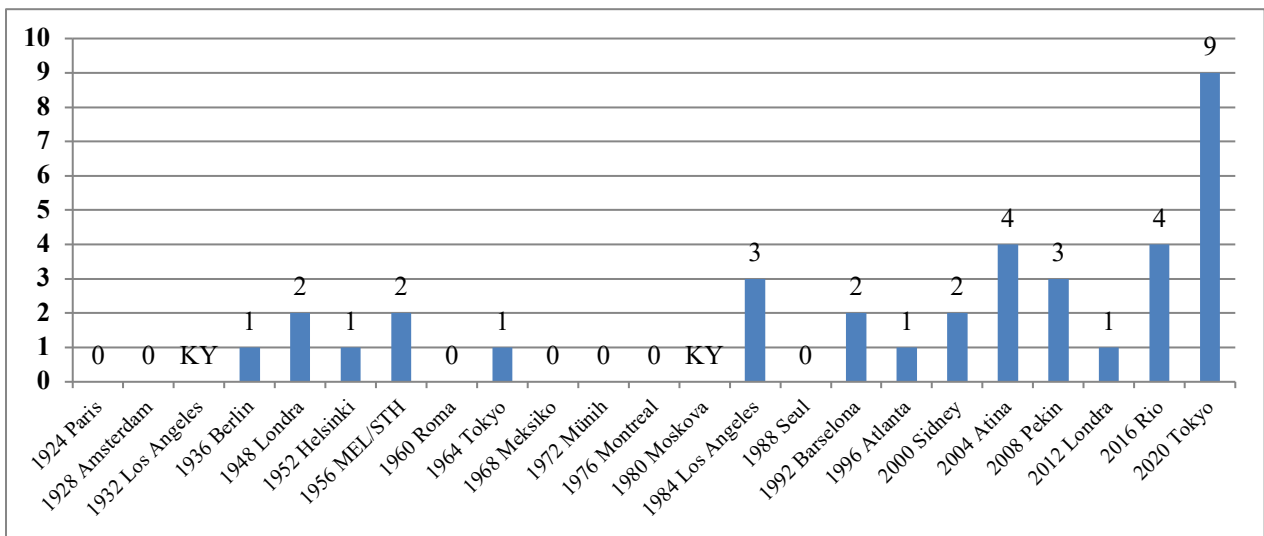
Grafik 5. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin toplam madalya sayıları.

KY: Katılım yok.

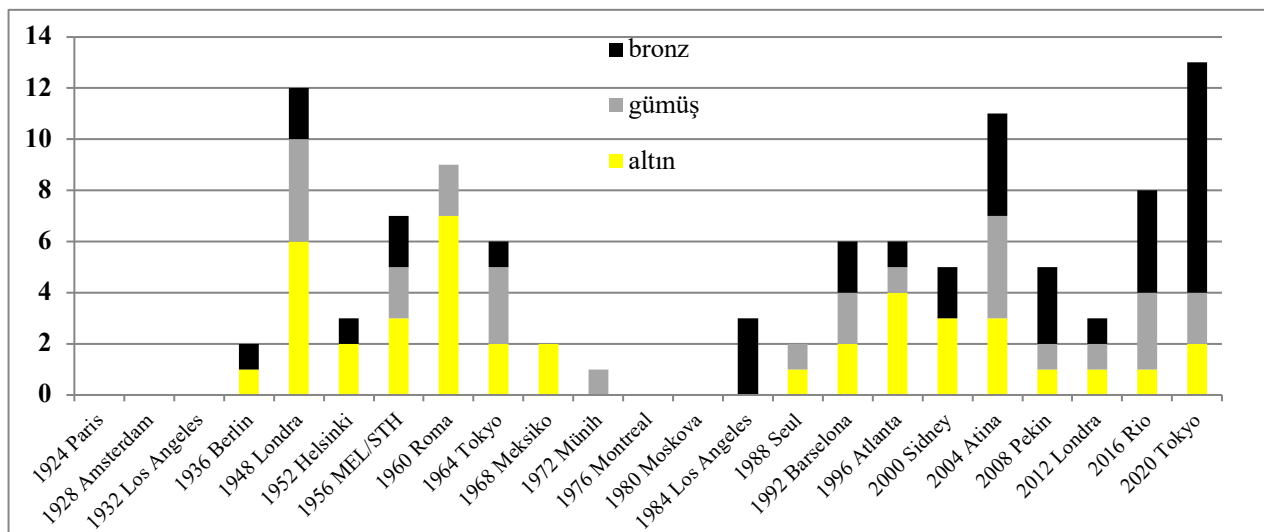
Grafik 6. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin kazandığı altın madalyaların sayıları.



KY: Katılım yok.

Grafik 7. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin kazandığı gümüş madalyaların sayıları.

KY: Katılım yok.

Grafik 8. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin kazandığı bronz madalyaların sayıları.**Grafik 9.** Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin kazandığı altın, gümüş ve bronz madalyaların dağılımı.

Tablo 2. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) Türkiye'nin temsil edildiği spor dallarının Olimpiyat Oyunlarına göre dağılımı.

Branşlar	1924	1928	1936	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	2020	
Atletizm	*	*		*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Bisiklet	*	*	*	*						*	*							*	*	*	*	*
Eskrim	*	*	*	*						*		*								*	*	*
Futbol	*	*	*	*	*		*															
Güreş	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Halter	*	*						*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Basketbol			*		*														*	*		
Binicilik			*	*		*	*														*	
Yelken			*				*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Yüzme							*			*								*	*		*	*
Atıcılık									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Boks									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Judo											*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Tramplen										*												
Okçuluk												*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kürek														*						*	*	*
Yüzme														*	*	*			*	*	*	*
Taekvondo																*	*	*	*	*	*	*
Masa Tenisi																		*	*	*		
Badminton																			*	*	*	*
Cimnastik																			*	*	*	*
Voleybol																			*			
Kano																					*	
Pentatlon																				*	*	*
Karate																						*

M: Modern 1932 Los Angeles ve 1980 Moskova Olimpiyat Oyunlarına Türkiye katılmamıştır.

Tablo 3. Olimpiyat Oyunlarında (1924-2020) spor dallarına göre Türkiye'nin kazandığı madalyaların dağılımı.

Spor Dalı	Madalya Türü			Toplam
	Altın	Gümüş	Bronz	
Güreş	29	18	19	66
Halter	8	1	2	11
Taekwondo	1	3	5	9
Boks	1	3	3	7
Judo	1	0	1	2
Okçuluk	1	0	0	1
Karate	0	1	3	4
Atletizm	0	1	2	3
Artistik Cimnastik	0	0	1	1
Genel Toplam	41	27	36	104

Tablo 4. Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları başarı listesinde geçmiş Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin kazandığı madalyalar ile kaçınıcı sırada yer alınabileceğini gösteren sıralama.

Türkiye'nin Katıldığı Olimpiyat Oyunları	Madalya Türü			Toplam Madalya Sayısı	Tokyo 2020'deki Sıralama
	Altın	Gümüş	Bronz		
1. Roma 1960	7	2	0	9	15
2. Londra 1948	6	4	2	12	17
3. Atlanta 1996	4	1	1	6	22
4. Atina 2004	3	4	4	11	25
5. MEL/STH 1956	3	2	2	7	27
6. Sidney 2000	3	2	0	5	28
7. Tokyo 2020	2	2	9	13	35
7. Tokyo 1964	2	3	1	6	35
7. Barselona 1992	2	2	0	4	35
8. Helsinki 1952	2	0	1	3	41
9. Meksiko 1968	2	0	0	2	42
10. Rio 2016	1	3	4	8	45
11. Pekin 2008	1	1	3	5	55
12. Londra 2012	1	1	1	3	58
13. Seul 1988	1	1	0	2	58
14. Berlin 1936	1	0	1	2	59
15. Münih 1974	0	1	0	1	77
16. Los Angeles 1984	0	0	3	3	85

MEL/STH 1956 (Melbourne/Stockholm 1956).

Tartışma ve Sonuç

Dört yılda bir düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında 200'den fazla ülke 300 etkinlikte yarışmakta ve her etkinlik için ilk üçe giren takımlara veya bireysel sporculara verilen altın, gümüş ve bronz madalyaların sayısına ve türüne göre ülkeler arasında başarı sıralaması yapılmaktadır. Olimpiyat Oyunlarında ülkeler arasında başarıyı belirlemek için resmi bir sıralama sistemi olmasa da, her ülke performansını sıralamak ve raporlamak için kendi yöntemini belirlemede özgürdür. Aynı sayıda altın madalyaya sahip iki ülkenin, gümüş madalyaları karşılaştırılmakta veya altın ve gümüşleri beraberliğinde ise bronz madalyaların sayısı ile sıralama yapılmaktadır. Kazanılan madalyaların eşitliği durumunda ülkeler alfabetik kodlarına göre aynı sıralamayı paylaşmaktadır. Bu yöntem, UOK tarafından resmi olarak tanınmasa da çoğu ülke ve medya kuruluşu, sıralamalar konusunda hemfikirdir (Sergeyev, 2015).

En çok altın madalya kazanan ülke aynı zamanda en fazla madalyaya sahip ülkedir. Tokyo 2020'de ise ABD hem altın hem de toplam madalya sayısında Çin Halk Cumhuriyeti'ni geçmiştir. ABD'de sıklıkla kullanılan bir sonraki en popüler yöntem, toplam madalya sıralamasıdır. Bunun aksinin olduğu 2008 Pekin Olimpiyat Oyunlarında Çin en fazla altın madalyayı kazanırken ABD en fazla madalyayı elde etmiştir. Bu sistem de altın, gümüş ve bronz madalyalara aynı ağırlığı verdiği için bazı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunla mücadele etmek için, altının gümüş ve bronz madalyalardan daha değerli olduğu ağırlıklı puanlama

modelleri vardır. Genellikle altın üç, gümüş iki ve bronz bir değerindedir. Bazı sistemler farklı ağırlıklar atamayı seçmektedir. Dolayısıyla altın, gümüş ve bronz için sırasıyla 3:2:1, 4:2:1 veya 5:3:1 olabilir (Sergeyev, 2015; Florida, 2014).

Temsil edilen Spor Dallarının Sayısı

Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin temsil edildiği spor dallarının sayısı toplamda 21 ile 2016 Rio Olimpiyatlarında en yüksek katılım sağlansa da bu yüksek katılım sayısı 2020 Tokyo Olimpiyatlarında 18 ile hafif bir düşme eğilimi göstermiştir (Grafik 2). Son 4 Olimpiyat Oyunlarındaki spor dalı sayısı ortalaması 16,75 ile diğer Olimpiyatlardan belirgin şekilde daha yüksektir (Grafik 1). Türkiye'nin katıldığı her Olimpiyat Oyununda güreşin temsil edilmesi ve başarılı olmasının en önemli nedeni 1980 yılına kadar özellikle geleneksel karakucak güreşlerinden minder güreşine sporcuların transfer edilmesi gösterilebilir. Yine 1936 Berlin ve 1956 Melbourne/Stockholm Olimpiyatları dışında ikinci en çok temsil edilen spor dalı atletizmdir. Türkiye'nin temsil edildiği spor dallarının sayısı 1924 yılından 2020 yılına kadar düzenli artış göstermiştir (Tablo 2).

Genelde Olimpiyatlarda 1924 ile 2020 yılları arasında en başarılı olduğumuz spor branşı sırasıyla güreş, halter, taekwondo, boks, judo, okçuluk, karate, atletizm ve artistik cimnastiktir. Şimdiye kadar güreşte 29 altın, 18 gümüş ve 19 bronz madalya kazanılırken diğer spor dallarından halterde 8, taekwondo'da 1, boks'ta 1, judo'da 1 ve okçuluk'ta 1 altın madalya elde edilmiştir (Tablo 3). Tokyo 2020'de Türkiye güreşte altın ve gümüş madalyası olmayan en çok bronz kazanan ülke olarak 17. sırada yer alırken okçulukta 1 altın madalya ile ikinci sırada, boksta 1 altın ve 1 gümüş ile 5. sırada, karatede 1 gümüş ve 3 bronz ile 10. sırada, artistik cimnastikte bir bronz ile 15. sırada, taekwondo'da 2 bronz ile 14. sırada yer almıştır. Özellikle okçuluk, kadınlar boks ve cimnastik gibi branşlarda Türkiye'nin daha önce madalya kazanmaması bu başarıyı daha anlamlı hale getirmektedir. Son yıllarda Kadın Sporcuların başarısı daha belirgin olmaya başlamıştır. Halterde 2004 Atina Olimpiyatlarında altın madalya kazanılmasından sonra ikinci defa kadın sporcuların boksta altın ve gümüş madalya kazanması büyük bir başarıdır.

Olimpik Sporcuların Sayısı

Olimpiyat Oyunlarına en çok sporcu ile katılım 114 sporcu ile Londra 2012'de gerçekleşmiştir. Rio 2016'da 103 ve 2020 Tokyo'da 108 sporcu ile katılım sağlanmıştır (Grafik 2). Son 3 Olimpiyatta sporcuların sayısı sürekli şekilde 100'ün üzerinde gerçekleşmiştir. Los Angeles 1984 Olimpiyat Oyunlarındaki Türkiye'nin 2 kadın sporcu sayısı 2004 Atina'da 21 ve 2008 Pekin Olimpiyatlarında 20 sporcu sayısı ile artış gösterirken, Londra 2012'de 66 kadın sporcu ile zirveye ulaşmış ve son iki Olimpiyatta 48 ve 50 sporcu sayısı ile yeni bir artış eğilimi sergilemiştir (Grafik 3 ve Tablo 1).

Olimpiyatlarda Kazanılan Madalyaların Sayısı ve Türü

Londra (1948) ve Roma (1960)'da kazanılan 6 ve 7 altın madalyadan sonra Türk Sporunun başarısı 1972 Münih Olimpiyatlarında dibe vurmuştur. Türk sporunun "Durgunluk Dönemi" sayılabilecek 1972-1984 yılları arasında Türkiye altın madalya kazanamamıştır. Seul'de başlayan altın kazanma başarımız 4 altın ile 1996'da Atlanta'da zirve yapmış, 2000 Sidney ile 2004 Atina'da 3 altın seviyesi korunmuş ve bu tarihten itibaren 2008 Pekin, 2012 Londra ve 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarında 1 altın seviyesinde kalarak 2020 Tokyo'da 2 altın düzeyine çıkmıştır (Grafik 6). Üç altın aldığımız Olimpiyat Oyunları sırasıyla; 1956

Melbourne/Stockholm, 2000 Sidney ve 2004 Atina'dır (Grafik 6). Türkiye'nin en yüksek sayıda gümüş madalya kazandığı 1948 Londra ve 2004 Atina Olimpiyat Oyunlarına 4'er madalya kazanılmıştır. Yine Türkiye, 1964 Tokyo ve 2016 Rio Olimpiyatlarında 3'er gümüş madalya kazanırken 1956 Melbourne/Stockholm, 1960 Roma, 1992 Barselona ve 2020 Tokyo Olimpiyatlarında 2'şer altın madalya kazanmıştır (Grafik 7). Bronz madalya sayısı bakımından Türkiye, 1984 Los Angeles'ta 3, 2004 Atina'da 4, 2008 Pekin'de 3, 2016 Rio'da 4 ve 2020 Tokyo'da 9 madalya kazanmıştır (Grafik 8).

Toplam madalya sayısı bakımından Türkiye sırasıyla; 2020 Tokyo'da 13, 1948 Londra'da 12, 2004 Atina'da 11, 1960 Roma'da 9 ve 2016 Rio'da 8 madalyaya ulaşmıştır (Grafik 5). Olimpiyat oyunlarında altın dışındaki gümüş ve bronz madalyaları kazanmakta önemli bir başarıdır. Bu bakımdan her Olimpiyatta kazanılan toplam madalya sayısını dikkate almak Türk Sporunun başarısının değerlendirilmesinde önemli bir kriter gibi gözükse de madalyaların türü dikkate alındığında tek başına toplam madalya sayısının başarı kriteri olarak kullanılması yanıltıcı olabilmektedir. Çünkü altın, gümüş ve bronz madalyaların sayısı birlikte değerlendirildiğinde toplam madalya sayısının kalitesinin değerlendirilmesi mümkün olmamaktadır (Grafik 9). Final müsabakası ve yarışması neticesinde kazanılan altın madalya ile rakibe veya karşı takıma kaybedilmesi durumunda elde edilen gümüş madalya bronzdan önemli derecede büyük bir başarıdır. Yarı final karşılaşması veya müsabakasını kaybedenlerin mücadelesi sonucunda kazanılan bronz madalya ise altın ve gümüş madalyadan belirgin bir şekilde daha değersizdir.

Madalya Dağılımına Göre Olimpiyatlarda Ülke Sıralaması

Paris'te 1924 yılında düzenlenen Olimpiyat Oyunlarından Tokyo 2020'ye kadar geçen sürede Uluslararası Olimpiyat Komitesinin yaptığı genel sıralamada Türkiye 6'ncılık ile 1960 Roma Olimpiyat oyunlarında zirve başarısını sergilemiştir. Türkiye'nin diğer önemli başarıları sırasıyla 7'ncilikle 1948 Londra, 11'incilik ile 1956 Melbourne/Stockholm, 20'ncilik ile 1964 Tokyo, 17'ncilik ile 1968 Meksiko ve 18'incilik ile 1996 Atlanta Olimpiyat Oyunlarıdır. Son 4 Olimpiyat Oyunlarında 2008 Pekin'de 41'incilik, 2012 Londra'da 44'üncülük, 2016 Rio'da 41'incilik ve 2020 Tokyo'da 35'incilik ile Türkiye son 16 yılda ortalama 40'ıncı sırada yer almaktadır (Grafik 4). Genelde değerlendirme sistemi olarak altın, gümüş ve bronz için sırasıyla 4:2:1 veya 5:3:1 sistemlerinin kullanılması veya önerilmesi her madalyanın farklı değerlere sahip olduğunu göstermektedir (Sergeyev, 2015).

Madalyanın türü dikkate alınmadığında, 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarında elde edilen toplam 13 madalya, 1948 Londra Olimpiyatlarının toplam 12 madalya sayısından daha büyük bir başarı olarak değerlendirilmektedir. Oysa Tokyo 2020 de Türkiye 4 final müsabakasında mücadele ederken 1948 Londra Olimpiyat Oyunlarında 10 final müsabakasında yer almıştır. Böylesine açık ve büyük fark ile iki Olimpiyat Oyunundaki başarıyı kıyaslamak akla ve mantığa aykırıdır. Ayrıca, 1948 Londra Olimpiyatlarında kazanılan 6 altın, 4 gümüş ve 2 bronz madalyayı, 2020 Tokyo Olimpiyatlarındaki 2 altın, 2 gümüş ve 9 bronz madalya ile karşılaştırmak 2. Dünya Savaşı sonrasında zor ekonomik koşullarında kazanılan efsanevi başarıyı değersizleştirecektir.

Olimpik başarının sınıflandırılmasında literatürde 4:2:1 veya 5:3:1 ile 4:2:1, 5:3:1, 5:3:2, 6:2:1, 10:5:1 gibi sistemleri kullanılmaktadır (Sergeyev, 2015). Bu değerlendirme sistemlerinin ilki olan 4:2:1 sistemi kullanıldığında 1948 Londra'da 34 puan alınırken 2020 Tokyo'dan 21 puan elde edilmiştir. İkinci

sistemde ise 1948 Londra'da 47 puan alınırken 2020 Tokyo'dan 25 puan elde edilmektedir. Olimpiyat Oyunları Komitesinin 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları sıralamasında, Türkiye 35. sırada yer alırken, 1948 Londra'da elde ettiğimiz 6 altın, 4 gümüş ve 2 bronz ile Tokyo 2020'de Güney Kore'nin arkasından 17. sırada yer alabilirdi. Tokyo 2020'deki toplam 13 madalya ile elde edilen başarı, toplam 12 madalya kazanılan 1948 Londra Olimpiyat Oyunlarındaki başarının yarısı kadardır. Yine aynı şekilde, 1960 Roma Olimpiyatlarında kazandığı 7 altın ve 2 gümüş madalya ile Türkiye, Tokyo 2020'de 15. sırada yer alabilirdi. Türkiye'nin 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarında başarı sıralaması 1964 Tokyo ve 1992 Barcelona Olimpiyatlarındaki ile birlikte sıralandığında bu 3 Olimpiyatta 35'inci sırada yer alındığı görülecektir. Yine 3 altın ve 2 gümüş kazandığımız 2000 Sidney Olimpiyatları ile 3 altın, 4 gümüş ve 4 bronz madalya kazandığımız 2004 Atina Olimpiyat Oyunları bile 2020 Tokyo Olimpiyat oyunlarından daha büyük bir başarıdır. Geçmişten günümüze Olimpiyat Oyunlarında karşılaştırma yaptığımızda, 1960 Roma, 1948 Londra, 1996 Atlanta, 2004 Atina, 1956 Melbourne/Stockholm ve 2000 Sidney'deki başarımız 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarındaki başarımızdan daha büyüktür (Tablo 4). Netice olarak, son 4 Olimpiyat oyunlarındaki Türkiye'nin ortalama sıralamasının 40'incilik olduğu bilinmelidir.

Olimpiyat Oyunlarında Türkiye'nin Performansını Artırmak için Yapılması Gereken Stratejik Düzenlemeler

Uluslararası ve Olimpik sporlarda başarının 9 temel üzerinde geliştirilebileceği belirtilmektedir. Bunlar sırasıyla;

1. Mali destek,
2. Sportif katılım, geliştirme ve mükemmelleştirmeye entegre spor politikaları ve teşkilatın oluşturulması,
3. Fiziksel ve sportif etkinliklere katılan erkek ve kadınların sayısının artırılması,
4. Yetenekli sporcuları seçme, yönlendirilme ve geliştirme sistemi,
5. Sportif kariyer sonrası destek programlarının geliştirilmesi,
6. Antrenman tesisleri,
7. Antrenörlük mesleğinin standartları ve eğitimi,
8. Ulusal ve uluslararası rekabetin oluşturulması ve
9. Sportif gelişimin tüm süreçlerine bilimsel destek verilmesidir (De Bosscher ve ark. 2009; Ziyagil ve Sevimli, 2013; Ziyagil, 2019).

Son 4 Olimpiyatın ilk üçünde 1 ve sonuncusunda 2 altın madalya alınmasına rağmen 2004 Atina Olimpiyat Oyunlarındaki 3 altın sayısına ulaşamamıştır. Bu sınırın aşılmasının en önemli nedenleri arasında; az sayıda sporcudan milli takım sporcularının seçilmesi ile sporcunun 10 yıllık gelişimini dikkate alan uzun vadeli antrenman planlarının yaygın şekilde kullanılmamasıdır. Yine Türk antrenörlerinin nitelikli ve farklı uzmanlık alanlarına yönelik şekilde güncel spor bilimleri ve teknolojisinin antrenmanlarda ve müsabakalarda yeterince kullanılmayışı gösterilebilir. Yükseköğretimde spor bilimlerindeki gelişmişlik düzeyi de Olimpik başarıyı etkileyen anahtar etmenler arasında gösterilebilir. Benzer şekilde, Bakü'de 2015 yılında düzenlenen 1. Avrupa Oyunları'nda Türkiye'nin sportif performansını değerlendiren Altun ve Koçak (2015), Türkiye'nin uluslararası müsabakalardaki sportif

başarısı için çocuk ve gençlerin spora ve bu branşlara olan farkındalığının artırılmasıyla özellikle, genç kızların ve kadınların her alanda erkeklerle birlikte spora teşvik edilmesine ilaveten elit sporcuların ihtiyaçlarını karşılayacak fiziksel imkanlar sunan ve yeterli donanıma sahip, nitelikli antrenörlerle ve profesyonel ekiple çalışabilecekleri Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nin kurulmasının önemine vurgu yapmışlardır. Diğer yanda, ülkelerin spor hekimliği, egzersiz ve spor performanslarındaki gelişmişlik düzeylerinin Olimpiyat Oyunlarındaki başarıları ile ilişkisini araştıran Şahin ve Şenduran (2020), 2010-2018 yılları arasında "Sports Medicine" dergisinde yayınlanmış 1027 makaleyi inceleyerek 2008, 2012 ve 2016 Olimpiyat Oyunlarında ülkelerin kazandıkları madalya sayıları ile ilk yazar sayısı ($r = 0.73$) ve toplam yazar sayısı ($r = 0.74$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bu gerçeği 1986 yılında farkedilen Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) Sporcu Eğitim ve Sağlık Merkezini (SESAM) kurmuş fakat bu merkezin 2000'li yıllarda etkinliği azalmıştır. SESAM gibi birimlerin Olimpik Hazırlık Merkezinde veya bünyesinde Spor Bilimleri Fakültesi bulunan üniversiteler açılması uygun olabilir.

Olimpiyatlarda başarılı olan ülkeler gibi Türkiye'de, en kısa zamanda performans sporunun temelini oluşturan fiziksel aktivite ve egzersiz ile rekreasyonel sporları (herkes için spor) kapsayan fiziksel uygunluk ve sağlıklı yaşam alanında katılımı artırmalıdır. Bunu takiben uluslararası spor organizasyonları ve Olimpiyat Oyunlarındaki başarıya yönelik uzun vadeli belirlenen hedeflere yönelmelidir. Diğer bir ifadeyle erken yaşta sınırlı sayıda yetenekli sporcunun seçilmesiyle Olimpiyat Oyunlarına sporcu hazırlama yönteminden vazgeçilerek bunun yerine okul öncesi dönemden ortaokul yıllarına kadar nitelikli beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin vereceği uzun vadeli hareket ve spor eğitimi sonucunda Türkiye'deki öğrencilerin büyük çoğunluğu içinden beceri ve performansı ile belirgin şekilde öne çıkan sporcuların daha planlı yapılandırılmış antrenman programlarına alınması ile Olimpik sporcular yetiştirilmelidir. Milli Eğitim Bakanlığının okul öncesi ve ilköğretim alanında beden eğitimi ve spor derslerinin bu dönemlere yönelik spor bilimleri alanında uzman eğitimi almış öğretmenlerce verilmesinin Türk Spor Sisteminin birinci basamağında geleceğe yönelik potansiyeli yüksek bir sporcu nüfusun gelişmesine yol açacaktır. Bu noktada yöneticilerin, antrenörlerin ve sporcuların eğitimi her zamankinden daha önemli bir konuma gelmiştir. Özellikle antrenör eğitimi ve gelişimi için dünyaca kabul görmüş antrenörlük standartlarının esas alınması önemli gözükmektedir. Bugün spor bilimleri alanında verilen beden eğitimi ve spor bölümü ile antrenör eğitimi, rekreasyon ve spor yöneticiliği bölümlerinin ülkemizin, spor ve fiziksel uygunluk (fitness) sektörlerinin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde lisans eğitim programlarının yeniden düzenlenmesini ihtiyaç vardır (Ziyagil ve Sevimli, 2013; Ziyagil, 2019).

Mesleki çerçeve, antrenörler tarafından üstlenilen yetkinlik ve sorumluluk düzeyleri ile antrenörlük alanları katılım ve performans sporunda hizmet ettikleri yeni spora başlayanların, gelişen grupların, kondisyonerleri ve üst düzey antrenörleri kapsayan gruplara göre rolleri tanımlamaktadır. Antrenörlük yeterlilikleri ve standartları konusunda Uluslararası Spor Koçluğu Çerçeve Programı (ISCF), antrenörlerin eğitilmesi, sertifikalandırılması ve değerlendirilmesi için asgari standartların tanımlanması ve çeşitli bağlamlarda antrenörlerin etkinliğinin artırılmasını kapsayan antrenörlük rollerini haritalamaya yardımcı olmaktadır (ICCE, 2013; Duffy ve ark., 2010).

Hem spor hem de fiziksel uygunluk ve egzersiz alanında toplumun ihtiyaç ve beklentilerinin fazlası ile karşılanmasına yönelik antrenör ve eğitimcilerin yetiştirilmesinde ve sınıflandırılmasında yöneticilerin takdirinden daha çok ortak akıl ile belirlenen standartlar ve yeterliliklerin kullanılmasına ihtiyaç vardır. Amerika Sağlık ve Beden Eğitmciler Topluluğu antrenörlerin (spor koçları); felsefe ve etik, güvenlik ve yaralanmalardan korunma, fiziksel kondisyon, büyüme ve gelişme, öğretim ve iletişim, spor beceri ve taktik, organizasyon ve yürütme ile değerlendirme alanlarında toplam 40 standardı sağlamasını öngörmüştür (SHAPE, 2021). Maalesef Türkiye’de böylesine belirlenmiş ve kabul edilmiş antrenörlük ve eğitimlik standartları hala yoktur.

Genel anlamda antrenörler antrenman, yarışma veya müsabaka, yönetim ve eğitim temel görev alanlarında hizmet etmektedir. Bunlar;

- 1) Uygun programlar ve çalışmalarını planlama, organizasyon, yürütme ve değerlendirme fonksiyonları ile sporcuları yarışma ve müsabakalara hazırlama,
- 2) Uygun karşılaşma, turnuva, müsabaka ve maçları planlama, organize etme, yürütme ve değerlendirme,
- 3) Sportif etkinlikler ile ilgili insanların katılımını sağlama, yönetme ve değerlendirme,
- 4) İnsanlara sporu öğretme, eğitme veya danışmanlık yapma etkinliklerini kapsamaktadır (Duffy, 2005; 2006).

Bunlardan antrenörün temel fonksiyonlarından antrenman yaptırmak, sporcuların yarışmalara etkin katılımını sağlamak, sporcu, yardımcı antrenörler, masör ve malzemecilerin yönetimi ve sürekli eğitim gibi hizmet temel etkinlikleri ile ilgili bilgi, beceri ve tutumların bir karışımı içerisinde yeterli performans sergilenmesinde bilginin uygulamaya konulması ve başarılı şekilde yapılmasını da kapsayan ulusal yeterlilikleri kapsamaktadır (MYK, 2021).

Antrenörlerin etkililiği ve verimliliğinin artırılması konusunda en önemli işlerin başında, antrenörlerin ve eğitimcilerin kalite odaklı eğitimi ve sınıflandırılması gelmektedir. Bu konuda hazırlanan antrenörlük yönetmelikleri Türkiye’nin uluslararası sportif yarışma ve müsabakalarda sürdürülebilir başarı sergileyen sporcuların gelişimini sağlayacak antrenörlerin yetiştirilmesini yeterince sağlamamaktadır. Şimdiye kadar antrenörlerin eğitilmesi, sertifikalandırılması ve değerlendirilmesi için minimum standartların tanımlanması ve çeşitli bağlamlarda antrenörlerin etkinliğinin artırılmasını kapsayan antrenörlük rollerini belirleme ve yasal güvence altına alma işi yeterince önemsenmemiştir. Her yaş grubu veya seviyesi antrenörlük kademelerinin belirlenmesinde kriter değil her biri ayrı ayrı önemli çalışma alanıdır. Her yaş grubu veya seviyede yardımcı antrenör, temel antrenör, kıdemli antrenör ve başantrenörler ile teknik direktörlerin çalışmasına ihtiyaç vardır. Mevcut antrenör ve eğitimcilerin yetiştirilmesini düzenleyen 14 Aralık 2019 tarihli 30978 sayılı Gençlik ve Spor Bakanlığının hazırladığı “*Antrenör Eğitim Yönetmeliği’nin*” iptal edilerek antrenör ve eğitimcilerin bilgi, beceri, deneyim, profesyonellik ve başarı düzeyleri dikkate alan şeffaf ve objektif şekilde yapılan kurumsal alan yeterlilik sınavlarını öngören ortak aklın ürünü yeni antrenör yönetmeliğinin hazırlanması gerekir (Ziyagil, 2020).

Performans ve rekreasyonel sporlar antrenörler ile spora yeni başlayanların antrenörlüğü ve kondisyonerliğin bilgi, beceri, deneyim ve hedefleri farklılaşmaktadır. Hem Spor Bilimleri alanındaki

antrenörlük eğitimi bölümü uzmanlık alanları hem de antrenörlük yönetmeliğinde antrenör kategorileri, alan, görev ve gelişim süreçleri yeniden yapılandırılmalıdır. Antrenörlük eğitimi bölümü veya spor bilimlerinin diğer lisans programları mezunları ve başarılı sporcular veya antrenörler ya da ilgili federasyonların antrenörlük kurslarını tamamlayan adaylar olsun tüm hak ve muafiyetler dikkate alınmadan herkesin ÖSYM gibi tarafsız bir kurum tarafından yapılacak alan yeterlilik sınavından başarılı olması temel eğitimden muafiyette esas alınmalıdır. Ayrıca her spor branşı için spor bilimciler, ilgili federasyon temsilcileri ile Gençlik ve Spor Bakanlığının temsilcilerinin yer aldığı uygulama sınav komisyonu karşısında koşulları ve standartları belirlenmiş becerileri başarılı şekilde sergilemeleri koşulu ile antrenörlük kademeleri belirlenmelidir. Spor bilimcilerden teknik direktörlere, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünden spor federasyonlarına ve spor bilimcilere kadar tüm paydaşların ortak çalışmasına ihtiyaç duyan böylesine bir yönetmelik veya yasa tasarısı sadece Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi Başkanlığına bırakılmamalıdır.

2000 yılından itibaren Olimpiyat Oyunlarını hedefleyen bir ülke olarak Türkiye, bu başarıya ulaşmak için gerekenleri ortak aklı kullanarak çok yönlü planlamalıdır. Avustralya ve Çin'in Olimpiyat Oyunlarına organize etmeden önce tüm olimpiik sporlarda "*sporcu geliştirme programını*" planlamış ve uygulamıştır. Buna Uluslararası Olimpiyat Komitesi bünyesinde (UOK) kulis çalışmaları ile tesisleşme eşlik etmiştir. Sonuçta her iki ülkede başarılı olmuştur. Geleceğin şampiyonlarını yetiştirmek için Türkiye'nin ulusal düzeydeki hazırlıklarına yönelik sonuç odaklı en önemli proje olan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM) uygulamaya konulmuş, fakat bu kurumun Olimpiik başarıya etkisinin ortaya çıkabilmesi için tüm spor sisteminin bir parçası olarak geliştirilmesi ve mükemmelleştirilmesine ihtiyaç vardır. Okul ve kulüp sporcuları ile elit sporcuların sayısını artırılmasından sonra Türkiye Olimpiyat Oyunlarını organize etmeye talip değildir.

Yapılması gerekenleri genel anlamda özetlemek mümkündür. Yükseköğretimde Spor bilimleri alanının yeniden yapılanması elzem gözükmektedir. Türkiye'de sayıları 100'ü bulan Beden Eğitimi Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ile Spor Bilimleri Fakültelerinin mezunlarının uzmanlık alanlarının okul öncesi, ilköğretim, ortaokul ve liselerdeki öğrencilerin ihtiyaçları ve gelişim özellikleri dikkate alınarak belirlenmesi gerekmektedir. Bu fakülteler hem bölgesel hem de ulusal düzeyde farklı gelişim dönemlerine yönelik beden eğitimi öğretmeni yetiştirmenin yanı sıra çeşitli branşlarda farklı seviyelerde antrenörlerin yetiştirilmesinde ilgili spor federasyonları ile iş birliği içerisinde yürütmelidir. Bir aylık antrenör kursları ile antrenör yetiştirme anlayışı hızla terk edilmelidir.

Spor Bilimleri akademisyenleri ile ÖSYM gibi bağımsız kurumların birlikte antrenörlerin derecelendirilmesinde iş birliği yapması zorunlu gözükmektedir. Her fakülte belli spor branşlarındaki eğitim faaliyetlerini düzenlemede uzmanlaşmalı, illerde sporun yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi ile ilgili sorumluluk üstlenmelidir.

Olimpiyat oyunları, gelişmekte olan seçkin sporculara, ülkesinin ve ailelerinin önünde kendisine sunulan yapılandırılmış nitelikli eğitim ve tesisler ile dünya sahnesinde rekabet etme ve kendini gerçekleştirme fırsatları sunmaktadır. Sporcu gelişimine yönelik çeşitli yaklaşımlar geniş kapsamlı olmakla birlikte, olimpiik sporcuların gelişimini etkileyen faktörleri özetlemek mümkündür. Erken çocukluktan

İtibaren spora katılım, gelecekteki sportif başarı için önemli olan temel hareket, motor ve spor becerilerinin gelişimi açısından önemlidir (Cupples ve ark., 2018). Türkiye’de okulöncesi ve ilköğretim birinci basamakta gelecekte telafisi mümkün olmayan algısal hareket ve motor becerilerin gelişim fırsatı değerlendirilmemektedir. Çünkü hareket eğitimi konusunda bilgi, beceri ve tecrübesi olmayan okul öncesi ve sınıf öğretmenleri hareket veya beden eğitimi derslerine girmektedir. Hareket eğitimi açısından bu kıymetli dönemin eğitimini okul öncesi ve ilköğretim birinci basamak uzman beden eğitimi öğretmenleri tarafından verilmesi olimpik sporcuların yetiştirilmesinde Türkiye’nin gelecekteki elit sporcu potansiyelini yükseltecektir. Ortak akli kullanarak sporcu gelişimini destekleyecek önemli ve geniş kapsamlı akademik, sosyal, psikolojik ve fiziksel yatırımlar yapılmalıdır (Gulbin ve ark., 2010). İhtiyaç duyulan fiziksel yatırım, yüksek kaliteli antrenörlük, uzun vadeli stratejik planlama, yerelden bölgesel ve ulusal seviyelere doğru gelişen müsabıklığın veya yarışmacılığın planlaması, objektif ve adil kriterlerle milli takıma sporcularının seçimi ile sporculara sağlanacak sağlık, sosyal ve akademik desteği kapsayan uygun zamana ve etkinliklere ihtiyaç duymaktadır (Balyi ve ark., 2013). Sporcuların acemilikten seçkin sporcu olmaya doğru geçişleri ortak aklın ve kabul edilmiş prosedürlerden taviz verilmeden uygulanması yetenek seçimi kadar öneme sahiptir. Bu faktörler, erken ve devam eden başarı, tatmin edici bir sosyal ortam, ebeveynlerin ve antrenörlerin etkisi ve uluslararası rekabet için yeterli müsabaka ve yarışma fırsatlarının sunulmasını kapsamaktadır (Balyi, 2001; Balyi ve ark., 2013).

Sonuç olarak, son yüzyılda Olimpiyat Oyunlarında Türkiye’nin ülkeler sıralamasındaki en belirgin başarıları; 1948 Londra’da yedinciliği, 1956 Melbourne/Stockholm’de onbirinciliği, 1960 Roma altıncılığı, 1968 Meksiko’da onyedinciliği ve 1996 Atlanta’da onsekizinciliğidir. En son 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunlarında Türkiye’nin genel sıralamadaki yeri 41’incilikten 35’inciliğe yükselerek altın madalya sayısındaki bir ve bronz madalya sayısındaki beş artış ile 1948 Londra, 1956 Melbourne/Stockholm, 1960 Roma, 1968 Meksiko, 1996 Atlanta, 2000 Sidney ve 2004 Atina Olimpiyat Oyunlarındaki başarı seviyesinin çok gerisinde kalmıştır (Tablo 4). Günümüz Türkiye’sinde halkın iradesini temsil eden spor yöneticileri, tüm paydaşların ortak akli ile geliştirilen ulusal antrenörlük eğitim programı ve derecelendirme stratejisi geliştirerek ve “*antrenörlük meslek yasası*” hazırlayarak Büyük Önder Atatürk’ün işaret ettiği “*muassır medeniyetler seviyesine*” çıkamayan Türk Sporunu hak ettiği yere çıkarabilme potansiyeline sahiptir. Gelecekte, sadece Olimpiyatlarda en başarılı olduğumuz güreş, halter, taekwondo, boks, judo, okçuluk, karate, atletizm ve artistik cimnastik gibi spor dallarına yatırım yapmak yerine 2000’de Sidney ve 2008’de Pekin’de Avustralya ve Çin gibi tüm spor dallarına yatırım yapılarak “*sporda milli kalkınma hamlesi*” başlatılmalıdır.

Kaynaklar

- Altun, M., Koçak, S. (2015). Türkiye’nin sportif başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları örneği. Spor Bilimleri Dergisi, 26 (3), 114–128.
- Ekiz, D. (2020). Bilimsel araştırma yöntemleri.6.Baskı, Ankara: Anı yayıncılık.
- Cupples, B., O’Connor, D. & Cogley, S. (2018). Distinct trajectories of athlete development: A retrospective analysis of professional rugby league players. Journal of Sports Sciences.
- Green, M. & Houlihan, B. (2005). Elite sport development. Policy learning and political priorities. London and New York: Routledge.

- Gulbin, J., Jason P., Gulbin, K., Karen, E., Oldenziel, J.R., Juanita R. & Gagné, F. (2010). A look through the rear view mirror: developmental experiences and insights of high performance athletes. *Talent Development and Excellence*, 2(2), 149–164.
- Balyi, I. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. Canada: SportsMed BC.
- Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- De Bosscher, V., De Knopa, P., Bottenburg, M., Shibli, S. & Binghamd, J. (2009). Explaining international sporting success: An international comparison of elite sport systems and policies in six countries. *Sport Management Review*, 12, 113–136.
- Duffy, P. (2006). *Sport Coaching*. In: Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. (2006) *Thematic Network Project AEHESIS- Report of the Third Year*. Cologne: IESF.
- Duffy, P. (2005). *Coach Training in Europe: Implication for Asian Countries*, Presentation to the Asian Regional Coaching Conference of the International Council for Coach Education, Hong Kong.
- Duffy, P., Petrovic, L. & Crespo, M. (2010). The European framework for the recognition of coaching competence and qualification: Implications for the sport of athletics in Europe: A report to European Athletics. *New Studies in Athletics*, 26(1), 27-41.
- Florida. R. (2014). Did Russia really win the Sochi medal count? *The Atlantic*, February 23, 2014.
- MYK, Mesleki Yeterlilikler Kurumu. (2021). <https://www.myk.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 05.09.2021.
- IOC, International Olympic Committee. (2021). <https://olympics.com/ioc>. Erişim Tarihi: 05.09.2021.
- ICCE, ASOIF & LBU, (2013). *International Sport Coaching Framework*. Version 1.2. Published by Human Kinetics, Campaign, Illinois, United States, p,12.
- Oakley, B., & Green, M. (2001). The production of Olympic champions: International perspectives on elite sport development system. *European Journal for Sport Management*, 8, 83–105.
- Sevimli, D. (2015). Sporda yetenek gelişiminin yönetim süreci. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-9.
- SHAPE, Society of Health and Physical Educators. (2021). <https://www.shapeamerica.org>. Erişim Tarihi: 05.09.2021.
- Şahin, S., Şenduran, F. (2020). Effect of sports health and exercise research on Olympic game success: An analytical and correlational survey. *African Educational Research Journal*, 8(2):139-146.
- Sergeyev, Y.D. (2015). The olympic medals ranks, lexicographic ordering, and numerical infinities. *Springer Science+Business Media New York*, 37, 4-8.
- TMOK, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi. (2021). *Olimpiyat-Oyunlari*. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/>. Erişim Tarihi: 05.09.2021.
- Ziyagil, M.A. ve Sevimli, D. (2013). Avrupa Birliği ile uyum sürecinde yükseköğretimde antrenörlük eğitiminin yeniden yapılanması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1),9-28.
- Ziyagil, M.A. (2019). Spor Bilimlerinde Rekreasyon Bölümünün Fiziksel Uygunluk ve Sağlıklı Yaşam Bölümüne Dönüştürülmesi. *Herkes için Spor ve Wellness Araştırmaları 2* (Ed. Erdal Zorba), 59-75.
- Ziyagil, M.A. (2020). Antrenörlük Mesleki Etkililiğinin 30978 Sayılı Antrenör Eğitimi Yönetmeliği Kapsamında Değerlendirilmesi [Evaluation of Coaching Professional Effectiveness in The Scope of Training Regulation No. 30978], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (1), 123-136.

Makale Alıntısı

Ziyagil, M.A. (2021). Geçmişten Günümüze; Türkiye Cumhuriyeti'nin Yaz Olimpiyat Oyunlarındaki Başarısı [Past to Present; the Success of the Republic of Turkey in the Summer Olympic Games], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 36-52.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Amatör Futbolcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Vücut Postür Yapılarının Değerlendirilmesi

Gürkan TOKGÖZ¹, Yunus GÜR², Ercan GÜR³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.09.2021
Kabul Tarihi: 01.12.2021
Online Yayın Tarihi:
01.12.2021

Anahtar Kelimeler

Amatör, Futbol, Müsabaka,
Vücut Postürü.

Yapılan bu çalışmada, bir futbol müsabakasının, futbolcuların postürel yapıları üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmaya bölgesel amatör futbol liginde mücadele eden Fırat Üniversitesi futbol kulübü oyuncularını gönüllü olarak katılmışlardır. 18 futbolcunun müsabaka öncesi postür analiz programı tarafından fotoğrafları çekilmiştir. Müsabakaya ilk 11’de başlayan 11 oyuncu ve sonradan giren 3 oyuncunun müsabaka sonrası tekrardan postür analiz programı kullanılarak fotoğrafları çekilmiştir. Futbolcuların, önden, sol yandan, arkadan ve sağ yandan çekilen fotoğrafları, analiz programı tarafından ölçülmüş ve standart postüre göre olan eğrilikleri cm cinsinden belirlenmiştir. Sporcuların, baş, omuz, göğüs kafesi, kalça ve diz ölçümleri müsabaka öncesi ve sonrası olarak karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar SPSS 22.0 istatistik programı ile Paired Samples T testi kullanılarak ön test son test karşılaştırmaları $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre istatistiksel olarak yapılmış ve anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Sonuç olarak; amatör futbolcularda, müsabaka öncesi yapılan vücut postür ölçümlerinde standart vücut postürüne göre belirlenen vücut eğriliklerinin doksan dakikalık bir futbol müsabakasından sonra tekrar ölçüldüğünde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde değişmediği tespit edilmiştir.

Evaluation of the Pre-Match and Post-Match Body Posture Structures of Amateur Footballers

Abstract

Article Info

Received: 14.09.2021
Accepted: 01.12.2021
Online Published:
01.12.2021

Keywords

Amateur, Football, Match,
Body Posture.

This study examines the effect of a football match on the postural structures of footballers. The footballers of the Fırat University Football Club, which competes in the regional amateur football league, participated in the study voluntarily. Photographs of 18 footballers were taken before the match by using the posture analysis software. Photographs of 11 footballers who started the match in the First XI and 3 footballers who joined the match later were taken again after the match by using the posture analysis software. Photographs of the footballers taken from the front, left, back, and right sides were measured by the analysis program, and their curves according to the standard posture were determined in cm. Footballers' pre-match and post-match measurements of heads, shoulders, thoracic cages, buttocks, and knees were compared. SPSS 22.0 statistical software package was used to statistically analyze the obtained results. The analysis was conducted using the Paired Samples t-Test with a significance level of $p<0.05$ for the pre-test post-test comparisons, and no significant result was found Amateur footballers' body curves, which were determined by comparing their pre-match body posture measurements and the standard body posture, were measured again after a football match lasting 90 minutes. The results revealed that there was not a statistically significant change in the amateur footballer's body curves.

¹ Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ/Türkiye. (tokgozgurkan@hotmail.com)

² Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis/Türkiye. (yunusgur123@gmail.com)

³ Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ/Türkiye. (egur@firat.edu.tr)

Giriş

Müسابakalarda amaçlanan olumlu sonuçlara ulaşabilmek için, sporcunun fiziksel ve fizyolojik olarak hazır olma durumu, yapılan sporun özelliklerine göre değişim göstermektedir. Sporcunun fiziksel eksikliği amaçlanan sportif performansa ulaşamaması anlamına gelmektedir. Yerine getirilmesi gereken atletik bir gayenin, uygulanması sırasında sarf edilen çabaların hepsine sportif performans denilmektedir (Ermiş, 2019).

Futbol dünyadaki aerobik sporlar arasında en popüler spor branşlarından biri olarak basit bir spor branşından, günümüzde endüstri, ticaret ve meslek grupları arasındaki yerini almıştır (Rizvandi ve ark., 2019).

Futbol maçında 90 dakika boyunca, profesyonel futbolcular yaklaşık olarak 10 km koşarlar. Bunu yaparken anaerobik eşiğe yakın bir ortalama ile metabolizmaları çalışır. Bu süreçte dengeyi ve topun kontrolünü korumak için sıçrama, topa vurma, dönme, depar atma, hız değiştirme ve güçlü kasılmaları sürdürme dahil olmak üzere birçok özelliklerini kullanmak zorundadırlar (Stolen ve ark., 2005; Erdem ve ark. 2016).

Futbolda performansa katkısı olan ve olumlu yönde etkileyen unsurların başında zihinsel, fiziksel, teknik, taktik gibi alanların yanında biyomekanik alanında katkısı büyüktür. (Reilly ve Williams, 2003). Futbolcularda özellikle kuvvet ve performans, boy, kilo ve esneklik seviyeleriyle ilişkili olan unsurlardır (Günay, 1994; Kayhan ve ark., 2021).

Futbolcuların taktik-teknik becerilerinin ve fiziksel yapılarının son dönemde yapılan araştırmalar ile ön plana çıktığı ve gelişme gösterdiği tespit edilmiştir. Oyunun temposunun yükselmesi ve oyuncuların aerobik kapasitelerinin artmasına bağlı olarak ortaya çıkan performans sürekli artmaktadır. Futbolcularda sergiledikleri oyun performans düzeyi, onların teknik kapasitelerine ve fizyolojik özelliklerine göre değişmektedir. Bunun için, futbolcunun, denge, sürat, kuvvet, çeviklik ve birim zamanda üretilen enerji miktarı ile yorgunluğa karşı futbolcuların dirençleri önem arz etmektedir (Kızılet ve Kayıtken, 2008). Antrenmanlar ve maç esnasında tamamen futbolla ilgili yapılan ölçümlerle belirlenen bu özellikler laboratuvarlarda yapılan testlerle de gözlemlenebilmektedir (İşlegen, 2002).

Postür kavramı içinde incelenen futbolcuların fiziksel kapasitelerinin de performanslarına katkısı, son dönemlerde gerekli bir araştırma konusu olarak gündeme gelmektedir. Futbol müsabakasındaki en önemli amaç belirli bir süre içerisinde rakibine karşı üstünlük sağlamaktır. Bunu sağlamak için yeterli bir hazırlanma dönemi ve fiziksel kapasitelerini üst noktalara taşımaları gerekmektedir. (Gençay ve Çoksevim, 1995).

Futbolda; oyuncuların kat ettikleri koşu mesafesi ortalama 10-12 km. arasındadır. Bu mesafenin %37'si jog, %25'i yürüme, %20'si submaksimal şiddetteki hareketler, %11'i sprint ve %7'si geriye doğru yapılan koşulardan oluşmaktadır (Shephard, 1999).

Başarıyı ve performansı etkileyen etmenlerin en önemlisi fiziksel yapıdır. Spor branşı için fiziksel yapı, ihtiyaç duyulan motorik özelliklerden dayanıklılık, çabukluk, sürat, esneklik, kuvvet ve güç gibi diğer performans özellikleriyle birlikte sporcunun başarısına olumlu yönde katkıda bulunur (Aydos ve ark., 2009).

Sürekli dengeyi bozan etkilerle mücadele etmek ve vücut ağırlık merkezinin destek noktası sınırları içerisinde duruşunu devam ettirebilme yeteneğine postural kontrol denilmektedir (Johnston ve ark., 1998). Performans ve fonksiyonel temelli olan denge ya da postural kontrol; vücut ağırlık merkezini koruyabilmek için kaslar, eklemler, işitsel ve görsel reseptörlerin koordineli olarak çalışması şartına bağlıdır. Eklem kapsüller, deri, kas içicikleri ve ligamentleri içeren bazı kaynaklardaki sensör girdi postural kontrolün korunmasına katkı sağlayarak bazı değişikliklere sebep olmaktadır (Johnston ve ark., 1998; Tropp, 1986).

Müsabakalar esnasında endokrinal etkiler, kardiyovasküler değişiklikler ve değişen enerji kaynakları sonucu ortaya çıkan yorgunluk postural kontrol üzerinde bazı etkilere sebep olabilir. Bunun için bazı araştırmacılar yorgunluğun postural kontrol üzerine ne tür etkileri olabileceği konusunda çeşitli bilimsel çalışmalar ortaya koymuşlardır. Bu araştırmalarda ayakta duruş esnasında yorgunluğun postür kasları üzerine nasıl etkileri olduğu incelenmiş ve genellikle, kassal yorgunluğun postural kontrole olumsuz yönde etki yaptığı sonucuna ulaşılmıştır (Ledin ve ark., 2004; Vuillerme ve Nougier, 2003). Bu bilgiler ile birlikte çalışmanın amacı amatör futbolcuların müsabaka sonrasında vücut postür yapılarında herhangi bir değişimin olup olmadığının belirlenmesidir.

Materyal ve Yöntem

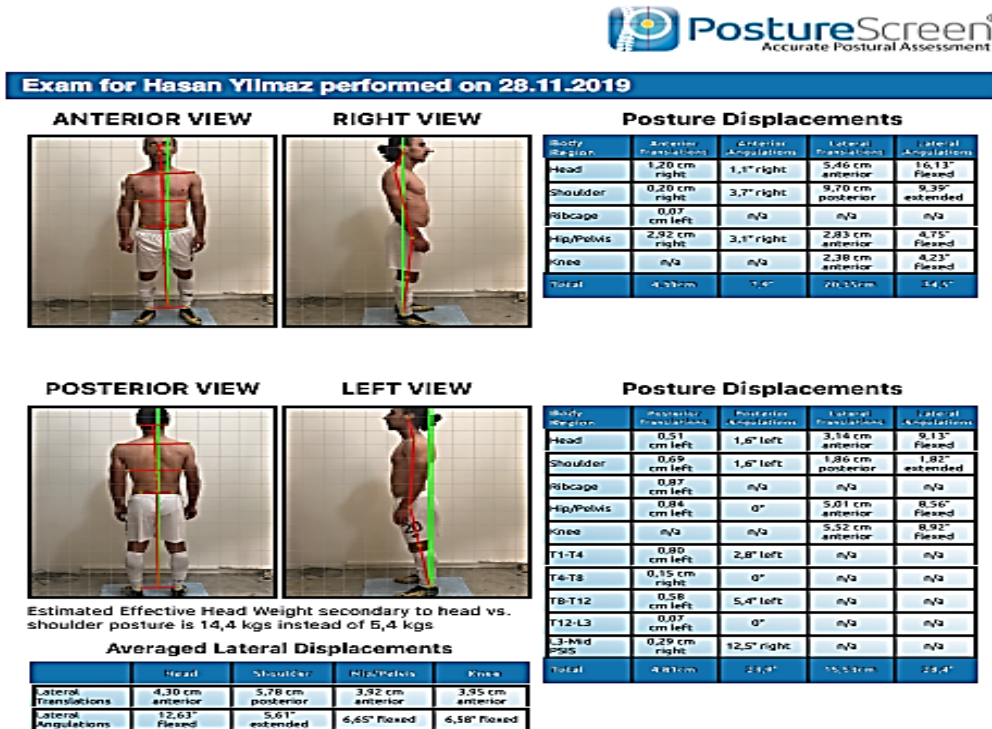
Araştırma Grubu

Araştırmaya Elâzığ ili bölgesel amatör ligde yer alan Fırat Üniversitesi futbol takımında oynayan futbolcular gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcılara, gönüllü olur formu kendileri tarafından doldurulup imzalatılmıştır. Müsabaka öncesi kadroda yer alan bütün sporcuların fotoğrafları çekilmiş, müsabaka sonrası ise oynayan 14 oyuncunun tekrardan fotoğrafları çekilmiştir.

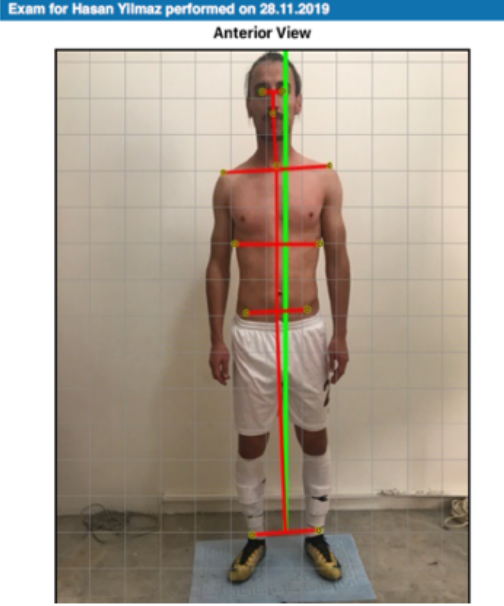
Verilerin Toplanması

Postür Analizi

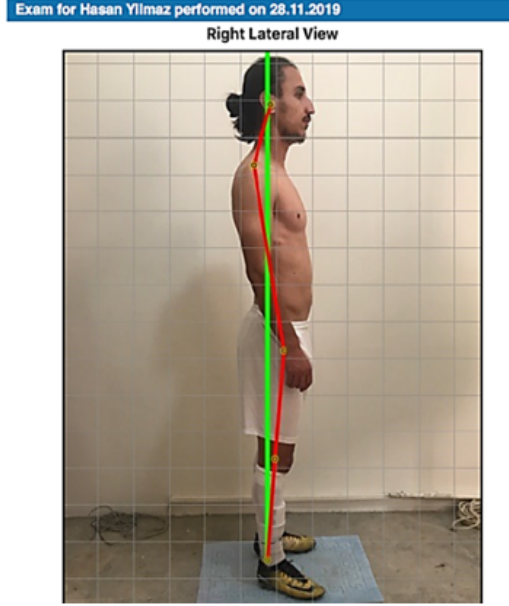
Katılımcıların postür analizi "Posturescreen" isimli postür analiz programı ile yapılmıştır (Hopkins, 2007; Normand ve ark., 2007). Araştırmaya katılanların şortlu ve üstsüz bir şekilde önden, arkadan, sağdan ve soldan fotoğrafları çekilip, program tarafından ideal postüre yakınlıkları cm cinsinden tespit edilmiştir. Program ile baş, omuz, göğüs kafesi ve kalça duruşlarının analizi ve çalışma öncesi sonrası karşılaştırması yapılmıştır.



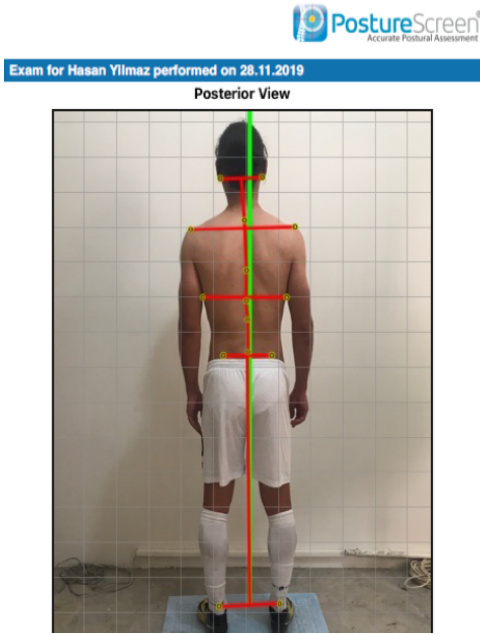
Şekil 1. Dört Yönden (önden, sağdan, arkadan ve soldan görünüş) Postür Analiz Sonuçları



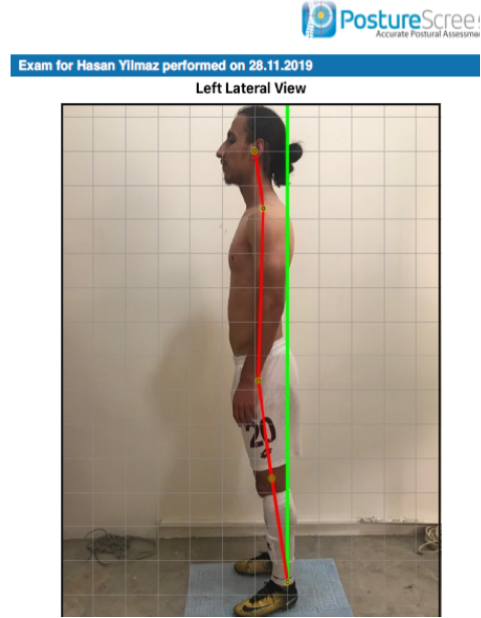
Şekil 2. Önden Postür Analizi



Şekil 3. Sağ Yandan Postür Analizi



Şekil 4. Arkadan Postür Analizi



Şekil 5. Sol Yandan Postür Analizi

Verilerin Analizi

Verilerin hesaplanmasında ve hesaplanmış verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Grubun çalışma öncesi ve sonrası test karşılaştırmalarında Paired-Samples T testi (bağımlı gruplarda aritmetik ortalamalar arası farka ait t testi) yapılmıştır. Bu çalışmada güven aralığı $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Amatör futbolcuların müsabaka öncesi ve sonrası vücut postür yapılarını karşılaştırmak amacıyla yapılan çalışmamızda elde edilen bulgular ve istatistiksel veriler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Postür Analizi Ölçümleri Müsabaka Öncesi ve Sonrası Karşılaştırması

Değişken N:13	Ön Test	Son Test	Fark	t	P
Anterior head	0,74±0,60	1,01±0,62	-0,27	-1,49	0,160
Right head	3,04±2,43	3,30±2,00	-0,26	-0,46	0,651
Posterior head	0,45±0,44	0,56±0,48	-0,11	-0,72	0,483
Left head	2,08±1,05	2,98±1,91	-0,9	-2,13	0,054
Anterior shoulder	0,58±0,42	0,94±0,64	-0,36	-1,91	0,080
Right shoulder	5,27±3,67	4,30±2,99	0,97	1,11	0,285
Posterior shoulder	0,44±0,25	0,42±0,29	0,02	0,21	0,833
Left shoulder	1,62±2,08	1,67±1,43	-0,05	-0,10	0,918
Anterior ripcage	0,53±0,44	0,46±0,42	0,07	0,36	0,720
Posterior ripcage	0,59±0,60	0,46±0,33	0,13	0,61	0,551
Anterior hippevis	1,86±1,40	2,47±1,65	-0,61	-1,70	0,114
Right hippevis	4,44±3,11	3,03±2,47	1,41	1,97	0,072
Posterior hippevis	1,33±1,01	1,72±1,09	-0,39	-1,43	0,176
Left hippevis	4,75±2,48	4,75±2,48	0	0	0,998
Right knee	1,90±1,34	1,89±1,31	0,56	0,03	0,976
Left knee	4,05±2,14	4,69±2,07	-0,64	-2,22	0,046 *

** p<0,05

Tablo incelendiğinde, müsabaka öncesi ve sonrası karşılaştırılan ölçümlerden, left lateral knee değeri hariç diğer ölçüm değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada; bir futbol müsabakasının amatör futbolcuların vücut postür yapılarına etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmaya katılan 13 kişilik denek grubunun, çalışma öncesi ve sonrası postür analiz programı tarafından dört yönlü fotoğrafları çekilmiş ve postür analizlerinin istatistiksel olarak karşılaştırmaları yapılmıştır.

Denek grubunun çalışma öncesi ve sonrası postür analizi ölçümlerinin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır (p<0,05) (Tablo 1).

Spor branşları arasında futbol, hızlı ve uzun soluklu oynanan bir spordur. Futbolcuların bu koşullara adapte olabilmeleri için bilimsel olarak yapılan antrenmanlar ile sürat, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon gibi özellikleri geliştirilirken, vücut kompozisyonunda en uygun hale getirilmesi hedeflenir (Albay ve ark., 2008). Profesyonel futbolcuların bir müsabaka esnasında %80-90 kalp atım hızında, anaerobik eşiğe yakın bir yoğunlukta ortalama 10 km koştuğu ve bu koşu mesafesinde kuvvet, sürat, çabukluk, sıçrama ve topa vurma gibi özellikleri çok sık kullandığı göz önüne alındığında bütün motorik özelliklerin en iyi şekilde gelişmiş olması gerektiği sonucuna ulaşılır (Stølen ve ark., 2005).

Şimşek ve Ertan; kassal yorgunluk ve postural kontrol ilişkisi çalışmasında, farklı türdeki egzersizler üzerine postür yapısının etkilerini değerlendirmiş, yoğun ve kısa süreli egzersizlerden sonra postural salınımın daha çabuk düzenlendiğine, uzun süreli yüksek ve orta şiddetteki egzersizlerden sonra postural salınımın daha yavaş düzenlendiğini belirlemişlerdir (Şimşek ve Ertan, 2011).

Kiers ve ark. (2013) sporda ve günlük yaşamdaki aktivitelerle postural yapı arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı sistemik derlemede, sporcuların postural yapısının, kontrol gruplarından; yüksek seviye sporcuların postural yapılarının ise, amatörlerden daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Spora özgü postürlere, aktivitenin sıklığına ve süresine göre özel sonuçlar tespit etmişlerdir. Sonuç olarak yapılan aktiviteye ve spor türüne göre postür yapılarının değiştiğini bulmuşlardır.

Kaya (1991), sportif hareketlerin postür üzerine etkileri çalışmasında zorlu ve uzun süren antrenmanlara maruz kalan spor branşlarında postürel bozukluklar saptamıştır. Kaya yaptığı çalışmada tespit ettiği bulguların, uzun ve ağır antrenman dönemleri sonucunda oluştuğunu söylemiştir.

Uetake ve Ohtsuki, yapılan spora göre omurganın sagittal eğriliklerinde bir fark olup olmadığını inceledikleri çalışmalarında, postürdeki değişimin yapılan spora, süresine ve şiddetine göre değişiklik gösterdiğini tespit etmişlerdir (Uetake ve Ohtsuki, 1993).

Kayacan ve Makaracı, postür analizi ölçümleri sonucunda hentbolcuların antrenmanlarının üst ekstremite postür yapısını etkilediğini ayrıca uzun bir zaman periyodunda bir spor branşında antrenman yapmanın sporcuların dinamik ve statik postür gelişimini önemli derecede etkilediğini sonucuna ulaşımlardır (Kayacan ve Makaracı, 2016).

Postürel değişiklikleri tespit için yapılan bir başka çalışmada sedanter bireyler ve 4 ayrı spor branşı ile uğraşan sporcular incelenmiş (triatlon, judo, basketbol, futbol), ölçüm sonuçlarında sporcu gruplarında pes planus (düztabanlık) deformitesine rastlanmazken; sedanter bireylerde ayak uzun arkında pes planus ve halluks valgus deformitesi gözlenmiştir. Araştırmaya katılan judocuların postür analizinde lumbal lordoz, triathloncuların postür analizinde, omuz protraksionu, yuvarlak omuz ve başta öne çıkma, futbolcuların postür analizinde ise genu varum ve aşıl tendonunda içe kayma gözlemlenmiştir (En, 2014).

Tomruk, araştırmasında pilates antrenmanlarının uzun sürede ağrı ve vücut eğriliklerinin azalmasında, fiziksel uygunluk ve günlük yaşam kalitesinin yükselmesinde evde yapılan egzersizlerden çok daha faydalı olduğunu ve postürel uygunluğa daha fazla katkı sağladığını belirtmiştir (Tomruk, 2016).

Sonuç olarak; yapılan literatür taramasında, postür üzerinde olumlu-olumsuz etkisi olan egzersiz veya antrenmanların hepsi uzun veya orta süreli çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Postürel yapı, zaman içerisinde değişime uğrayan ve kişinin yaptığı işe, egzersize, bu egzersizlerin süresine ve şiddetine göre olumlu veya olumsuz biçimde etkilenir. Literatür çalışmaları incelendiğinde küçük yaşta postürel yapının daha erken değişime uğradığı, yetişkinlerde ise bu sürecin daha uzun süre aldığı tespit edilmiştir. Yaptığımız araştırma, doksan dakikalık bir futbol müsabakasının sporcuların postür yapılarına önemli derecede bir değişikliğe neden olmadığını bu nedenle vücut postür yapısının kısa süreli egzersiz, antrenman veya müsabakalardan etkilenmeyeceğini ortaya koymuştur.

Öneriler

Bu araştırmada kullanılan yöntem ve elde edilen bulgular sonucunda aşağıda yer alan önerilerin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Futbol branşında daha geniş katılımlı bir denek grubuyla futbol oyununun kendi içerisinde yer alan mevkiler açısından bir değerlendirme yapılabilir.
- Farklı spor branşlarının müsabaka süresi ve oluşan yüklenme düzeylerinin farklı olması nedeniyle kıyaslama yapılarak karşılaştırmalarda bulunulabilir.
- Ayrıca sezonal bir postür değerlendirmesinin yapılması ve elde edilen bulguların performans ilişkisinin ortaya konulması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Albay, M., Tutkun, E., Ağaoglu, Y., Canikli, A. & Albay, F. (2008). Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 13-20.
- Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M. & Uzun, A. (2009). Genç elit güreşçilerde kuvvetle bazı antropometrik parametrelerin ilişkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (4), 1-10.
- En, E. (2014). Farklı spor branşlarındaki elit sporcular ve sedanterlerde postür analizi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Erdem, K., Çağlayan, A., Korkmaz, O., Kızılet, T. & Özbar, N. (2016). Amatör futbolcuların vücut kitle indeksi, denge ve çeviklik özelliklerinin mevkilerine göre değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences- IJSETS*, 1 (2), 95-103. DOI: 10.18826/ijsets.74084
- Ermiş, E. (2019). Analysis of amateur soccer players leadership levels in terms of their positions. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6), 24-32. DOI: 10.11114/jets.v7i6.4125.
- Gençay, Ö.A. & Çoksevim, B. (1995). Hazırlık döneminde profesyonel futbolcuların atletik performansının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Günay, M. (1994). Futbolculardaki kuvvet, esneklik – çabukluk ve anaerobik gücün boy, vücut ağırlığı ve bazı antropometrik parametreler ile ilişkisi. *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, (4), 3-11.
- Hopkins, B. (2014). Validity of PostureScreen Mobile in the Measurement of Standing Posture. (Master's Thesis). <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/4119>
- İşlegen, Ç. (2002). Futbol Fizyolojisi Ders Notları. Ankara: T.F.F Eğitim Yayınları.
- Johnston, R., Howard, B., Cawley, P. & Losse, G. (1998). Effect of lower extremity muscular fatigue on motor control performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(12), 1703–1707.
- Kaya, Y. (1991). Sportif hareketlerin postür üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kayacan, Y. & Makaracı, Y. (2016). Bilgisayar tabanlı symmetrigrاف yöntemi ile hentbolcuların postural analizi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8 (1), 27-33.

- Kayhan, R.F., Çıkıkcı, A. & Gülez, O. (2021). Genç Futbolcularda Reaktif Kuvvet İndeksinin Bazı Parametreler Üzerine Etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 7(1), 31–39. Doi: 10.18826/useabd.835723
- Kızılet, A. & Kayıtken, B. (2008). *Antrenman Planlanması*. Antrenman Bilimi Ders Notları. Trabzon: Türkiye Futbol Federasyonu.
- Kiers, H., Van Dieën, J., Dekkers, H., Wittink, H. & Vanhees, L. (2013). A systematic review of the relationship between physical activities in sports or daily life and postural sway in upright stance. *Sports Medicine*, 43(11), 1171–1189.
- Ledin, T., Fransson, P. & Magnusson, M. (2004). Effects of postural disturbances with fatigued triceps surae muscles or with 20% additional body weight. *Gait & posture*, 19(2), 184–193.
- Normand, M., Descarreaux, M., Harrison, D., Harrison, D., Perron, D. & Ferrantelli, J. (2007). Three dimensional evaluation of posture in standing with the PosturePrint: an intra- and inter-examiner reliability study. *Chiropractic & Osteopathy*, 1-11.
- Reilly, T. & Williams, A. (2003). *Science and Soccer*. London: Routledge.
- Rizvandi, A., Taghipour Gharbi, M., Esmacili, M.R. & Ashraf Ganjooe, F. (2019). The Evaluation of Performance Indicators of Coaches in Football Development, *Journal of Humanities Insights*, 3(4): 246-252, DOI: 10.22034/jhi.2019.105764.
- Shephard, R. (1999). Biology and medicine of soccer: an update. *Journal of Sports Sciences*, 17(10), 757–786.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.
- Şimşek, D. & Ertan, H. (2011). Postural kontrol ve spor: kassal yorgunluk ve postural kontrol ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (4), 119-124.
- Tomruk, M. S. (2016). Kronik boyun ağrılı hastalarda pilates eğitiminin fonksiyonellik ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Tropp, H. (1986). Pronator muscle weakness in functional instability of the ankle joint. *International Journal of Sports Medicine*, 7(5), 291–294.
- Uetake, T. & Ohtsuki, F. (1993). Sagittal configuration of spinal curvature line in sportsmen using Moire technique. *Okajimas Folia Anatomica Japonica*, 70(2-3), 91–103.
- Vuillerme, N. & Nougier, V. (2003). Effect of light finger touch on postural sway after lower-limb muscular fatigue. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 84(10), 1560–1563.

Makale Alıntısı

Tokgöz, G., Gür, Y. & Gür, E. (2021). Amatör Futbolcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Vücut Postür Yapılarının Değerlendirilmesi [Analysis of Body Posture Builds of Amateur Footballers Before and After The Match], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 53-60.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



10-12 Yaş Aralığındaki Futbol Eğitimi Alan Çocuklar ve Eğitsel Oyunla Futbol Oynayan Çocukların Fiziksel Profillerinin Karşılaştırılması

Tuğba Mutlu BOZKURT¹, Korhan KAVURAN¹, Ramazan ERDOĞAN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 29.09.2021

Kabul Tarihi: 14.12.2021

Online Yayın Tarihi:

14.12.2021

Anahtar Kelimeler

Futbol, Eğitsel Oyun,
Fiziksel Uygunluk,
Adölesan.

Gelişim dönemlerinde uygulanan fiziksel aktivite programlarının adölesan bireylerin fiziksel uygunluk ve temel motorik özelliklerini etkilediği bilinmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda adölesan dönemde uygulanan yaz dönemi etkinlikleri önem arz etmektedir. Bu araştırmada; 10-12 yaş aralığında yaz dönemi (8 hafta) spor okulu futbol branşına devam eden çocuklar ile eğitsel oyunla futbol oynayan çocukların fiziksel uygunluk profillerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma grubunu futbol eğitimi ve eğitsel oyun ile eğitim alan 10-12 yaş aralığında 66 (33 Kontrol-33 Deney) gönüllü çocuk oluşturdu. Araştırmada yer alan katılımcıların boy, vücut ağırlığı, dikey sıçrama, esneklik, el kavrama kuvveti ve bacak kuvveti ölçümleri alındı. Verilerin analizinde “Paired Samples t” testi kullanıldı ve anlamlılık $p>0,05$ olarak kabul edildi. Elde edilen verilere göre; deney ve kontrol gruplarının bacak kuvveti, el kavrama kuvvetleri, dikey sıçrama, esneklik ve 30 metre değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu belirlenirken ($p<0,05$), 10 metre sürat değerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edildi ($p>0,05$). Sonuç olarak, temel futbol eğitimlerini eğitsel oyunlar ile alan çocukların fiziksel uygunluk profillerinin pozitif yönde daha fazla etkilendiği tespit edildi.

Comparison of the Physical Profiles of Children Between the Ages of 10-12 who received Football Education and Children who Played Football with Educational Game

Abstract

Article Info

Received: 29.09.2021

Accepted: 14.12.2021

Online Published:

14.12.2021

Keywords

Football, Educational
Game, Physical Fitness,
Adolescent.

It is known that physical activity programs applied during developmental periods affect the physical fitness and basic motoric characteristics of adolescents. In line with this information, summer activities applied in the adolescence period are important. In this study; It is aimed to compare the physical fitness profiles of children between the ages of 10-12 who attend the sports school football branch in the summer (8 weeks) and children who play football with educational games. The research group consisted of 66 (33 Control-33 Experimental) children aged 10-12 who were trained with football education and educational games. Height, body weight, vertical jump, flexibility, hand grip strength and leg strength measurements of the participants in the study were taken. “Independent Samples T” test was used in the analysis of the data and the significance was accepted as $p>0.05$. According to the data obtained; While it was determined that there was a statistically significant difference in the leg strength, hand grip strength, vertical jump, flexibility and thirty meter values of the experimental and control groups ($p<0.05$), there was no statistically significant difference in the ten meter speed value ($p>0.05$). As a result, it was determined that the physical fitness profiles of the children who received their basic football training with educational games were more positively affected.

¹ Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bitlis /Türkiye

Giriş

Günümüzde geniş kitlelere hitap eden futbol, takip edilme, izlenilme, maddi ve manevi getirisi açısından diğer spor dallarıyla karşılaştırıldığında daha popüler bir spor branşı olduğu bilinmektedir. Bu özellikleri bakımından futbol branşına ilgi erken yaşlardan itibaren başlanmakta ve aynı zamanda ebeveynler tarafından çocuklarını bu branşa yönlendirmenin yanı sıra fiziksel gelişimleri için teşvik edilmektedir (İşleğen, 1987; Coen ve ark., 1998). Bu bağlamda futbol branşında küçük yaştan itibaren yer alıp, aktif olarak katılım sağlamak için profesyonel antrenmandan daha çok, eğitsel oyun içerikli antrenman programlarına yer verilmesi hem çocukların temel motorik becerilerin geliştirilmesi hem de sağlıklı olarak yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olacaktır.

Yaşantımızın birçok alanında, günlük yapılan etkinliklerde, sayıca fazla temel motor beceri özelliklerini içeren hareketler yer almaktadır (San Bayhan ve Artan, 2009). Temel motorik becerilerin en belirgin özelliği doğru hareketi minimum enerji harcayarak en kısa süre içerisinde yapılması olarak bilinmekte olup bu becerilerin kazanımı ise spor branşlarında erken yaşlardan itibaren eğitsel oyunla kombine edilmiş egzersiz programlarıyla mümkün olacağı belirtilmektedir. Bu temel motor becerilerinin gelişimi sürecinde ise, motor yeterlilik ve fiziksel aktivite ilişkisinde iki taraflı ve hareketli bir bağ bulunmaktadır (Stodden ve ark., 2008). Ayrıca gelişim döneminde birkaç davranışın olması gereken zaman aralığında ve olması gereken düzey de yerine getirilmemesi, ilerleyen süreçte gelişimsel ve eğitimsel problemlerin meydana gelmesine sebep olabilmektedir. Özellikle çocuğun değişik hareket kalıplarını ve görevlerini geliştirmesine olanak oluşturan, belirli bir düzen içinde tekrara imkan sağlayan ve beynin hem sağ hem de sol bölgelerini harekete geçiren etkinliklerin bulunduğu programlar düzenlenmelidir (Dündar, 1998; Çamlıyar, 2001; Haga, 2008).

World Health Organisation (WHO) tarafından on-ondokuz yaş aralığı adölesan dönem olarak belirtilmektedir. Adölesan dönemde özellikle fiziksel gelişimin üst düzeyde olduğu, fizyolojik, mental ve psikolojik açıdan değişimlere yol açmaktadır. Adölesan dönemde özellikle çocukların yaptıkları fiziksel etkinliklerinde ve bedensel (fiziksel) gelişiminde sporun, sportif aktivitelerin, eğitsel oyunların yeri büyüktür (Bulduk ve ark., 2000). Bedensel yapı diğer bir ifade ile fiziksel yapı, gelişim dönemindeki çocukların motor becerileri üzerinde etkiye sahip olan etmenlerdendir. Ayrıca fiziksel yapı, fizyolojik kapasitenin sergilenmesini de etkilemektedir. Var olan bedensel özellikler olumlu olmadıkça, beklenen motor beceri seviyesine gelmesinin ihtimali düşüktür (D'Hondt ve ark., 2009).

Futbol branşında beceri; futbolcuların hareketi doğru teknik ile kısa sürede minimum enerji ile yapabilmesini, süreklilik ve değişkenlik gösteren oyun esnasında uygun çözüm üretebilmesini, yeni öğrenilen hareketleri en kısa zamanda öğrenip uygulanmasını sağlayan özellik olarak ifade edilmektedir (Çetin, 2000; Şahin, 2002; Aracı, 2004). Bu bilgiler doğrultusunda futbolcularda özellikle fiziksel gelişimlerini amaçlayan gerek motorsal özellikler gerekse de esneklik, dikey sıçrama ve bacak kuvveti gibi ölçümleri yapan araştırmalar yapılmasının yanı sıra çoğu zaman uygulanan diğer testler sayesinde sporcuların atletik performans seviyeleri araştırılmaktadır. Bu araştırma 10-12 yaş aralığında yaz dönemi (8 hafta) spor okulunda futbol branşına devam eden çocuklar ile eğitsel oyunla futbol oynayan çocukların fiziksel profillerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2021 yılında Elazığ ilinde yaz dönemi spor okulu futbol branşına devam eden 10-12 yaş aralığında 66 (33 Kontrol-33 Deney) gönüllü çocuk oluşturdu. Deney grubunda bir yıl futbol branşında lisanslı spor yapan sporcular, kontrol grubunda ise yaz spor okullarına yeni başlayan eğitsel oyunlar ile futbol oynayan sporcular yer almıştır.

Uygulanan Antrenman Programı

Araştırmada kontrol grubuna yaz spor okulları süresince eğitsel oyunlarla birlikte temel futbol eğitimine yönelik bir antrenman programı uygulanırken, deney grubuna ise sadece temel futbol eğitimine yönelik bir antrenman programı uygulanmıştır.

Tablo 1. Antrenman Programı

Hafta	Pazartesi	Çarşamba	Cuma
1.Hafta	Eğitsel oyunlarla ısınma	Futbolda temel tekniklerin öğretimi	Eşli çalışma
2. Hafta	Topsuz alıştırma	Topsuz koşu hareketleri	Ayak içi vuruş tekniğinin gösterimi
3.Hafta	Ayak içi eşli pas çalışması	Ayak içi oyun kare formunda	Kollektif oyunla top hakimiyetinin geliştirilmesi
4.Hafta	Ayak üstü vuruş tekniğinin gösterimi	Eşli çalışma (Ayak içi pas)	Hazırlık maçı
5.Hafta	Ayak dışı ile top kontrolü	Eşli çalışma (Ayak dışı)	Hazırlık maçı
6. Hafta	Ayak tabanı ile top kontrolü	Eşli çalışma (Ayak tabanı ile top kontrolü)	Mini sahada oyun formatında pas çalışması
7. Hafta	Çember etrafında top sürme (Sağ-sola)	Kollektif top çalışması (İç-dış-üst-taban)	Dönme hareketiyle top sürme egzersizleri
8. Hafta	Futbolda temel tekniklerin uygulanması (Kafa-göğüs-taç)	Eşli zig zag pas çalışması	Antrenör eşliğinde maç şoleni

Verilerin Toplanması

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu: Araştırma grubunun vücut ağırlıklarını belirlemek için dijital tartı kullanıldı ve belirlenen değerler kg cinsinden kaydedildi. Araştırma grubunun boy uzunlukları düz bir duvar yüzeyine sabitlenen mezura yardımıyla ölçüldü ve belirlenen değerler cm cinsinden kaydedildi.

Sırt-Bacak Kuvveti: Araştırma grubunun bacak kuvveti değerleri Takkei marka (Takei-Back&Lift, Japonya) sırt-bacak (back and lift) dinamometresiyle ölçüldü. Katılımcılar dizleri hafifçe bükülü bir biçimde dinamometre sehпасının üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif şekilde öne doğru, dinamometre barını sağ-sol el ile kavrayarak dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekti. Ölçümler iki defa tekrar edildi ve en iyi derece kg cinsinden kaydedildi (Tural ve ark., 2021).

El Kavrama Kuvveti: Katılımcıların el kavrama kuvveti ölçümleri hassasiyeti 0.100 kg olan Takkei marka cinsi el dinamometresiyle (Hand grip) ölçüldü. El kavrama kuvveti ölçümleri katılımcılar ayakta, kollarını bükmeyecek şekilde ve elleri vücuda temas etmeyecek biçimde yapıldı. Ölçümler her iki el içinde iki defa tekrarlandı ve en iyi sonuç kg cinsinden kaydedildi (Çelikel, Sezer ve Karadağ, 2020).

Dikey Sıçrama Testi: Araştırma grubunun dikey sıçrama değerleri Smartspeed marka mat kullanılarak belirlendi. Katılımcılardan yerde bulunan sıçrama matının üzerinde, elleri beline koyarak

kendisini hazır hissettiğinde yukarı doğru sıçraması istendi. Ölçümler iki kez tekrar edildi en iyi derece cm cinsinden kaydedildi (Çalışkan ve Yayla, 2021).

Sürat Testi (10-30 metre): Katılımcılara sürat testleri başlanmadan önce ısınmaları için yeterli süre verildi ve çocukların tek tek 10 ve 30 metrelik parkurun başlangıç çizgisine yerleştirildi. Katılımcılardan çıkış işareti verildikten sonra başlangıç çizgisinden geçerek maksimal hızda bitiş çizgisini geçmeleri istendi. Katılımcıların başlangıç ve bitiş çizgisine kadar geçen süre fotoselle belirlendi. Katılımcıların sürat değerleri ölçümleri iki defa tekrarlandı ve en iyi derece sn cinsinden kaydedildi.

Esneklik Testi: Araştırma grubunun esneklik değerleri otur uzan testiyle belirlendi. Çocukların esneklik değerlerini belirlemek için; katılımcılardan yere oturur vaziyette ve çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehпасına gelecek şekilde yerleştirilmesi, gövdesi ileriye doğru ve dizlerini bükmeyecek biçimde uzanabilecekleri son noktaya kadar uzanmaları ve bu biçimde bir iki saniye beklemeleri istendi. Araştırma grubunun esneklik değerleri ölçümleri iki kez tekrarlandı ve en iyi sonuç cm cinsinden kaydedildi (Sarıkaya ve ark., 2016)

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS istatistik paket programı kullanıldı. Verilerin normallik testi ShapiroWilk Test kullanılarak gerçekleştirildi. Veriler normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, tanımlayıcı istatistikler olarak aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verildi. Araştırma grupları arasındaki farkı belirlemek için Paired Samples t testi uygulandı. Anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Tablo 2. Araştırma Grubunun Demografik Durumuna İlişkin Özellikleri

Ölçümler	N	\bar{X}	Ss
Yaş(yıl)	66	10,82	0,72
Boy(cm)	66	137,52	13,40
Vücut ağırlığı (kg)	66	31,33	7,32

Tablo 2’de araştırma grubunda yer alan çocukların demografik değerleri incelendiğinde; yaş, boy ve vücut ağırlıkları ortalamaları sırasıyla $10,82 \pm 0,72$ (yıl), $137,52 \pm 13,40$ (cm), $31,33 \pm 7,32$ (kg), $2,95 \pm 1,09$ (yıl) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Fiziksel Profillerinin Karşılaştırılması

Ölçümler	Kontrol			Deney			t	p
	N	\bar{X}	Ss	N	\bar{X}	Ss		
Bacak Kuvveti (kg)	33	37,80	9,96	33	45,06	12,68	-4,999	0,00
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	33	14,57	4,80	33	17,53	4,73	-4,333	0,00
Sol El Kavrama Kuvveti(kg)	33	13,63	5,21	33	16,21	5,16	-6,305	0,00
Dikey sıçrama(cm)	33	23,37	3,58	33	26,46	3,37	-3,440	0,00
10 mt Sürat(sn)	33	2,14	0,18	33	2,07	0,13	1,644	0,11
30 mt Sürat(sn)	33	5,84	0,57	33	5,42	0,28	4,407	0,00
Esneklik	33	28,93	6,05	33	32,53	2,95	-4,533	0,00

Tablo 3’de araştırma grubunda yer alan çocukların fiziksel profilleri incelendiğinde; bacak kuvveti, el kavrama kuvvetleri, dikey sıçrama, esneklik ve otuz metre değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0,05$), on metre sürat değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma; Elazığ ilinde yaz döneminde açılmış olan spor okulu bünyesinde futbol branşında eğitim alan çocuklar ile eğitsel oyunlar çerçevesinde futbol oynayan 10-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel (motorik) özellikleri arasındaki gelişim farklarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Deney grubunu en az bir yılı aşkın sürede futbol branşında lisanslı sporcu olarak oynayan çocuklar (33 kişi) oluştururken, kontrol grubunu yaz spor okullarına yeni başlayan eğitsel oyunlar ile futbol oynayan çocuklar (33 kişi) oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan çocukların motor gelişim dönemlerinden temel hareket becerileri ve spor branşı ile ilişkili olarak yaş, boy, kilo, bacak kuvveti, el kavrama kuvvetleri (sağ-sol), dikey sıçrama, 10-30 metre sürat test değerleri ve esneklikleri ölçülmüş ve istatistiksel olarak karşılaştırmaları yapılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra adölesanların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları ortalamaları sırasıyla $10,82\pm0,72$ (yıl), $137,52\pm13,40$ (cm), $31,33\pm7,32$ (kg), $2,95\pm1,09$ (yıl) olduğu belirlenmiştir. Chatterjee (1983), 10-14 yaş grubu erkek öğrencilerin katılım sağladığı 12 haftalık çalışma sonucu olarak, deney ve kontrol grubunda %1 oranında boy gelişimi olduğunu belirlemiştir. İbiş (2002), 12-14 yaş aralığında yaz okuluna katılan çocukların vücut ağırlıklarına bakmış ve anlamlı bir artışa ulaşmıştır. Literatürde fiziksel özellik bakımından araştırma sonuçlarımız ile paralel sonuçlar bulunan araştırmalar yer almaktadır (Kumartaşlı ve ark., 2014; Aktuğ ve ark., 2019). Araştırma bulgularımız ile farklı sonuçları tespit eden çalışmalar da yer almaktadır (İbiş ve ark., 2004; Stodden ve ark., 2008; İri ve ark., 2009; İri ve ark., 2017; Aksoy, 2018).

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra adölesanların bacak kuvveti ortalamaları alınmıştır. Araştırma sonuçlarında; deney grubunun kontrol grubuna göre ortalama puanlarının yüksek olduğu ve $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Tokgöz (2017), erkek lise öğrencilerine uygun düzenlenmiş core antrenman etkisini incelediği çalışmada, düzenli core antrenman yapan çocukların sırt ve bacak kuvvetlerinde olumlu yönde gelişim olduğunu tespit etmiştir. Literatürde yapılan tarama sonrasında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Cosio-Lima ve ark., 2003; Carpes ve ark., 2008; Sekendiz ve ark., 2010).

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra; El kavrama kuvvetleri test bataryalarından ulaşılan sonuçlara bakıldığında; deney grubunun kontrol grubuna göre el kavrama kuvveti ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve her iki el kavrama kuvvetinin ise $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle spor branşı olarak futboldaki antrenman programının deney grubunda yer alan çocukların el kavrama kuvvetlerini olumlu yönde etkilediği ve farklılaşmanın bu durumdan etkilendiği söylenilebilir. Yazaer ve ark. (2004) yaz spor okulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, 8 haftalık antrenmanlar uygulamıştır ve araştırma sonucu olarak, el kavrama kuvvetinde anlamlı artış olduğunu tespit etmiştir. Literatürde yapılan tarama sonrasında

çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Aktaş ve ark., 2011; Boraczynski ve ark., 2013; Akyüz ve ark., 2017).

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra; dikey sıçrama ortalamaları ile ulaşılan sonuçlara bakıldığında, deney grubunun kontrol grubuna göre puan ortalamalarının yüksek olduğu ve $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel açıdan farklılık olduğu bulgusu belirlenmiştir. Aysan (2019) yürüttüğü çalışmada 8 haftalık antrenmanlar sonucunda, futbolcuların dikey sıçrama değerlerinde anlamlı düzeyde artışlar olduğu tespit edilmiştir. Imai ve ark., (2014)'de 12 haftalık antrenman sonucunda, sporcuların dikey sıçrama değerlerinin pozitif yönde artış olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde yapılan tarama sonrasında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Butcher ve ark., 2007; Pense ve Serpek, 2010; Boyacı ve Afyon, 2017; Erdoğan, 2020),

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra; 10 m ve 30 m sürat testi sonuçlarına bakıldığında, deney grubu puan ortalamalarının kontrol grubuna göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, 10 m sürat testinde anlamlı fark tespit edilmezken, 30 m sürat testinde anlamlı düzeyde fark saptanmıştır ($p<0.05$) Erdoğan ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada, farklı branşların karşılaştırıldığı 30 sn mekik testinde, deney grubu lehine anlamlı farklılığı olduğunu belirlemişlerdir. Literatürde yapılan tarama sonrasında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Diallo ve ark., 2001; Günay ve Yüce, 2008; Güler, 2016; Erdoğan, 2020; Erdoğan ve ark., 2020).

Araştırmanın bulgularına göre 8 haftalık yaz okulu futbol branşında alınan eğitimden sonra; esneklik ölçümleri karşılaştırıldığında ulaşılan sonuçlar da, deney grubunun kontrol grubuna göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu ve $p<0.05$ anlamlı düzey de olduğu bulgusu tespit edilmiştir. Pense ve Serpek (2010) basketbol oynayan ve oynamayan adölesan öğrencilerini karşılaştırmışlar ve adölesanların otur eriş, durarak uzun atlama el kavrama ve mekik testlerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01-0.05$). Ayrıca bütün puan ortalamaların da deney grubunun kontrol grubundan daha gelişmiş derecelere sahip olduğunu belirlemiştir. Literatürde yapılan tarama sonrasında çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Yenal ve ark., 1999; Kalkavan ve ark., 2006; Şirin, 2009; Alıcı ve İri, 2015). Literatürde araştırma bulgularımızdan farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Pekel ve ark. (2006)'da 10-13 yaş arası öğrencilerin esneklik düzeylerini belirlemek için otur-uzan testi uygulanmış ve ön test son test arası anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, temel futbol eğitimlerini eğitsel oyunlar ile alan çocukların, futbol eğitimini eğitsel oyunlarla almayan çocuklara göre fiziksel uygunluk profollerini olumlu yönde daha fazla etkilediği belirlenmiştir. Ergenlik döneminde performanstaki artışlar sadece uygulanan antrenman metotlarıyla değil çocukların aynı zamanda nöral, hormonal, biyomekaniksel (Beunen ve ark., 1988; Tamer, 1995) gelişiminin de etkisinin olduğu düşünülmektedir. Branş antrenmanlarına ek olarak uygulanan egzersizlerin diğer motorik özellikleri geliştirici etkisi düşünülerek antrenörler tarafından uygun yaş gruplarında planlanarak uygulanması tavsiye edilebilir.

Kaynaklar

- Aksoy, Ö. (2018). 11-13 Yaş çocuklarda 8 haftalık futbol antrenmanlarının seçilmiş fiziksel uygunluk unsurları ile ince motor becerileri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Aktaş, F., Akkuş, H., Harbili, E. (2011). Kuvvet antrenmanının erkek tenisçilere etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5, 1.
- Aktuğ, Z., İri, R., & Çelenk, Ç. (2019). Çocuklarda motor beceri ile futbola özgü teknik beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 10(1), 13-23.
- Akyüz, M., Özmağden, M., Doğru, Y., Karademir, E., Aydın, Y. Hayta, Ü. (2017). Genç basketbolcularda statik ve dinamik germe egzersizlerinin bazı fiziksel parametrelere etkisi. Journal of Human Sciences, 14(2).
- Alıcı, O., & İri, R. (2015). Comparison of some physical and physiological characteristics of the male sedentaries, male handball players and male wrestlers whose ages were between 13 and 15. International Journal of Human Sciences, 12(1), 1070-81.
- Aracı H. (2004). Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, Nobel yayın dağıtım. Ankara.
- Aysan, H.A. (2019). 14 yaşındaki futbol oynayan çocuklarda bosuball kuvvet antrenmanlarının bazı parametrelere etkisinin incelenmesi. Kesit Akademi Dergisi, 5 (18), 174-182.
- Beunen, G., Malina, R.M. (1988) Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. Newyork, Ed: Pandlf KB, Sport Science Rewiews, Macmillan Publishing Campany 503.
- Boraczyński, T., Boraczyński, M., Boraczyńska, S., Michels, A. (2013). Changes in body composition and physical fitness of 7 -year-old girls after completing a 12-month artistic gymnastics training program. Human Movement, 14(4), 291-298.
- Boyacı, A. & Afyon, Y.A. (2017). The Effect the core training to physical performans in children. Journal of Education and Practice, 8(33), 81-88.
- Bulduk, S., Şanlıer, N., & Demircioğlu, Y. (2000). Ankarada yaz spor okuluna devam eden adölasanların beslenme durumlarının saptanması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildiriler. 26 - 27 Mayıs.
- Butcher, S.J., Craven, B. R., Chılıbeck, P. D., Spink, K. S., Grona, S. L., & Sprigings, E. J. (2007). The effect of trunk stability training on vertical take off velocity. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 37 (5), 223-231.
- Carpes, F.P., Fernanda, B.R. & Carlos, B.M. (2008). Effects of a program for trunk strength and stability on pain, low back and pelvis kinematics, and body balance: a pilot study. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 12 (1), 22-30.
- Chatterjee, S (1983). SlowSpeedRunningFor 12 Weeks 10-14 YearOldIndianBoys, Journal Of SportMedicine, British.
- Coen, B., Urhausen, G., Kinderman, W. (1998). Der Fussball-Score: Bewertung der körperlichen fitness. Deutsche, Zeitschrift für Sport Medizin, 49(6), 187-191.
- Cosio-Lima, L.M., Reynolds, K.L. & Winter, C. (2003). Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in women. The Journal of Strength & Conditioning Research, 17 (4), 721-5.
- Çalışkan, D., & Yayla, T. (2021). 8-10 yaş judocularında bazı motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 15-21.
- Çamlıyar, H. (2001). Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun. Manisa: Can Ofset.
- Çelikel, B.E., Sezer, S.Y., & Karadağ, M. (2020). Erkek okçularda reaksiyon süratinin hedef atış isabet puanına etkisi. Spor Eğitim Dergisi, 4(1), 30-42.
- Çetin, H.N. (2000). Genel Kondisyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü. Dizgi Baskı, Niğde.

- D'Hondt, E., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Lenoir, M. (2009). Relationship between motor skill and body mass index in 5-to 10-year-old children. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(1), 21-37.
- Diallo, O., Dore, E., Duche, P., Van Praagh, E., (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*, 41(3), 342-8.
- Dündar, U. (1998). *Antrenman teorisi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Erdoğan, E. Özden, A., & Özsoy, G. (2018). Farklı branşlardaki 10-14 yaş sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 10(2), 66-72.
- Erdoğan, R. (2020). Uzun süreli tenis ve dayanıklılık antrenmanlarının adölesan tenisçilerin fiziksel profillerine etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 135-144
- Erdoğan, R., Tel, M., & Eren, A. (2020). Müsabaka dönemi antrenmanlarının voleybolcuların fiziksel uygunluk profillerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 194-206.
- Güler, U. (2016). 10-16 yaş grubu erkek basketbol ve futbolcuların seçili antropometrik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. Master's thesis. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Günay, M. ve Yüce, İ A. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Gazi Kitap Evi, Ankara.
- Haga, M. (2008). The relationship between physical fitness and motor competence in children. *Child: care, Health and Development*, 34(3), 329-334.
- Imai, A., Kaneoka, K., Okubo, Y., & Shiraki, H. (2014). Effects of two types of trunk exercises on balance and athletic performance in youth soccer players. *International Journal Of Sports Physical Therapy*, 9 (1), 47.
- İbiş, S., (2002). Yaz spor okullarına katılan 12-14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. Niğde University, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Master Degree Thesis, Niğde
- İbiş, S., Gökdemir, K., İri, R. (2004). 12-14 yaş grubu futbol yaz okuluna katılan ve katılmayan çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(1),285-292.
- İri, R., Aktuğ, Z. B., & İbiş, S. (2017b). Physical activity levels and motor skills of 5th to 7th Grade students in Niğde province. *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*, 39(1), 51-64.
- İri, R., Sevinç, H., Süel, E. (2009). 12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol becerisi antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 127-129.
- İşleğen, Ç. (1987). Değişik liglerde oynayan bölgesel profesyonel futbol takımlarının fiziksel ve fizyolojik profilleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 22, 83-89.
- Kalkavan, A., Zorba, E., Ağaoğlu, Ş.A., Karakuş, Ş., Çolak, H. (1996). A comparison of different sports branches' players and sedentary group's physical fitness parameters. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 25-35.
- Kumartaşlı, M., Topuz, R., Dağdelen, S. (2014). 10-12 yaş grubu futbolcuların motorik performansının değerlendirilmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(2), 101-113.
- Pekel, H.A., Bağcı, E., Güzel, N.A., Onay, M., Balcı, S., Pepe, H. (2006). Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 299-308
- Sarikaya, M., Çinar, V., Selçuk, M., & Akbulut, T. (2016). Examination on the Effects of the Preparation Period Trainings on the Physical Fitness Characteristics of Female Tennis Players. *The Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*, 2, 109-116.

- Sekendiz, B., Cug, M. & Korkusuz, F. (2010). Effects of swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24 (11), 3032-3040.
- Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C., & Garcia, L.E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- Şahin, O. (2007). Düzenli egzersiz eğitiminin 12–14 yaş çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. (Master's thesis, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Şirin, E., (2009). Spor yapan ve spor yapmayan 14 yaş grubu gençlerin bazı biyomotorik gelişimlerinin karşılaştırılması. (Master's thesis, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Tamer, K. (1995). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Türkerler Kitabevi, Ankara.
- Tamer, K. (1996). Farklı antrenman programlarının serum hormonları, kan lipidleri ve vücut yağ yüzdesi üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 1-11.
- Tokgöz, G. (2017). Özel düzenlenmiş core egzersizlerin erkek lise öğrencilerin üst ekstremitte postür yapılarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Tural, E., Kahya, S., Tiryaki, A., Çebi, M., & Ceylan, L. (2021). Serbest stil güreşçilerde 8 haftalık core egzersizlerinin maksimal kuvvet, dikey sıçrama ve esneklik üzerine olan etkisinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(37), 4563-4580.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., & Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişmelerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- Yenal, T.H., Çamlıyer, H., Saracaloğlu, A.S. (1999). The effect of physical education and sport activities on motor ability and skill development of the fourth and fifth-grade students in elementary schools. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3):15-24.

Makale Alıntısı

Bozkurt, T.M., Kavuran, K. ve Erdoğan, R. (2021). 10-12 Yaş Aralığındaki Futbol Eğitimi Alan Çocuklar ve Eğitsel Oyunla Futbol Oynayan Çocukların Fiziksel Profillerinin Karşılaştırılması [Comparison of the Physical Profiles of Children Between the Ages of 10-12 who received Football Education and Children who Played Football with Educational Game], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 61-69.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Düzenli Pilates Egzersizlerinin Sedanter Kadınlarda Biyomotor ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi

İsa AYDEMİR¹, Reyhan DAĞ²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.10.2021

Kabul Tarihi: 14.12.2021

Online Yayın Tarihi:

14.12.2021

Kadınlar fiziksel ve fizyolojik açıdan erkeklerden farklı olduğu için vücut ağırlıklarının daha kısa sürede arttığı bilinmektedir. Alınan fazla kiloların yaşam kalitesi ve sağlığı olumsuz etkilediği bilinirken fiziksel ve fizyolojik uygunluğun korunmasında, uygulanan düzenli egzersizler büyük bir önem teşkil etmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada; düzenli pilates egzersizlerin sedanter kadınlarda biyomotor ve fizyolojik parametreler üzerine olan etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya sağlıklı, daha önce spor yapmamış 29 sedanter kadın katılmıştır. Katılımcılara haftada 3 gün 60 dk'lık, %40-60 şiddetinde 12 haftalık pilates egzersiz programı uygulanmıştır. Çalışmada ön test ve 12 haftalık pilates egzersizleri sonunda son test olmak üzere boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, esneklik, dinlenik kalp atım sayısı ve yağ kütle miktarı ölçümleri yapılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin ön test ve son test değerleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma Paired Sample t-testi kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kurgulanmıştır. Çalışma sonucunda, pilates egzersizlerinin sedanter kadınlarda vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, dinlenik kalp atım sayısı ve yağ kütle miktarı değerlerinde anlamlı bir düşüş meydana getirdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Esneklik değerlerinde ise anlamlı bir artışın meydana geldiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak düzenli ve uzun süreli yapılan pilates egzersizlerinin sedanter kadınlarda, kilo düşürmeyi hızlandırdığı, biyomotor ve fizyolojik parametreler üzerinde de pozitif etki oluşturduğu söylenebilir. Bu doğrultuda uygulanan egzersiz programının ev ortamında da uygulanabilirliği dikkate alındığında sedanter, kilolu veya obez bireylere yönelik egzersiz tedavisi olarak önerilebilir.

Anahtar Kelimeler

Egzersiz, Sedanter Kadın, Pilates, Antrenman.

Effect of Regular Pilates Exercises on Biomotor and Physiological Parameters in Sedanter Women

Abstract

Article Info

Received: 20.10.2021

Accepted: 14.12.2021

Online Published:

14.12.2021

Since women are different from men physically and physiologically, it is known that their body weights increase in a shorter time. It is known that excess weight gain negatively affects quality of life and health. However, regular exercises are of great importance in maintaining physical and physiological fitness. From this point of view, in this study; The aim of this study was to investigate the effect of regular pilates exercises on biomotor and physiological parameters in sedentary women. 29 sedentary healthy women who have not done sports before participated in the study. A 12-week pilates exercise program of 60 minutes, 40-60% intensity, 3 days a week, was applied to the participants. In the study, height, body weight, body mass index, flexibility, resting heart rate and fat mass were measured as a pre-test and post-test at the end of 12-week pilates exercises. The pre-test and post-test values of the data obtained from the participants were compared. This comparison was made using the Paired Sample t-test. SPSS package program was used in the analysis of the data. The significance level was set as $p<0,05$. As a result of the study, it was determined that pilates exercises caused a significant decrease in body weight, body mass index, resting heart rate and fat mass in sedentary women ($p<0,05$). It was determined that there was a significant increase in flexibility values ($p<0,05$). As a result, it can be said that regular and long-term pilates exercises accelerate weight loss in sedentary women and have positive effects on biomotor and physiological parameters. In addition, considering the applicability of the exercise program in the home environment, it can be recommended as an exercise therapy for sedentary, overweight or obese individuals.

Keywords

Exercise, Sedentary Woman, Pilates, Training.

¹ Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ/Türkiye.

² Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir/Türkiye.

Giriş

Durağan bir yaşam şeklinin benimsenmesiyle birlikte, bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz programlarına katılma oranı gittikçe düşmektedir. Bu düşük oran dünya nüfusunun en büyük bölümünü oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu büyük bölüm kilo artışına bağlı olarak gelişen hastalıklar açısından risk altındadır. Bu hastalıkların başında obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanser türleri yer almaktadır. Ancak düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizler, vücut ağırlığının düşürülmesi-korunması, dolaşım ve solunum sisteminin güçlenmesi gibi bireyleri yaşlandıkça olumlu yönde etkileyebilecek yararlar sağlamaktadır (Garver ve ark., 2011; Crump ve ark., 2017). Pilates egzersizleri de bireyin hastalıklara karşı koyma ve yardımcı tedavi için yaygın olarak kullanılan alternatif egzersiz yöntemidir (Eliks ve ark., 2019; Fernandez-Rodriguez ve ark., 2019).

Pilates egzersiz programının olumlu etkileri arasında kas esnekliğinin artırılması, kişinin denge ve koordinasyon yeteneklerinin geliştirilmesi, beden ve zihin arasındaki koordinasyonun yakalanması sıralanabilir. Bu program gerek yer gerekse direnç egzersizlerinin rahatlıkla yapılması için oluşturulmuş bir reçetedir (Karter, 2004). Tüm vücut ile çalışarak, doğru hizalama ve uygun duruş ile uzun ve sağlıklı bir yaşam için gerekli olan vücut stabilitesini geliştirmeye yardımcı olur.

Pilates egzersizleri vücut ağırlığını azaltmak için tasarlanmamış olsa da geleneksel egzersizler yapma noktasında güçlük çeken sedanter, kilolu ve obez insanlar için iyi bir seçenek olmaktadır (de Souza Cavina ve ark., 2020; Mazzarino ve ark., 2015). Ayrıca pilates egzersizleri yapmak için yüksek maliyet gerekmez ve yağların yakılmasıyla fazla kiloların verilmesi sağlanmaktadır. Pilates egzersizleri özellikle kadınlarda fiziksel iyileşmeleri sağlamak ve sürdürmek için dünya çapında bir model olarak uygulanmaktadır (Vancini ve ark., 2017). Araştırmacılar düzenli pilates egzersizlerinin bireylerin ilerleyen yaş dönemlerinde de kendilerine yetebilme, üst seviyede fiziksel fonksiyonlarını sürdürme noktasında etkili olduğunu ve zamanla ortaya çıkan kronik ve metabolik hastalıkların engellenmesine yönelik önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Brown ve ark., 2007). Sedanter kadınlarda yapılan düzenli fiziksel aktivitelerin, durağan yaşam şeklinin benimsenmesinden kaynaklanan vücut ağırlıklarındaki aşırı artışların, şeker hastalığı ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde büyük bir etkiye sahip olduğu bildirilmektedir (Zülal, 2005).

Pilates egzersizleri, özellikle vücut postürünü geliştirmek ve sağlıklı bir vücuda sahip olmak için uygulanmakta olup, koordinasyon, denge, esneklik ve kassal dayanıklılığı geliştirebilen ender egzersizlerden biridir (Aslan, 2019). Bu bağlamda düzenli yapılan pilates egzersizlerine katılan sedanter kadınların vücut ağırlıkları, yağ kütle miktarları, dinlenik nabızları ve esneklik düzeyleri üzerinde olumlu bir gelişme sağlayacağını düşünmekteyiz. Buradan hareketle çalışmada düzenli pilates egzersizlerin sedanter kadınlarda biyomotor ve fizyolojik parametreler üzerine olan etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Çalışmaya 30 sedanter kadın gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın 4. haftasında gebe olduğunu öğrendiğinden dolayı 1 katılımcı çalışmayı bırakmış ve 29 katılımcı ile çalışma sonuçlandırılmıştır.

Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapmamış olması kardiyovasküler hastalığının olmaması, hamile olmaması ve egzersize katılımını engelleyecek diğer hastalıkların olmaması kriterlerini sağlayanlar çalışmaya dahil edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Katılımcılara 12 hafta süre ile haftada 3 gün düzenli olarak pilates egzersizleri yaptırılmıştır. Pilates egzersizleri uygulanırken acıcılık ve devamlılığa önem verilmiştir. Egzersizler ortalama 60 dk ve %40-60 yoğunlukta olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Antrenman yoğunluğu belirlenirken katılımcıların yaş, vücut ağırlığı ve kalp atım sayıları göz önünde bulundurulmuştur. Egzersizlere başlamadan önce ilk 10 dakika dinamik ısınma ve esneme hareketleri yapılmıştır. Ana bölümde 40 dakika pilates egzersiz programı uygulanmıştır. Antrenman programının son 10 dakikası ise statik gevşeme ve soğuma hareketleri yapılarak bir günlük antrenman programı tamamlanmıştır. Katılımcılardan egzersiz programından önce ve egzersiz programı bitiminden bir gün sonra olmak üzere iki kez ölçüm alınmıştır.

Egzersiz Protokolü

Katılımcılara pilates egzersiz programında uygulanan hareketler Tablo 1’de verilmiştir. Pilates egzersizleri Türkiye Cimnastik Federasyonu, Pilates Eğitim Kitapçığı’ndan referans alınarak belirlenmiştir.

Tablo1. Pilates Egzersizinde Uygulanan Hareketler

Hareketin Adı	Başlangıç Pozisyonu	Hareket ve Nefes
Pelvic Lift	Sırtüstü, Dizler bükülü, Ayak tabanları yerde	Nefes verirken baş yerde kalacak şekilde omurları teker teker yerden kaldırarak, köprü konumunda bir nefes alınır.
Toe Touch	Sırtüstü, dizler bükülü, ayaklar havada	Nefes alırken açığı bozmadan bir ayak parmak ucunda yere dokunacak, nefes verilirken başlangıç pozisyonuna dönülür diğer bacakla devam edilir.
Chest Lift	Sırtüstü, dizler bükülü, eller başın arkasındadır.	Nefes verirken baş ve üst toraksı ileri ve yukarı doğru kaldırılır, nefes alırken başlangıç pozisyonuna dönülür.
Side Leg Banana	Yan olarak mindere uzanılır.	Nefes alırken hazırlanılır, nefes verirken iki bacakta aynı anda kaldırılır.
Mini swan	Yüzüstü mindere uzanılır, bacaklar kalça genişliğinde açıktır.	Nefes alırken sırtımızdan baş ve boyun geriye doğru kaldırılır, nefes verirken başlangıç pozisyonuna geçilir.
Side Lying Arm Circles	Yan olarak mindere uzanılır, kollar omuz hizasındadır.	Nefes alırken ve verirken üstteki kol başın üstünde büyük bir daire çizilir.
Hundred	Sırt üstü mindere, table top pozisyonunda uzanılır.	Nefes alırken ellerimizi omuzlarımız üzerinde tavana doğru kaldırılır, nefes verirken ellerimiz kalçanın yanına indirirken, omurgayı yuvarlayarak omuz ve baş yerden kaldırılır. Kısa kısa 5 nefes alınır ve kısa kısa 5 nefes verilir.
Roll Up	Sırt üstü mindere uzanılır, kollarımız başın gerisine uzanmış, bacaklar gergindir.	Nefes alırken kolları tavana uzatıp, baş ve boyunlar yukarıya doğru kaldırılır, nefes verirken hareket devam eder ve oturma pozisyonuna geçilir.
Spine Stretch	Bacaklar omuz genişliğinde açık, oturma pozisyonunda durulur.	Nefes verirken omurları tek tek yuvarlayıp kollarımızı ileri doğru uzatırken, yüz yere dönene kadar devam edilir, bu pozisyonda nefes alınır ve nefes verirken başlangıç pozisyonuna dönülür.
Saw	Bacaklar düz kollar iki yana uzatılmış minderin üzerinde oturulur.	Nefes alırken gövde sola doğru döndürülür, sol kol ile sağ ayağa doğru uzanılır. Nefes verirken parmak ucuna doğru uzanılır.
Double Leg Kick	Yüz üstü ellerimiz bele kenetlenmiş baş bir yöne gelecek şekilde yatılır.	Nefes alırken dizlerimiz kalçaya değdirilir, nefes verirken başlangıç pozisyonunda dönülür.

Double Leg Strechth	Baş ve omuzlar birlikte vücudun üst kısmı kalkmış, dizler göğse çekilmiş şekilde sırt üstü yatılır.	Nefes alırken kollar başın gerisine alınırken, bacaklar ileriye düz bir şekilde uzatılır. Nefes verirken başlangıç pozisyonuna döndülür.
Criss Cross	Baş ve omuzlar yerden kaldırılarak bir bacak göğse çekilerek, diğer bacak ileriye doğru düz şekilde tutulur. Üst bölge bükülü dize doğru döndürülür.	Nefes alırken, gövde döndürülürken bacaklar değişir. Nefes verirken diğer tarafa döndülür.
Swan	Yüzüstü eller omuzların önünde olacak şekilde, bacakların arası kalça genişliğinde açıktır.	Nefes alırken eller yeri ittirirken üst bölge yukarıya doğru kaldırılır. Nefes verilirken başlangıç pozisyonuna döndülür.
Side Kick	Yan yatar konumda yerdeki kol, baş ve boyunu destekler konumda, boşta kalan kol göğüs hizasında yerde dengeyi sağlar.	Nefes alırken ayak gergin olacak şekilde kalçadan öne doğru kesik tekme atılır. Nefes verirken bacak kalçanın gerisine doğru çekilir.
Leg Circles	Sırt üstü yatılır, bir ayak gergin tavana doğru uzatılır, diğer ayak gergin minderin üzerindedir.	Nefes alınırken bir bacakla diğer bacağa doğru daire hareketi yapılır, nefes verirken daire hareketi tamamlanır.

Araştırmaya katılan gönüllü sedanter kadınların pilates egzersiz programı Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo2. 12 Haftalık (Haftada 3 gün) Pilates Egzersiz Programı.

Hafta	Set	Tekrar	Süre (Dakika)
1	1	8	60
2	1	8	60
3	1	8	60
4	1	10	60
5	1	10	60
6	1	10	60
7	1	10	60
8-12	1	12	60

Veri Toplama Araçları

12 hafta boyunca süren pilates egzersizlerinden bir gün önce ve egzersiz programının bitiminden bir gün sonra katılımcıların dinlenik nabızları, yağ kütle miktarları, esneklik değerleri, boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları ölçülmüştür.

Boy Uzunluğu Ölçümü; Boy ölçümü için katılımcılar çıplak ayakla, ayakta başları dik bir şekilde pozisyon aldıktan sonra metre ile ölçülerek elde edilen değerler katılımcılara ait forma cm olarak kaydedilmiştir.

Vücut Ağırlığı Ölçümü; Katılımcıların vücut ağırlıkları belirlenirken tişört ve şort giymeleri istenmiştir. Vücut ağırlıkları kilogram (kg) cinsinden elektronik baskül ile tespit edilmiştir.

Vücut Kütle İndeksi (VKİ) Hesaplanması; Katılımcıların vücut kitle indeks değerleri vücut kitle indeksi formülü ile belirlenmiştir.

Esneklik (Otur-Eriş) Ölçümü; Katılımcıların esneklik değerleri otur-eriş esneklik sehpa kullanılarak tespit edilmiştir.

Kalp Atım Sayısı Ölçümü; Dinlenik kalp atım sayısı, katılımcılar sandalyede oturur pozisyonda 15 dakika hareketsiz şekilde oturduktan sonra alınmıştır. Katılımcıların dinlenik kalp atım sayıları polar nabız saatleri ile kaydedilmiştir.

Yağ Kütle Miktarı Ölçümü; Katılımcıların yağ kütleleri impedans analizatörü ile tespit edilmiştir. Ölçüm sonucunda elde edilen yağ kütleleri değerleri yazıcı aracılığıyla kaydedilmiştir. Verilerin hatasız ve eksiksiz alınabilmesini sağlamak için katılımcıların ölçümleri sabah uyandıktan ve yemek yedikten 3 saat sonra alınmaya özen gösterilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, SPSS istatistik paket programı yardımıyla incelenmiştir. Katılımcıların verilerine ait ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılmaları Paired Sample t-testi ile yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kurgulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Değerlerini Gösteren Analiz Sonuçları

Değişken	N	Ortalama	Minimum	Maksimum
Yaş (Yıl)	29	33,72	25	40
Boy (m)	29	1,65	1,55	1,77
Vücut Ağırlığı (kg)	29	64,63	51	86

Tablo 1. incelendiğinde sedanter kadınların yaş ortalaması 33,72 yıl, boy ortalaması 1,65 m, vücut ağırlığı 64,6 kg olduğu görülmektedir. Çalışma grubumuzdaki katılımcıların en küçüğü 25 yaşında iken en büyüğü 40 yaşındadır. Katılımcıların boyları minimum 1,55 m maksimum 1,77 m şeklinde olduğu, vücut ağırlıkları ise minimum 51 kg iken maksimum 86 kg olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Bazı Ölçüm Değerlerini Gösteren Analiz Sonuçları

Ölçüm	Ön Test	Son Test	df	t	p*
	Ort±Ss	Ort±Ss			
Ağırlık (kg)	64.6±10.0	62.4±9.4	28	9.142	0.00*
BMI**	23.2±27.4	22.2±3.2	28	4.522	0.00*
Dinlenik Nabız	80.79±5.34	78.59±5.43	28	10,10	0.00*
Yağ Kütle	27.3±7.3	25.1±7.2	28	6.004	0.00*
Esneklik	22.3±2.5	27.3±3.6	28	20,521	0.00*

$p < 0,05$; * Grup içi ön-son test; Paired Samples t testi, BMI; Beden Kitle İndeksi

Tablo 2. incelendiğinde sedanter kadınların ağırlık, BMI, dinlenik nabız, yağ kütle ve esneklik ön-son test değerlerinde anlamlı bir fark vardır ($p > 0,05$). Bu fark ağırlık, BMI, dinlenik nabız, yağ kütle değerlerindedir ve son test lehinedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, düzenli olarak spor yapmayan ve fiziksel aktivitelere katılmayan sedanter kadınlara yönelik olarak tasarlanmıştır. 12 haftayı kapsayan pilates egzersiz programı sonunda, vücut ağırlıkları, dinlenik durumdaki nabızları, vücut kitle indeksleri ve yağ kütle miktarlarında olumlu yönde bir düşüş elde edilmiştir. Ayrıca esneklik değerlerinde bir artış tespit edilmiştir.

Sedanter yaşam şeklinin sürdürülmesiyle vücutta kilo artışına bağlı olarak hem vücut kitle indeksinin artmasının hem de yağ kütle oranının artmasının vücutta fizyolojik sistemleri olumsuz etkilediği bilinmektedir. Ancak uzun dönem ve sürekli egzersizler ile birlikte kilo alımının engellenmesi ve alınan kiloların verilmesi noktasında önemli bir etkiye sahip olması egzersizlerin tedavi reçetesi olarak kullanılmasını sağlamaktadır. Günümüzde pandemi süreçlerinin yaşanmasıyla birlikte yaşam şeklinin değişmesi, hareketsiz yaşam, çalışma koşullarının değişmesi, fiziksel aktivitelerin yapıldığı alanların kısıtlamalardan dolayı kullanılmaması gibi nedenlerle kişide artan kilo ve buna bağlı olarak obezitenin ortaya çıkması, birçok metabolik hastalığa neden olurken organların çalışma performansını düşürmektedir

(Altunkaynak ve Özbek, 2009). Ross ve Janiszewski, yaptıkları çalışmada düzenli fiziksel egzersizlerin kilo kaybı olmaksızın bile iç organların etrafını saran yağ dokusunda azımsanmayacak derecede azalmaya yol açtığını göstermişlerdir (Tchernof ve Despres, 2013). Bu sonuçlar düzenli egzersizlerin önemini ortaya koymaktadır. Düzenli ve uzun süreli olarak yapılan egzersizlerin yararları, fazla kalori harcanmasının yanında koruyucu etkisinin olması ve yağsız kas kitlesini arttırması olarak gösterilebilir (Tchernof ve Despres, 2013). Sedanter kadınlarda düzenli pilates egzersizleri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde (Ransdell ve ark., 2004; Kyle ve ark., 2006; Çakmakçı, 2012; Karadenizli ve Kambur, 2016; Aslan, 2019), vücut ağırlığı ve yağ kütle miktarlarının azaldığına yönelik anlamlı sonuçlar bildirilmiştir. Yaptığımız çalışmada da düzenli ve uzun süreli pilates egzersizlerinin sedanter kadınların vücut ağırlıklarını, vücut kütle indeksini ve yağ kütle miktarını düşürdüğü tespit edilmiştir ($p<0.05$).

İstirahat kalp atış hızının yüksek olması, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi farklı kronik hastalıklar için potansiyel risk oluşturduğu için son zamanlarda bilim camiasının ilgisini çekmiştir (Kim ve ark., 2016; Yang ve ark., 2016; Alhalabi ve ark., 2017). Kadınlara yönelik yapılan çalışmalar, fiziksel aktivite düzeyindeki artışın dinlenik kalp atış hızını düşürdüğünü ortaya koymaktadır (Ellison ve ark., 2018; Lee ve ark., 2018). Çalışmamıza katılan sedanter kadınların uzun süreli ve düzenli pilates egzersiz programı öncesi ve sonrası istirahat kalp atım sayıları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yapılan benzer çalışmalarda da egzersizin kardiyovasküler sistem üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, egzersizler ile birlikte dinlenik durumdaki kalp atım hızlarında anlamlı düşüşler olduğu bildirilmektedir (Kurt ve ark., 2010; Rodrigues ve ark., 2016; Gui, 2016; Perkins ve ark., 2017; Hoseini ve ark., 2020). Özellikle uzun süreli ve düzenli olarak yapılan egzersizlerin kalp atım hızını düşürdüğü tespit edilmiştir. Bu düşüşlerin elde edilmesinde hem kalbin hacmindeki artışın hem de kalbin kasılma gücündeki artışın etkili olduğu bildirilmiştir (İstek, 2013). Uzun süreli ve düzenli egzersizler devam ettirilirse, kalpte meydana gelecek olumlu değişimler sayesinde ilerleyen yaşlarda bireylerin yaşam kalitesinin artacağı, kardiyovasküler ve buna bağlı hastalıklardan uzak tutacağı düşünülmektedir.

Sağlıklı bireylerde pilates egzersizlerinin kardiyorespiratuar uygunluğu, esnekliği ve kas kuvvetini geliştirdiğini, vücut kompozisyonunu azalttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kloubec, 2010; Arslanoğlu ve ark., 2011; Çakmakçı, 2011). Ayrıca, sağlıklı bireylerde pilates egzersizlerinin gövde stabilizatör kaslarının güç ve endüransını geliştirdiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Markovic ve ark., 2015; Farla ve ark., 2016). Sağlıklı erkek ve kadın gönüllülerde pilates egzersizlerinin esneklik üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışma sonuçları, pilates egzersizlerinin esnekliği geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Phrompaet ve ark., 2001; Herrington ve Davies, 2005; Rogers ve Gibson, 2009; Alves ve ark., 2012). Bizim çalışmamızda da uzun süreli düzenli pilates egzersizlerinin sedanter kadınların esnekliğini arttırdığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tüm bu sonuçlar pilates egzersizlerinin yetişkin popülasyonlar için faydalı bir egzersiz sistemi olduğunu ortaya koymuştur. Uzun süreli ve düzenli pilates egzersizleri toplam günlük enerji tüketiminin artmasına neden olmakta ve kalp gücünü geliştirmektedir. Aynı zamanda egzersiz programının vücut yağ kütlelerinde meydana getirdiği azalma, egzersizler seviyesinde iyileşmeye ve oluşabilecek ilişkili rahatsızlıklarının azalmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Pilates egzersizleri vücut kompozisyonunda olumlu değişiklikler ve bazı sağlık yararları sağlayabilmektedir. Sonuç olarak; spor ve sağlık alanında güncel literatür değerlendirildiğinde, sedanter kadınlarda 12 haftalık pilates egzersizlerinin vücut ağırlığı, vücut kitle indeksleri, yağ kütlesi, dinlenik nabız ve esneklik üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir.

Öneriler

- Uygulanan uzun süreli ve düzenli pilates egzersiz programı değerlendirilip, ev ortamında da uygulanabilirliği dikkate alındığında sedanterlere, kilolu ve obez bireylere yönelik egzersiz tedavisi olarak önerilebilir.

Kaynaklar

- Altunkaynak, B.Z., Ozbek, E. (2009). Overweight and structural alterations of the liver in female rats fed a high-fat diet: A stereological and histological study. *Turk J Gastroenterol*, 20, 93-103.
- Alves de Araujo M.E, Bezerra da Silva E, Bragade Mello D. (2012). The effectiveness of the pilates method: Reducing the degree of non-structural scoliosis and improving flexibility and pain in female college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16 (2), 191-198.
- Arslanoglu, E., Cansel, A., Behdari, R., Senel, Ö. (2011). Effects of eight weeks pilates exercises on body composition of middle aged sedentary women. *Age*, 38(5), 3-894.
- Aslan, Ş. (2019). Kadınlarda pilatesin vücut kompozisyonuna etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 24-35.
- Brown, W.J., Nicola, W.B., Paul, J.B. (2007). Updating the evidence on physical activity and health in women. *Am J Prev Med*, 33(5), 404 11.
- Çakmakçı, O. (2011). The effect of 8 week pilates exercise on body composition in obese women. *Coll Antropol*, 35(4), 1045-50.
- Çakmakçı, O. (2012). The effect of 10 week pilates mat exercise program on weight loss and body composition for overweight Turkish women. *World Applied Sciences Journal*, 19(3), 431-438.
- Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M.A., Sundquist, K. (2017). Aero- bic fitness, muscular strength and obesity in relation to risk of heart failure. *Heart*, 103, 1780–1787.
- Kim D.I., Yang H.I., Park J.H., Lee M., Kang D.W., Chae J.S., Lee J.H., Jeon J.Y. (2016). The association between resting heart rate and type 2 diabetes and hypertension in Korean adults, *Heart* 102 (21) 1757–1762.
- de Souza Cavina, A. P., Junior, E. P., Machado, A. F., Biral, T. M., Lemos, L. K., Rodrigues, C. R. D., et al. (2020). Effects of the mat pilates method on body composition: systematic review with meta-analysis. *J. Phys. Act. Health*, 17, 673–681.
- Eliks, M., Zgorzalewicz-Stachowiak, M. and Zen´ czak-Praga, K. (2019). Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non- specific low back pain: state of the art. *Postgrad. Med. J.*, 95, 41–45.
- Ferla, L., Paiva, L.L., Darki, C., Vieira, A. (2016). Comparison of the functionality of pelvic floor muscles in women who practice the Pilates method and sedentary women: a pilot study. *Int Urogynecol J*, 27(1), 123-28.
- Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A. I., Cavero-Redondo, I., and Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Pilates method improves cardiorespiratory fitness: a systematic review and meta-analysis. *J. Clin. Med*, 8, 1761.

- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 43, 1334–1359.
- Gui, Y. (2016). Intermittent exercises reduce the hypertension syndromes and improve the quality of life. *J Sports Med Phys Fitness*, 56(1-2), 133-40.
- Yang H.I., Kim H.C., Jeon J.Y. (2016). The association of resting heart rate with diabetes, hypertension, and metabolic syndrome in the Korean adult population: the fifth Korea National Health and nutrition examination survey, *Clin. Chim. Acta* 455 (2016) 195–200.
- Herrington, L., Davies, R. (2005). The influence of Pilates training on the ability to contract the transversus abdominis muscle in asymptomatic individuals. *J Bodyw Mov Ther*, 9(1), 52-7.
- Hoseini Niya, S., Vahidian-Rezazadeh, M., & Heidari Mokarrar, H. (2020). The effects of 8 weeks pilates, walking, and combined pilates and walking on heart arrhythmia. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 22(1).
- İstek, T., (2013). 14 yaş performans tenisçilerinin müsabaka sırasındaki kalp atım hızlarının bazı aksiyonlarla olan ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Karadenizli, Z.İ., Kambur, B. (2016). Pilates reformer egzersizlerinin sedanter kadınlarda uyluk çevresi ve hamstring esnekliğine etkisi. İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 48-62.
- Karter, K. (2004). *Pilates Lite: Easy Exercises to Lose Weight and Tone Up*. (s. 30-32). Fair Winds Pr.25,
- Kloubec, J.A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance and posture. *J Strength Cond Res*, 24(3), 661-7.
- Kurt, S., Hazar, S., İbiş, S., Albay, B., & Kurt, Y. (2010). Orta yaş sedanter kadınlarda sekiz haftalık step-aerobik egzersizinin bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 665-674.
- Kyle, U.G., Melzer, K., Kayser, B., Picard-Kossousky, M., Gremion, G. ve Pichard, C. (2006). Eight-year longitudinal changes in body composition in healthy swiss adults. *J Am Coll Nurt*, 25(6), 493-501.
- Alhalabi L., Singleton M.J., Oseni A.O., Shah A.J., Zhang Z.M., Soliman E.Z., (2017). Relation of higher resting heart rate to risk of cardiovascular versus non-cardiovascular death, *Am. J. Cardiol.* 119 (7) 1003–1007.
- Lee, M. K., Lee, D. H., Park, S., Kim, S. I., & Jeon, J. Y. (2018). Relationship between resting heart rate and metabolic risk factors in breast cancer patients. *Clinica Chimica Acta*, 486, 104-109.
- Markovic, G., Sarabon, N., Greblo, Z., Krizanac, V. (2015). Effects of feedbackbased balance and core resistance training vs. Pilates training on balance and muscle function in older women: A randomized-controlled trial. *Arch Gerontol Geriat*, 61(2), 117-23.
- Mazzarino, M., Kerr, D., Wajswelner, H., Morris, M.E. (2015) Pilates method for women's health: systematic review of randomized controlled trials. *Arch Phys Med Rehabil*, 96, 1–12.
- Ellison P., Andersen L.B., Jasienska G., Emaus A., Thune I., Friedenreich C., Furberg A.S., Veierod M.B., Espetvedt S., (2008). Physical Activity, Heart Rate, Metabolic Profile, and Estradiol in Premenopausal Women.
- Perkins, S.E., Jelinek, H.F., Al-Aubaidy, H.A., de Jong, B. (2017). Immediate and longterm effects of endurance and high intensity interval exercise on linear and nonlinear heart rate variability. *J Sci Med Sport*, 20(3), 312–6.
- Phrompaet, S., Paungmali, A., Pirunsan, U., Sitalertpisan, P. (2011). Effects of Pilates training on lumbopelvic stability and flexibility. *Asian J Sports Med*, Mar, 2(1), 16-22.

- Ransdell, L.B., Robertson, L., Ornes, L. ve Moyer-Mileur, L. (2004). Generations exercising together to improve fitness (GET FIT): a pilot study designed to increase physical activity and improve health-related fitness in three generations of women. *Women Health*, 40(3), 77-94.
- Rodrigues, A. Q., Martins, F. M., Barbosa, A. C., Figueiredo, P. S., Lima, M. O., & Vieira, E. R. (2016). Effects of an eleven-week pilates exercise program on progressive-speed walking capacity in sedentary young women: A pilot study. *Human Movement*, 17(2), 102–106.
- Rogers, K., Gibson, A.L. (2009). Eight-week traditional mat pilates training-program effects on adult fitness characteristics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 569-574.
- Tchernof, A., Després, J.P. (2013). Pathophysiology of human visceral obesity: An update. *Physiol Rev*, 93: 359-404.
- Vancini, R. L., Rayes, A. B. R., Lira, C. A. B., Sarro, K. J., and Andrade, M. S. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arq. Neuro-Psiquiatr.* 75, 850–857.
- Zülal, A. (2005). BTĐ Araştırma ve Yazı Grubu, Kadın Sağlığı, Bilim ve Teknik TÜBİTAK. Eylül Sayısı: 23.

Makale Alıntısı

Aydemir, İ., Dağ, R. (2021). Düzenli Pilates Egzersizlerinin Sedarter Kadınlarda Biyomotor ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi [Effect of Regular Pilates Exercises on Biomotor and Physiological Parameters in Sedarter Women], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 70-78.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Covid-19 Salgın Sürecinde (2020-2021 Sezonu) Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Ev Sahibi Olma Avantajının İncelenmesi

Erdal ARI¹, Necdet APAYDIN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.11.2021
Kabul Tarihi: 15.12.2021
Online Yayın Tarihi:
15.12.2021

Bu çalışmanın amacı, Covid-19 salgın sürecinde (2020-2021 sezonunda) Türkiye profesyonel futbol liglerindeki takımların ev sahibi olma avantajını incelemektir. Araştırma, 2020-2021 sezonunda Türkiye profesyonel futbol liglerindeki 145 futbol takımı (Süper Lig=21, TFF 1. Lig=18, TFF 2. Lig=39, TFF 3. Lig=67 takım) üzerinde yapıldı. Müsabakalarda takımlar tarafından atılan gol, yenilen gol sayısı ve alınan puan verileri, Türkiye Futbol Federasyonu'nun resmi internet sayfasından elde edildi. İç ve dış sahadaki müsabakalarda atılan, yenilen gol sayısının ve alınan puanın, toplam atılan, yenilen gol sayısı ve alınan puan içerisindeki payı, yüzdelik değerler olarak verildi. Gol sayısı ve puan parametreleri bakımından, ligler arasındaki farklılık, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelendi. Süper Lig takımlarının iç saha müsabakalarında en fazla gol atan (30.09 ± 9.08) ve puan alan ($30,33 \pm 8.01$) takımlar, TFF 3. Lig takımlarının ise iç saha müsabakalarında en az gol yiyen (16.51 ± 5.56) takımlar olduğu belirlendi. Ayrıca, dış sahadaki müsabakalarda alınan puan haricinde, diğer gol sayısı ve puan parametreleri bakımından ligler arasında anlamlı fark olduğu belirlendi ($p < 0.05$). Gol sayısı ve puan parametreleri bakımından ise Süper Lig ve TFF 2. Lig takımları ile TFF 3. Lig takımları arasında anlamlı fark belirlendi ($p < 0.05$). Sonuç olarak, Türkiye Süper Ligi'nin 2020-2021 sezonunda maçlar seyircisiz oynanmasına rağmen, ev sahibi takım olma avantajının diğer profesyonel futbol liglerinden daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler

Covid-19, Futbol, Gol Sayısı, Ev Sahibi Avantajı.

The Examination of Home Advantage in Turkey Professional Football Leagues in Covid-19 Pandemy Period (2020-2021 Season)

Abstract

Article Info

Received: 05.11.2021
Accepted: 15.12.2021
Online Published:
15.12.2021

The aim of this study was to examine home advantage of teams in Turkey Professional Football Leagues in Covid-19 Pandemy period (2020-2021 Season). The research was done on 145 football teams ($n=145$ teams, Süper League=21, TFF 1st League=18, TFF 2nd League=39, TFF 3rd League=67 teams) in Turkey Professional Football Leagues in 2020-2021 season. The data of number of goal scored and conceded and point collected by teams in matches was got from the official website of the Turkish Football Federation. The share of the number of goal scored and conceded and point collected in home and away matches in the total number of goal scored, conceded, and point collected was given as percentage values. The difference between leagues in terms of parameters of goal number and point was analyzed by one-way ANOVA. It was determined that Super League teams were the teams scoring the most goals (30.09 ± 9.08) and collecting point (30.33 ± 8.01) in the home matches, and TFF 3rd League teams were the teams conceding the fewest goals (16.51 ± 5.56) in the home matches. Also, a significant difference was determined between the leagues in terms of other parameters of goal number and point, except for the point collected in the away matches ($p < 0.05$). According to the results of the pairwise comparison, a significant difference was determined between Super League and TFF 2nd League teams with TFF 3rd League teams in terms of the parameters of goal number and point ($p < 0.05$). Consequently, it may be stated that the home advantage was higher than other professional football leagues although the matches were played without supporters in 2020-2021 season of Turkey Super League.

Keywords

Covid-19, Football, Goal Number, Home Advantage.

¹ Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ordu /Türkiye.

Giriş

Sporda, bilim ve teknolojinin kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber, müsabaka analizinin önemi artmıştır. Müsabaka analizi, müsabakalardan elde edilen parametreleri performansın geliştirilmesi amacıyla değerlendiren araçlar olarak ifade edilmektedir (Işık ve Gencer, 2007). Müsabaka analizi, bireysel sporlarda ve takım sporlarında, sporcuların ve takımların müsabaka performansını teknik ve taktiksel açıdan değerlendirilmesine imkân vermektedir. Müsabaka analizi, futbolda da yaygın olarak kullanılmaktadır. Antrenörler, kendi takımının veya rakip takımın teknik ve taktik açıdan güçlü ve zayıf yönlerini belirleyebilir ve böylece müsabakalara çok yönlü hazırlık yapabilirler. Futbolda, rakibin analiz edilerek, en uygun taktiğin uygulanmasıyla müsabaka performansının geliştirilmesi mümkün olabilmektedir. Bu bakımdan, müsabaka görüntülerinin ve aksiyonlara ilişkin verilerin analiz edilmesi ve yorumlanması önem taşımaktadır. Ayrıca, müsabaka analizi ile elde edilen çok çeşitli veriler, başarılı bir oyun yapısının ortaya çıkması bakımından antrenman planlamasına katkı sağlar (Göral ve Saygın, 2012).

Futbolda atılan gol sayısı, takımın hücum performansı, yenilen gol sayısı ise savunma performansı ile ilgili önemli bilgiler verebilir. Bu bakımdan, takımların kendi sahasında ve rakip sahada attığı ve yediği gollerin sayısı, iç ve dış sahadaki hücum ve savunma performansı ile ilgili de yararlı bilgiler ortaya koyabilir. Atılan ve yenilen gollerin sayısı, takımların kendi sahalarda ve rakip sahalarda uygulayacakları hücum ve savunma taktiklerine yön verebilen önemli verilerdir. Müsabaka performansını etkileyen birçok faktöre ilaveten, ev sahibi olma faktörü futbolda müsabaka sonucu üzerinde etkili olabilen önemli bir faktör olarak görülmektedir (Tütüncü ve Yolgörmez, 2021). Pollard ve Pollard (2005) ev sahibi olma avantajını, güç bakımından dengeli bir ligde, tüm müsabakalarda alınan puan sayısı içerisinde iç sahada oynanan müsabakalarda alınan puan sayısı olarak nicel bir biçimde ifade etmişlerdir. Bir futbol takımının kendi sahasında müsabaka oynamasını ifade eden ev sahibi olma durumu, taraftar sayısının fazlalığı ve uzak mesafelere yolculuk yapmanın yorucu etkisi gibi faktörler bakımından rakibe karşı sahip olunan avantajı da ifade etmektedir. Bu faktörler arasında, taraftar sportif performans üzerinde belirleyici olabilen bir faktör olarak görülmektedir (Koruç ve ark., 2007). Taraftar sayısının fazlalığı, takımlar için ciddi bir avantaj oluşturmakta ve güç olarak birbirine yakın takımların yer aldığı liglerde müsabakaların sonucu üzerinde daha fazla etkili olabilmektedir. Özellikle takım sporlarıyla özdeşleşen bir faktör olan ev sahibi olma avantajı, müsabaka ile ilgili olan kişilerin (hakem, antrenör, basın mensupları ve taraftarlar) davranışları üzerinde etkili olabilmektedir (Göral ve ark., 2018). Bu bakımdan, futbolda ev sahibi olma avantajı müsabaka analizi yoluyla elde edilen performans parametreleri içerisinde yer almaktadır (Gürkan ve ark., 2018).

2020 yılında Covid-19 salgınının ortaya çıkmasıyla beraber, birçok ülkenin ulusal futbol liglerinde olduğu gibi, Türkiye profesyonel futbol liglerinde de müsabakalara ara verilmiştir. Birkaç aylık aradan sonra 2019-2020 sezonu yaz aylarında seyircisiz olarak oynatılan müsabakalarla sona erdirildi. 2020-2021 sezonunda ise, futbol müsabakaları tüm sezon boyunca seyircisiz oynatılarak sezon tamamlanmıştır. Seyircisiz olarak müsabakalarını oynayan futbol kulüpleri, ekonomik kayıpların yanı sıra taraftar desteğinden de mahrum kalmışlardır. Covid-19 salgını nedeniyle seyircisiz olarak oynatılan müsabakalarla 2020-2021 sezonunun tamamlanandığı Türkiye profesyonel futbol liglerinde, takımlar müsabakalarda ev

sahibi olma avantajından tam olarak yararlanamamışlardır. Taraftar sayısının fazlalığı bakımından ev sahibi olma avantajının yoksunluğunun lig performansı üzerindeki etkisi, tam olarak bilinmemektedir. Süper Lig, TFF 1. Lig, TFF 2. Lig ve TFF 3. Lig'den oluşan Türkiye profesyonel futbol liglerinde, 2020-2021 sezonunda ev sahibi olma avantajının eksikliğinin takım performansları üzerindeki etkisinin belirlenmesi, takımlar için müsabakalara hazırlık bakımından yararlı bilgiler sağlayabilir. Bu bakımdan, bu çalışmanın amacı, 2020-2021 sezonunda Türkiye profesyonel futbol liglerindeki ev sahibi olma avantajının incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2020-2021 sezonunda Türkiye profesyonel futbol liglerinde yer alan 145 futbol takımı (Süper Lig=21, TFF 1. Lig=18, TFF 2. Lig=39, TFF 3. Lig=67 takım) oluşturmaktadır. Sezon boyunca her bir takımın Süper Lig'de 40, TFF 1 Lig'de 34, TFF 2. Lig Beyaz Grup'ta 36 ve Kırmızı Grup'ta 38, TFF 3. Lig 1. Grup'ta 30, 2., 3. ve 4. Grup'ta 32 müsabakası incelendi.

Verilerin Toplanması

2020-2021 sezonunda Türkiye profesyonel futbol liglerinde yer alan takımların oynadığı müsabakalarda attığı, yediği gol sayısı ve aldığı puan Türkiye Futbol Federasyonu'nun resmi internet sayfasından elde edilen veriler yardımıyla incelendi. Futbol takımları tarafından iç ve dış sahada atılan, yenilen gol sayısı ve alınan puan kaydedildi. İç ve dış sahada atılan, yenilen gol sayısının ve alınan puanın, toplam atılan, yenilen gol sayısı ve alınan puan içerisindeki yüzdeleri belirlendi. Elde edilen yüzdeleri değerler yardımıyla Türkiye profesyonel futbol liglerindeki ev sahibi olma avantajı incelendi.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, SPSS istatistik paket programı yardımıyla incelendi (IBM V21.0, Armonk NY: IBM Corp.). Verilerin normal dağılıma uygunluğu, Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile incelendi. Veriler, tanımlayıcı değerler (ortalama, standart sapma, minimum-maksimum ve yüzdeleri) şeklinde sunuldu. Takımların iç ve dış sahadaki gol sayısı ve alınan puan parametrelerinin yüzdeleri ile ev sahibi olma avantajı değerlendirildi. Gol sayısı ve puan parametreleri bakımından, ligler arasındaki fark, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile belirlendi. Varyans homojenliğini belirlemek için yapılan Levene's testi sonucuna göre, ligler arası ikili karşılaştırmalarda Bonferroni ve Games-Howell testleri kullanıldı. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak uygulandı.

Bulgular

Tablo 1. Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde 2020-2021 Sezonunda İç ve Dış Sahada Atılan ve Yenilen Gol Sayısı ve Alınan Puanların Tanımlayıcı ve Yüzdeleri

			\bar{x}	SS	Min.-Max.	Yüzde (%)
Süper Lig (n=21)	İç Saha	Atılan Gol	30,09	9,08	17,00-49,00	55,44
		Yenilen Gol	24,00	5,16	14,00-35,00	44,91
		Alınan Puan	30,33	8,01	14,00-45,00	56,69
	Dış Saha	Atılan Gol	24,00	7,30	15,00-40,00	44,56
		Yenilen Gol	30,09	8,55	13,00-50,00	55,09
		Alınan Puan	24,05	10,12	10,00-47,00	43,31
	Toplam	Atılan Gol	54,09	13,68	35,00-89,00	100,00
		Yenilen Gol	54,09	11,68	36,00-77,00	100,00
		Alınan Puan	54,38	15,85	28,00-84,00	100,00

TFF 1. Lig (n=18)	İç Saha	Atılan Gol	24,94	7,72	9,00-38,00	52,04
		Yenilen Gol	22,50	7,39	11,00-36,00	47,99
		Alınan Puan	25,44	8,45	9,00-38,00	55,72
	Dış Saha	Atılan Gol	22,50	5,73	14,00-33,00	47,96
		Yenilen Gol	24,94	10,81	14,00-55,00	52,01
		Alınan Puan	21,94	9,68	2,00-34,00	44,28
	Toplam	Atılan Gol	47,44	12,03	23,00-66,00	100,00
		Yenilen Gol	47,44	16,40	25,00-91,00	100,00
		Alınan Puan	47,39	17,14	11,00-70,00	100,00
TFF 2. Lig (n=39)	İç Saha	Atılan Gol	29,41	9,72	8,00-46,00	55,88
		Yenilen Gol	22,95	9,97	11,00-52,00	44,26
		Alınan Puan	28,82	9,31	2,00-46,00	56,99
	Dış Saha	Atılan Gol	22,95	7,86	8,00-44,00	44,12
		Yenilen Gol	29,41	12,64	10,00-71,00	55,74
		Alınan Puan	22,05	10,19	4,00-46,00	43,01
	Toplam	Atılan Gol	52,36	15,69	16,00-84,00	100,00
		Yenilen Gol	52,36	21,44	22,00-121,00	100,00
		Alınan Puan	50,87	18,07	6,00-92,00	100,00
TFF 3. Lig (n=67)	İç Saha	Atılan Gol	21,24	6,99	10,00-40,00	56,17
		Yenilen Gol	16,51	5,56	5,00-31,00	43,78
		Alınan Puan	24,29	7,46	6,00-44,00	57,22
	Dış Saha	Atılan Gol	16,51	5,50	6,00-29,00	43,83
		Yenilen Gol	21,24	6,42	4,00-40,00	56,22
		Alınan Puan	18,29	6,54	5,00-33,00	42,78
	Toplam	Atılan Gol	37,75	10,12	22,00-64,00	100,00
		Yenilen Gol	37,75	10,33	18,00-69,00	100,00
		Alınan Puan	42,59	11,92	12,00-69,00	100,00

Tablo 1 incelendiğinde, Süper Lig’de mücadele eden takımların iç sahada en fazla gol atan ve puan alan takımlar olduğu, TFF 3. Lig’de mücadele eden takımların ise iç sahada en az gol yiyen takımlar olduğu görülmektedir. Dış sahada ise en fazla golü Süper Lig’de mücadele eden takımların, en az golü de TFF 3. Lig’de mücadele eden takımların attığı belirlendi. Dış sahada yenilen gol sayısı ve alınan puanlar incelendiğinde, TFF 3. Lig’de mücadele eden takımların en az gol yiyen ve puan toplayan takımlar olduğu, Süper Lig’de mücadele eden takımların ise en fazla gol yiyen takımlar olmalarına rağmen, dış sahada en fazla puan toplayan takımlar olduğu saptandı.

Tablo 2. İç ve Dış Sahada Atılan ve Yenilen Gol Sayısı ve Alınan Puanların Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri Arasındaki Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

		n	\bar{x}	SS	F	p	Anlamlı Farklılık	
İç Saha	Atılan Gol	Süper Lig	21	30,09	9,08	11,147	0,000*	Süper Lig-TFF 3. Lig TFF 2. Lig-TFF 3. Lig
		TFF 1. Lig	18	24,94	7,72			
		TFF 2. Lig	39	29,41	9,72			
		TFF 3. Lig	67	21,24	6,99			
	Yenilen Gol	Süper Lig	21	24,00	5,16	10,355	0,000*	Süper Lig-TFF 3. Lig TFF 1. Lig-TFF 3. Lig TFF 2. Lig-TFF 3. Lig
		TFF 1. Lig	18	22,50	7,39			
		TFF 2. Lig	39	22,95	9,97			
		TFF 3. Lig	67	16,51	5,56			
	Alınan Puan	Süper Lig	21	30,33	8,01	4,289	0,006*	Süper Lig-TFF 3. Lig TFF 2. Lig-TFF 3. Lig
TFF 1. Lig		18	25,44	8,45				
TFF 2. Lig		39	28,82	9,31				
TFF 3. Lig		67	24,29	7,46				
Dış Saha	Atılan Gol	Süper Lig	21	24,00	7,30	12,622	0,000*	Süper Lig-TFF 3. Lig TFF 1. Lig-TFF 3. Lig TFF 2. Lig-TFF 3. Lig
		TFF 1. Lig	18	22,50	5,73			
		TFF 2. Lig	39	22,95	7,86			
		TFF 3. Lig	67	16,51	5,50			
	Yenilen Gol	Süper Lig	21	30,09	8,55	8,628	0,000*	Süper Lig-TFF 3. Lig TFF 2. Lig-TFF 3. Lig
		TFF 1. Lig	18	24,94	10,81			
		TFF 2. Lig	39	29,41	12,64			
		TFF 3. Lig	67	21,24	6,42			

Alınan Puan	Süper Lig	21	24,05	10,12	3,246	0,024*	-
	TFF 1. Lig	18	21,94	9,68			
	TFF 2. Lig	39	22,05	10,19			
	TFF 3. Lig	67	18,29	6,54			
Atılan Gol	Süper Lig	21	54,09	13,68	15,742	0,000*	Süper Lig-TFF 3. Lig TFF 1. Lig-TFF 3. Lig TFF 2. Lig-TFF 3. Lig
	TFF 1. Lig	18	47,44	12,03			
	TFF 2. Lig	39	52,36	15,69			
	TFF 3. Lig	67	37,75	10,12			
Yenilen Gol	Süper Lig	21	54,09	11,68	11,045	0,000*	Süper Lig-TFF 3. Lig TFF 2. Lig-TFF 3. Lig
	TFF 1. Lig	18	47,44	16,40			
	TFF 2. Lig	39	52,36	21,44			
	TFF 3. Lig	67	37,75	10,33			
Alınan Puan	Süper Lig	21	54,38	15,85	4,476	0,005*	Süper Lig-TFF 3. Lig
	TFF 1. Lig	18	47,39	17,14			
	TFF 2. Lig	39	50,87	18,07			
	TFF 3. Lig	67	42,59	11,92			

Analiz sonuçları incelendiğinde, dış sahada alınan puan parametresi haricinde, diğer gol sayısı ve puan parametreleri bakımından ligler arasında anlamlı fark belirlendi ($p < 0.05$). İkili karşılaştırma sonuçlarına göre, gol sayısı ve puan parametreleri bakımından Süper Lig ve TFF 2. Lig’de yer alan takımlar ile TFF 3. Lig’de yer alan takımlar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Süper Lig’de ve TFF 2. Lig’de yer alan takımların, TFF 3. Lig’de yer alan takımlardan iç ve dış sahada ve toplamda daha fazla gol attığı, yediği ve puan aldığı belirlendi. Ayrıca, TFF 1. Lig’de yer alan takımların, TFF 3. Lig’de yer alan takımlardan iç sahada daha fazla gol yediği ve dış sahada daha fazla gol attığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, 2020-2021 sezonunda Türkiye profesyonel futbol liglerinde takımlar tarafından iç/dış sahada atılan ve toplamda atılan, yenilen gol ve alınan puanlar analiz edilmiştir. Analiz sonucuna göre, dış sahada alınan puan haricinde, gol ve puan parametreleri bakımından, Süper Lig takımları ile TFF 3. Lig takımları arasında anlamlı fark olduğu ve Süper lig takımlarının daha yüksek gol sayısına ve puana sahip olduğu görülmektedir (Tablo 2). Ayrıca, dış sahada ve toplamda alınan puan parametreleri haricinde, TFF 2. Lig takımlarının TFF 3. Lig takımlarından daha yüksek değerlere sahip olduğu ve bu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). TFF 1. Lig takımlarının iç sahada yenilen, dış sahada atılan ve toplam atılan gol sayısının, TFF 3. Lig takımlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Futbolda ev sahibi olma avantajının, müsabakaların sonucunu etkileyen en önemli faktörlerden olduğu düşünülmektedir. Sahaya alışkın olmak ve taraftar üstünlüğüne sahip olmanın yanı sıra, uzun süren yolculukların yorgunluğa sebep olması, ev sahibi takımın müsabakada avantajlı olmasını sağlamaktadır. Işıkdemir (2020), 2018-2019 sezonunda Şampiyonlar Ligi’nde oynanan müsabakaların %45.97’sini ev sahibi takımların, %32.26’sını ise deplasman takımlarının kazandığını bildirmiştir. Ayrıca söz konusu araştırmada, müsabakalarda alınan puanın %54.17’sini ev sahibi, % 37.50’sini ise deplasman takımlarının aldığı belirlenmiştir. Araştırmamızda, 2020-2021 sezonundaki müsabakaların seyircisiz oynanmasına rağmen, Türkiye profesyonel liglerinde iç sahada daha fazla gol atıldığı ve puan kazanıldığı görülmektedir (Tablo 1). Lig düzeyleri farklı olmasına rağmen, iki çalışmada da müsabakalarda ev sahibi olmanın avantajının belirgin olduğu dikkat çekmektedir. Türkiye profesyonel liglerinde 2020-2021 sezonunda müsabakaların seyircisiz

oynanmasına rağmen, takımların iç sahadaki müsabakalarda oyun taktiklerinin farklı olabilmemesinin ve sahaya alışkın olmak gibi diğer faktörlerin de ev sahibi olma avantajı üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

Öndeş (2019), Türkiye Süper Ligi'nin 22 sezonunu incelediği araştırmasında, ev sahibi olma avantajını %62.69 olarak tespit etmiştir. Ayrıca aynı çalışmada, 22 sezon boyunca oynanan 6732 müsabakada, ev sahibi takımların 3441 (%51) galibiyet, 1627 (%24.16) mağlubiyet ve 1664 (%24.72) beraberlik elde ettiği belirlenmiştir. Bu çalışmada ise, Süper Lig takımlarının iç sahada daha fazla gol attığı ve puan alırken daha az gol yedikleri belirlenmiştir (Tablo 1). Araştırmamızın bulguları, 22 sezonun araştırıldığı söz konusu araştırmanın bulgularına benzerlik göstermektedir. Ayrıca, Türkiye'de bölgesel amatör ligde 2014 ile 2019 yılları arasındaki 5 sezonda, takımların ev sahibi olma avantajı ortalamasının %58.2 olduğu belirlenmiştir (Gürkan ve ark., 2020). Bölgesel amatör lig, Türkiye'de TFF 3. Lig'in altında yer alan ve profesyonel lige yükselen takımların belirlendiği bir lig konumundadır. Amatör futbol müsabakalarında da ev sahibi olma avantajının profesyonel liglere benzer şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

Göral ve Özcan (2021), Türkiye'de bir profesyonel futbol takımının 2. ligde 4 sezon ve 3. ligde 6 sezon olmak üzere toplamda 10 sezondaki ev sahibi olma avantajı değerini %60.32 olarak tespit etmiştir. Gürkan ve ark. (2017) ise, ev sahibi olan takımların 2005 ve 2015 yılları arasındaki 10 sezonda TFF 1. Lig'de oynanan 3062 müsabakanın %43.07'sini galibiyetle, %28.94'ünü mağlubiyetle ve %27.99'unu beraberlikle tamamladığını ortaya koymuştur. Doğan ve ark. (2021), 2020-2021 sezonunda TFF 1. Lig'de mücadele eden bir futbol takımının sezon boyunca aldığı 46 puanın 25'ini (%54.35) iç sahada ve 21'ini (%45.65) ise dış sahada aldığını belirlemiştir. Bununla beraber, Tütüncü ve Yolgörmez (2021) Türkiye Süper Ligi'nde, ev sahibi takımlarının galibiyet yüzdesi değerlerinin, Covid-19 salgını öncesi seyircili oynanan müsabakalarda %43.1, salgın sonrası seyircisiz oynanan müsabakalarda ise %45.8 olduğunu bildirmiştir. Taraftar desteği, ev sahibi takımlar için avantajlı bir durum olarak görülmesine rağmen, bazı durumlarda takım üzerinde baskı ve telaş oluşturan bir durum oluşturabilmektedir. Bu bakımdan, salgın sonrasında ev sahibi takımların galibiyet yüzdesinde görülen %2.7'lik artış, taraftarsız oynamanın takım üzerindeki seyirci baskısının azalmasından kaynaklanabilir.

Güçlüöver (2016), 2013-2014 sezonunda Türkiye Süper Ligi'nden TFF 1. Lig'e düşen üç takımın iç sahadaki galibiyet yüzdesi değerlerini %11,8, %23.5 ve %35.3, TFF 1. Lig'den Süper Lig'e yükselen üç takımın iç sahadaki galibiyet yüzdesi değerini ise %66.7, %72.2 ve %55.6 olarak tespit etmiştir. Başarısız olarak alt lige düşen takımların iç sahadaki galibiyet yüzdesi değerlerinin belirgin bir biçimde düşük olduğu, buna karşın başarılı olarak üst lige yükselen takımların galibiyet yüzdesi değerlerinin ise yüksek olduğu görülmektedir. Söz konusu bulgular, iç saha performansının lig sonu sıralaması üzerinde etkili olduğunu ortaya koyar niteliktedir. Araştırmamızın bulguları, seyircisiz müsabakalar oynanmasına rağmen tüm profesyonel liglerde iç saha performansının (iç sahada atılan, yenilen gol sayısı ve alınan puan), dış saha performansına göre daha belirgin olduğunu göstermektedir. Bu bakımdan, iki araştırmanın bulguları arasında benzerlik olduğu ifade edilebilir.

Araştırmamızın bulguları, Süper Lig'de iç, dış sahada ve toplamda atılan ve yenilen gol sayısının TFF 3. Lig'den daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Süper Lig'de oyuncuların performans düzeyinin

TFF 3. Lig'e göre daha yüksek olması, takımların müsabakalarda daha fazla sayıda gol atması üzerinde etkili olabilir. Bununla beraber, Süper Lig takımlarının TFF 3. Lig takımlarına göre iç, dış saha ve toplamda daha fazla sayıda gol yemeleri, TFF 3. Lig takımlarının savunma performansını daha ön planda tutmalarından ve müsabakaları daha az gol atarak kazanmalarından kaynaklanabilir. Süper lig takımlarında elit oyuncuların daha fazla sayıda olması nedeniyle, taraftar desteğinden yoksun olma bu takımları iç saha performansı bakımından daha az etkileyebilir. Bu durum, iç sahada Süper Lig takımlarının TFF 3. Lig takımlarından daha fazla sayıda gol atması ve puan alması üzerinde etkili olmuş olabilir.

Sonuç olarak, Türkiye'deki tüm profesyonel futbol liglerinde, takımların iç sahada daha fazla sayıda gol attığı ve puan topladığı, bununla beraber daha az sayıda gol yediği görülmektedir. Bu bulgu, tüm profesyonel liglerde 2020-2021 sezonunda müsabakaların seyircisiz oynanmasına rağmen iç saha avantajının belirgin olduğunu göstermektedir. Ligler arası karşılaştırma sonuçları ise, dış sahada alınan puan parametresi haricinde Süper Lig takımlarının atılan, yenilen gol ve alınan puan parametrelerinin değerlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulguya göre, alt profesyonel liglere oranla, Süper Lig'de daha ofansif (hücumaya yönelik) bir oyun planının uygulandığı ifade edilebilir. İç sahadaki müsabakalarda taraftar desteğinden yoksun olmanın Süper Lig takımlarını daha az etkilediği, bu durumun da Süper Lig'de elit ve yetenekli oyuncu sayısının daha fazla olmasından kaynaklanabileceği ile ifade edilebilir.

Öneriler

- Antrenörlerin hücum oyununun en önemli ürünü olan atılan gol sayısına yönelik olarak, hücum organizasyonlarını zenginleştirmek için gerekli hazırlıkları yapması ve buna uygun olarak oyun içerisinde taktiksel değişikliklere gitmeleri önerilmektedir.
- Ayrıca takımların ev sahibi avantajını etkin düzeyde kullanabilmeleri için, rakibe, iç sahadaki ve dış sahadaki müsabakalara uygun olarak oyun sistemlerini güncellemeleri önerilmektedir.

Kaynaklar

- Doğan, M., Şahin, S., Doğan, A. (2021). 2020-2021 Sezonunda TFF Birinci Ligde yer alan Bursaspor profesyonel futbol takımının sezondaki sportif performansının incelenmesi. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 137-144.
- Göral, K. ve Saygın, Ö. (2012). Birinci ligde yer alan bir futbol takımının sezon performansının incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 9(2), 1017-1031.
- Göral, K., Yanık, E., Zorba, H. N. (2018). Süper Amatör Futbol Liginde müsabakaları iç sahada oynamak önemli bir avantaj mıdır?. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 3(2), 188-194.
- Göral, K., Özcan, Ö. Z. (2021). Profesyonel bir futbol takımında başarılı ve başarısız sezon performanslarının bazı teknik parametreler açısından değerlendirilmesi. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, 3(1), 43-55.
- Güçlüöver, A. (2016). Ulusal futbol takımlarının deplasman ve kendi sahalarındaki performans kararlılığının analizi. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Gürkan, O., Göral, K., Saygın, Ö. (2017). Profesyonel futbolda ev sahibi olma avantajı: Türkiye 1. liginin analizi. Journal of Human Sciences, 14(4), 3292-3299.
- Gürkan, O., Göral, K., ve Saygın, Ö. (2018). Türkiye Futbol 2. Liginde oynanan müsabakaların ev sahibi olma avantajı değişkeni açısından analizi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(2), 418-425.

- Gürkan, O., Ertetik, G., Müniroğlu, R. S. (2020). Amatör futbol liginde ev sahibi olma avantajı: Türkiye futbol bölgesel amatör ligi örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 80-89.
- Işık, T. ve Gençler, R. T. (2007). Basketbolda takım performansının teknik analizi: İç saha ve dış saha performanslarının değerlendirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 101-108.
- Işıkdemir, E. (2020). Futbolda puan ve eleme usulüne göre oynanan karşılaşmalarda ev sahibi olmak bir avantaj mıdır?: 2018-2019 Şampiyonlar Ligi analizi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 157-165.
- Koruç, Z., Kocaekşi, S., Esenyel, C. (2007). Futbol seyircisinin futbolcu üzerine etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 11-24.
- Öndeş, H. (2019). Türkiye Spor Toto Süper Ligi kulüplerinin ev sahibi olma avantajı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 74-84.
- Pollard, R., Pollard, G. (2005). Home advantage in soccer: A review of its existence and causes. *International Journal of Soccer and Science*, 3(1), 28-44.
- Tütüncü, O., Yolgörmez, A. C. (2021). Futbolda ev avantajı mı, deplasman dezavantajı mı? COVID-19 pandemi süreci örneği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 137-149.

Makale Alıntısı

Arı, E., Apaydın, N. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinde (2020-2021 Sezonu) Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Ev Sahibi Olma Avantajının İncelenmesi [The Examination of Home Advantage in Turkey Professional Football Leagues in Covid-19 Pandemy Period (2020-2021 Season)], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 79-86.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Düzenli Olarak Antrenman Yapan Bireylerin Spor Salonlarına Yönelik Hizmet Kalitesi Algılarının Spora Bağlılığa Etkisi

Esra CAN¹, Ali KIZILET²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 04.10.2021

Kabul Tarihi: 15.12.2021

Online Yayın Tarihi:

15.12.2021

Spora olan ilginin artmasında ve spora bağlılığın oluşmasında spor salonlarının hizmet kalitesinin belirleyici olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın temel amacı düzenli olarak spor yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algısının spora bağlılığa etkisini açıklamaktır. Bu doğrultuda İstanbul ili Anadolu yakasında faaliyet gösteren spor salonları özelinde 417 kişinin gönüllü katılım gösterdiği bir çalışma gerçekleştirildi. Çalışmanın verileri kişisel bilgi formu, hizmet kalitesi ölçeği ve spora bağlılık ölçeği kullanılarak oluşturulan anket formu ile elde edildi. Oluşturulan anket formu Google Doc aracılığıyla katılımcılara uygulandı. Verilerin analiz aşamasında ilk olarak geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapıldıktan sonra araştırma hipotezlerini test etmek için korelasyon, regresyon, t test ve Anova analizleri yapıldı. Bulgular incelendiğinde uygulanan ölçeklerin çalışma grubu üzerinde geçerli ve güvenilir olduğu, hizmet kalitesi ve spora bağlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, hizmet kalitesinin spora bağlılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, yaş ve spor yapma yılı açısından spora bağlılık düzeylerinde anlamlı fark olduğu görüldü. Yapılan araştırma neticesinde spor kültürünün arttığı günümüz koşullarında spor salonlarının sunduğu hizmet kalitesinin spor yapan bireylerin spora bağlılıklarının oluşmasında ve gelişmesindeki temel etken olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda spor salonlarının hizmet kalitesinin yüksek olmasının düzenli bir şekilde spor yapan bireylerin spora bağlılık düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Hizmet Kalitesi, Spora Bağlılık, Antrenman, Geçerlilik, Güvenilirlik.

The Effect of The Service Quality Perceptions of Individuals Who Train Regularly at Gyms on Commitment to Sport

Abstract

Article Info

Received: 04.10.2021

Accepted: 15.12.2021

Online Published:

15.12.2021

It is thought that the service quality of sports halls is determinant in the increase of interest in sports and the formation of commitment to sports. The main purpose of this study is to explain the effect of the service quality perception towards sports halls of individuals who regularly do sports on their commitment to sports. In this direction, a study was carried out in which 417 people voluntarily participated in sports halls operating on the Anatolian side of Istanbul. The data of the study were obtained with a questionnaire form using personal information form, service quality scale and sports commitment scale. The created questionnaire was applied to the participants via Google Doc. In the analysis phase of the data, first, validity and reliability analyzes were performed, and correlation, regression, t-test and Anova analyzes were performed to test the research hypotheses. When the findings were examined, it was seen that the scales applied were valid and reliable on the study group, there was a positive relationship between service quality and sports commitment, service quality had a significant effect on sports commitment, and there was a significant difference in sports commitment levels in terms of age and year of doing sports. As a result of the research, it has been determined that the service quality provided by the sports halls in today's conditions where the sports culture has increased is the main factor in the formation and development of the commitment of the individuals who do sports. The high service quality of the gyms increases the level of commitment to sports of individuals who regularly do sports.

Keywords

Service Quality, Sport Commitment, Training, Validity, Reliability.

¹ Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul/Türkiye.

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye. E-mail: akizilet@marmara.edu.tr

Giriş

İnsanların yaşam tarzının geçmişe göre büyük oranda değiştiği 21. yüzyılda hareketsiz yaşam giderek yaygınlaşmaktadır. Çalışma şartlarının ağırlaşması ve yüksek stresle bir araya gelen hareketsiz

yaşam tarzı, insanların fiziksel sorunlar yaşamasının yanında psikolojik açıdan da sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Hareketsiz yaşamın sağlık açısından zararları düşünüldüğünde egzersiz yapılmaması ve spora yeterli ilginin olmaması, toplumların çözüm üretmesi gereken bir sorun alanı niteliği taşımaktadır (Aydınlı ve Arslan, 2016).

Diğer bir yandan ise bireylerin spora bağlılıklarının oluşmasındaki en temel faktörlerden birinin, spor salonlarının sunmuş olduğu hizmet kalitesi olduğunu unutmamak gerekir. Kişinin kendini spor salonunda rahat hissetmesi onun o spor salonuna olan bağlılığını arttırdığını göstermektedir. Böylece spor yapan bireylerin daha verimli ve istekli çalıştıkları görülmektedir. Tüm spor salonu gibi, spor salonundaki ekipmanlar ve kullanılan ortak alanlar da temiz ve bakımlı görünmelidir. Aynı zamanda spor salonlarında alınan önlemler ve doğru uygulamalar bireylerin spora olan bağlılıklarını artıracaktır. Bu, spor yapan bireylerin güvenliğinin ve sağlığının ne kadar değerli olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda spor salonlarında hizmet kalitesinin yüksek olmasının sağlanması, sporla ilgili öncelikli hedeflerden birisi olmalıdır (Aşık, 2016).

Hizmet sektörünün yakın dönemde büyük bir hızla gelişme kaydetmesi, hizmet kalitesine yönelik algıları önemli bir konuma getirmiştir. Hizmet kalitesi algısı, müşterilerin istek, beklenti ve algılarına göre farklılık göstermektedir (Kılıç ve Eleren, 2009). Bu nedenle hizmet kalitesi konusunda herkes için geçerli çıkarımlarda bulunulması mümkün değildir. Güvenlik ve temizlik, spor salonlarındaki hizmet kalitesindeki başlıca kriterler arasında yer almaktadır. Spor yapan bir birey salonun temizliğinden ve güvenlik önlemlerinin doğru bir şekilde alınmasından memnuniyet duyması gerekmektedir. Aksi takdirde bireylerin spor salonlarına karşı yaklaşımları olumsuz yönde seyredecektir (Fettahlıoğlu ve ark., 2016).

Bağlılık, belirli aktivitelerin merkezindedir ve spora düzenli katılım noktasında olumlu etkiler yaratır. Bireyin görevini sahiplenmesi, işini gururlu bir şekilde yerine getirmesi anlamına gelmektedir (Kayhan ve ark., 2020). Egzersiz yapmaya olan bağlılık, farklı faktörlerin etkisi altında gelişmektedir. Bireysel faktörler, psikolojik faktörler, sosyal faktörler ve programla ilgili faktörler egzersiz bağlılığını etkileyen kategorileri meydana getirmektedir (Koruç ve Arslan, 2009).

Spora bağlılığı etkileyen faktörler düşünüldüğünde hizmet kalitesinin spora bağlılık üzerinde etkili bir faktör olup olmadığının belirlenmesi önemlidir. Ayrıca düzenli spor yapmanın fiziksel açıdan katkılarının yanında sosyal ve psikolojik açıdan katkı sağlaması, spora bağlılıkla ilgili bu araştırmayı önemli hale getirmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı bireylerin spor salonları hakkındaki hizmet kalitesi algılarını tespit etmek ve hizmet kalitesinin spora bağlılıkla olan ilişkisini belirlemektir.

Materyal ve Yöntem

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu tarafından “Düzenli Olarak Antrenman Yapan Bireylerin Spor Salonlarına Yönelik Hizmet Kalitesi Algılarının Spora Bağlılığa Etkisi” isimli araştırmamız 13.07.2020 tarihinde 54 protokol no ile kabul edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini, düzenli olarak spor salonlarında antrenman yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemimizi ise, İstanbul Anadolu yakasında faaliyet gösteren spor salonlarında antrenman yapan 417 birey oluşturmaktadır. Örneklem olarak İstanbul Anadolu yakasında faaliyet gösteren spor salonlarının seçilmesinin nedeni, salonlara her yaş grubundan insanların gelmesi ve spor kültürü açısından önemli yerlerin başında olmasıdır. Araştırma verilerinin toplanmasında, zaman ve maliyet tasarrufu açısından az zamanda çok sayıda veri elde etmeyi amaçlayan “Kolayda Örneklem Yöntemi” kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kişisel bilgi formunun yanı sıra hizmet kalitesi ölçeği ve spora bağlılık ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Gerekli izinlerin alınması ile Ağustos-Aralık 2020 tarihleri arasında araştırma verilerini toplamak için yaklaşık 650 kişi ile iletişime geçilmiştir. Anket formu katılımcılara, Google Doc aracılığıyla online gönderilmiştir. Bu kapsamda, dijital olarak gönderilen anketlerden %64’ü (417) doldurulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve sporcuların cinsiyet, yaş, boy, kilo, kaç yıldır spor yaptıkları ve herhangi bir sağlık sorunlarının olup olmadığını gösteren bölümdür.

Hizmet Kalitesi Ölçeği

Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarını ölçmek için Parasuraman ve ark. (1988) tarafından geliştirilen 5 boyut ve 22 ifadeden oluşan “Hizmet Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır. Hizmet kalitesinin; fiziksel görünüm boyutu ile ilgili 4, güvenilirlik boyutu ile ilgili 5, heveslilik boyutu ile ilgili 4, güvence boyutu ile ilgili 4 ve son olarak empati boyutu ile ilgili 5 ifade bulunmaktadır. Çalışma grubumuz ile gerçekleştirilen Hizmet Kalitesi Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında (Can, 2021) ulaşılan sonuçlara göre tek boyut ve 22 sorudan oluşan hizmet kalitesi ölçeğinin hipotez testlerinde kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,972 olarak bulunmuştur.

Spora Bağlılık Ölçeği

Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spora bağlılık algılarını ölçmek için Schaufeli ve Bakker (2004) tarafından geliştirilen ve daha sonra Guillén ve Martínez-Alvarado (2014) tarafından İspanyol kültüründe adaptasyonu yapılan 3 boyut ve 15 ifadeden oluşan “Spora Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Spora bağlılığın; zindelik boyutu ile ilgili 5, adanma boyutu ile ilgili 5 ve zihinsel meşguliyet boyutu ile ilgili de yine 5 ifade bulunmaktadır. Çalışma grubumuz ile gerçekleştirilen Spora Bağlılık Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında (Can, 2021) ulaşılan sonuçlara göre tek boyut ve 15 sorudan oluşan spora bağlılık ölçeğinin hipotez testlerinde kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,960 olarak bulunmuştur (Can, 2021).

Verilerin Analizi

Araştırma verilerini test etmek için SPSS 24.0 (Statistical Package For Social Sciences) programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak geçerlilik, güvenilirlik ve normallik analizleri yapılmıştır. Çalışma grubu için geçerli ve güvenilir olduğu belirlenen verilerin normal dağıldığı görüldü. İlk olarak katılımcıların

demografik bilgilerinin belirlenmesinde tanımlayıcı analizler kullanılırken son olarak, araştırma hipotezlerini test etmek için korelasyon, regresyon, T testi ve Anova analizleri yapılmıştır.

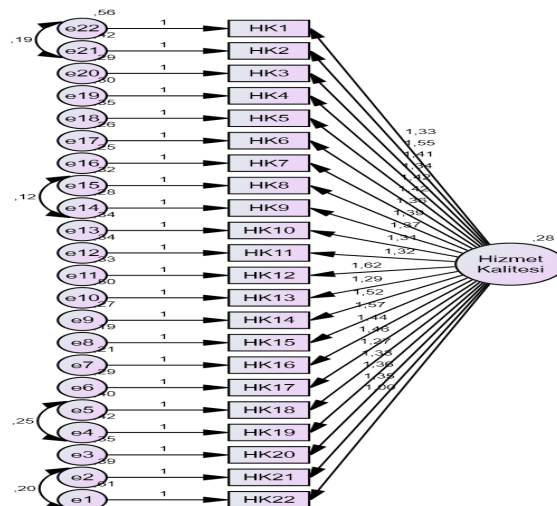
Bulgular

Bu bölümde ilk olarak kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik analizlerine ait bulgular gösterilirken, sonrasında çalışmanın amacı doğrultusunda gerçekleştirilen hipotez testlerine ait bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Hizmet kalitesi ölçeği AFA sonuçları

Maddeler	Hizmet Kalitesi
Bu spor salonunun ekipmanları günceldir.	,668
Bu spor salonunun fiziki olanakları görsel açıdan çekicidir.	,754
Bu spor salonunun çalışanları güzel giyinir ve temiz görünür.	,757
Bu spor salonunun fiziki olanaklarının görünümü sunulan hizmetlerin türüne uygundur.	,802
Bu spor salonu vaat ettiği sözleri zamanında yerine getirir.	,817
Üyeler bir sorunla karşılaştıklarında salon görevlileri sempatik bir tavır sergiler.	,752
Bu spor salonu güvenilirdir (kişisel verilerin gizliliğini sağlama, vb.).	,829
Bu spor salonunda söz verilen hizmetler zamanında yapılır.	,893
Bu spor salonunda kayıtlar doğru bir şekilde tutulur.	,890
Bu spor salonundaki üyelere, hizmetlerin tam olarak ne zaman gerçekleştirileceği bilgisi verilir.	,819
Üyelerin, spor salonu çalışanlarından anında hizmet beklmeleri olasıdır.	,771
Çalışanlar her zaman üyelere yardım etme konusunda isteklidirler.	,709
Bu spor salonundaki üyelerin isteklerine derhal yanıt verememek salon görevlileri için bir sorundur.	,711
Bu spor salonunun çalışanlarına güvenirim.	,713
Bu spor salonunun çalışanları ile olan ilişkilerimde kendimi güvende hissederim.	,774
Bu spor salonundaki çalışanlar kibardır.	,714
Bu spor salonunun çalışanları işlerini yaparken yönetimden yeterli desteği alırlar.	,818
Bu spor salonunun üyelere bireysel ilgi göstermesi beklenir.	,771
Bu spor salonundaki çalışanların müşterilere kişisel ilgi göstermesi beklenir.	,769
Bu spor salonundaki çalışanlar, üyelerin neye ihtiyaç duyduklarını bilirler.	,789
Bu spor salonunun üyelerinin çıkarlarını en iyi şekilde gözetmesi beklenir.	,772
Bu spor salonunun çalışma saatlerinin tüm üyelere uygun olması beklenir.	,591
Özdeğer	13,495
Açıklanan Varyans (%)	61,34
Toplam Açıklanan Varyans (%)	61,34
Cronbach Alfa	0,972
KMO:	0,967
Ki-Kare:	8579,500

Orijinalde 5 boyut ve 22 sorudan oluşan hizmet kalitesi ölçeğinin spor salonlarında düzenli olarak antrenman yapan bireyler üzerinde toplam varyansın %61,34'ünü açıklayan ve 22 sorudan oluşan hizmet kalitesi ölçeği 0,972 alfa değeriyle yüksek düzeyde güvenilirdir. Analiz sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1. Hizmet kalitesi ölçeği DFA grafiği

Tek boyut ve 22 sorudan oluşan hizmet kalitesi ölçeğinin geçerliliğini test etmek amacıyla DFA yapılmıştır. DFA neticesinde elde edilen model uyum değerleri incelenmiş ve hizmet kalitesi ölçeğindeki 1-2, 8-9, 18-19 ve 21-22 hata terimleri arasında kovaryans oluşturulmuştur. 1-2, 8-9, 18-19 ve 21-22 ifadeler aynı faktör altında yer aldıklarından hata terimleri benzerlik göstermiştir. Böylelikle ortaya çıkan yeni uyum iyiliği değerleri belirtilen limitler aralığında bulunmuştur. Hizmet kalitesine ait DFA grafiği Şekil 1’de ve model ve veri uyum indeksleri Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Hizmet kalitesi ölçeği model uyum indeks değerleri

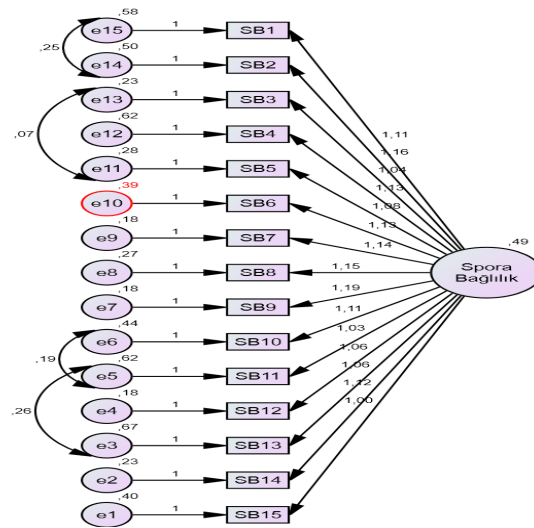
İndeksler	Değerler
χ^2/df	4,41
CFI	0,919
GFI	0,918
AGFI	0,904
RMSEA	0,07
Cronbach Alpha	0,967

Tablo 2 incelendiğinde, χ^2/df ($4,41 \leq 5$), CFI ($0,919 \geq 0,90$), GFI ($0,918 \geq 0,90$), AGFI ($0,904 \geq 0,90$) ve RMSEA ($0,07 \leq 0,08$) değerlerinin belirtilen sınırlar arasında olduğu görülmektedir. Ulaşılan bu sonuçlara göre tek boyut ve 22 sorudan oluşan hizmet kalitesi ölçeğinin hipotez testlerinde kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 3. Spora bağlılık ölçeği AFA sonuçları

Maddeler	Spora Bağlılık
Uzun süre antrenman yapabilirim.	,728
Düzenli olarak antrenman yaparım.	,763
Antrenmanım sırasında kendimi fiziksel açıdan enerjik hissederim.	,840
Sabah uyandığında antrenman yapmak için sabırsızlanırım.	,720
Antrenman yaparken kendimi dinç hissederim.	,822
Antrenman yaparken kendime meydan okurum.	,790
Antrenman yapma konusunda istekliyim.	,881
Yaptığım spordan gurur duyarım.	,837
Yaptığım antrenman benim için anlam doludur.	,889
Antrenman yaparken kendimi bambaşka bir dünyada hissederim.	,771
Antrenman yaparken kendimden geçerim.	,681
Antrenman yaptığımda mutlu olurum.	,862
Antrenman yaparken çevremde olup bitenin farkına varmam.	,683
Antrenmanıma tüm dikkatimi veririm.	,850
Antrenman yaparken zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	,742
Özdeğer	9,444
Açıklanan Varyans (%)	62,96
Toplam Açıklanan Varyans (%)	62,96
Cronbach Alfa	0,960
KMO:	0,954
Ki-Kare:	5800,453

Orijinalde 3 boyut ve 15 sorudan oluşan spora bağlılık ölçeğinin spor salonlarında düzenli olarak antrenman yapan bireyler üzerinde toplam varyansın %62,96’sını açıklayan tek boyut ve 15 sorudan oluştuğu görülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 3’te gösterilmektedir.



Şekil 2. Spora bağlılık ölçeği DFA grafiği

Tek boyut ve 15 sorudan oluşan spora bağlılık ölçeğinin geçerliliğini test etmek amacıyla Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA neticesinde elde edilen model uyum değerleri incelenmiş ve spora bağlılık ölçeğindeki 1-2, 3-5, 10-11 ve 11-13 hata terimleri arasında kovaryans oluşturulmuştur. 1-2, 3-5, 10-11 ve 11-13 ifadeler aynı faktör altında yer aldıklarından hata terimleri benzerlik göstermiştir. Böylelikle ortaya çıkan yeni uyum iyiliği değerleri belirtilen limitler aralığında bulunmuştur. Spora bağlılığa ait DFA grafiği Şekil 2’de ve model ve veri uyum indeksleri Tablo 4’te gösterilmektedir.

Tablo 4. Spora Bağlılık Ölçeği Model Uyum İndeks Değerleri

İndeksler	Değerler
χ^2/df	4,246
CFI	0,922
GFI	0,915
AGFI	0,907
RMSEA	0,061
Cronbach Alpha	0,960

Tablo 4 incelendiğinde, χ^2/df ($4,246 \leq 5$), CFI ($0,922 \geq 0,90$), GFI ($0,915 \geq 0,90$), AGFI ($0,907 \geq 0,90$) ve RMSEA ($0,061 \leq 0,08$) değerlerinin belirtilen sınırlar arasında olduğu görülmektedir. Ulaşılan bu sonuçlara göre tek boyut ve 15 sorudan oluşan spora bağlılık ölçeğinin hipotez testlerinde kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 5. Demografik bulgular

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	179	42,90
	Erkek	238	57,10
Yaş	18-25	166	39,80
	26-35	143	34,30
	36-45	74	17,70
	46-55	34	8,20
Vücut Kitle İndeksi	Düşük	12	2,90
	Orta	235	56,40
Spor Yaptığı Yıl	Yüksek (Hafif Kilolu)	170	40,80
	0-5 Yıl	249	59,70
	6-10 Yıl	131	31,40
Sağlık Sorunu	11 Yıl ve üzeri	37	8,90
	Evet	71	17,00
	Hayır	346	83,00

Tablo 5 incelendiğinde, düzenli olarak antrenman yapan bireylerin %42,90'nın (179 kişi) kadın ve %57,10'unun (238 kişi) erkek olduğu saptanmıştır. Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin %39,80'inin (166 kişi) 18-25, %34,30'unun (143 kişi) 26-35, %17,70'inin (74 kişi) 36-45, %8,20'sinin (34 kişi) 46-55 yaş aralıklarında olduğu saptanmıştır. Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin %2,90'nın (12 kişi) düşük, %56,40'nın (235 kişi) orta ve %40,80'inin (170 kişi) ise yüksek vücut kitle indeks grubunda olduğu saptanmıştır. Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin %59,70'inin (249 kişi) 0-5 yıl, % 31,40'nın (131 kişi) 6-10 yıl, %8,90'nın (37 kişi) 11 yıldan fazla spor yaptıkları saptanmıştır. Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin %17'sinin (71 kişi) sağlık sorununun olduğu, %83'ünün (346 kişi) sağlık sorununun olmadığı saptanmıştır.

Tablo 6. Ölçeklere ait hesaplanan ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Ortalama	Std. Sapma
Hizmet Kalitesi Ölçeği	3,90	,74
Spora Bağlılık Ölçeği	3,87	,79

Tablo 6 incelendiğinde, hizmet kalitesi ölçeğinin bütünsel olarak ortalama değerinin 3,90 olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Pearson korelasyon analiz sonuçları

Değişken	Hizmet Kalitesi	Spora Bağlılık
Hizmet Kalitesi	1	0,772**
Spora Bağlılık	0,772**	1

Tablo 7 incelendiğinde, hizmet kalitesi ve spora bağlılık arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve kuvvetli derecede olduğu anlaşılmaktadır ($r=0,772$, $p=0,000<0,05$).

Tablo 8. Hizmet kalitesinin spora bağlılık üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik regresyon analiz sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	F	Sig.	R ²	Standardize Edilmiş B Katsayısı	Beta	t	p
Hizmet Kalitesi	Spora Bağlılık	611,322	0,000	0,596	0,826	0,772	24,725	0,000

Tablo 8 incelendiğinde hizmet kalitesinin spora bağlılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta=0,772$, $p=0,000<0,05$).

Tablo 9. Spora bağlılığın değişkenler açısından karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	Ort.	Std. Sapma	p	Fark
Cinsiyet	Kadın	179	3,84	0,78	0,566	
	Erkek	238	3,89	0,81		
Yaş	18-25	166	3,93	0,73	0,016	18-25>46-55 26-35>46-55
	26-35	143	3,83	0,75		
	36-45	74	3,97	0,79		
	46-55	34	3,48	1,09		
Spor Yaptıkları Yıl	0-5 Yıl	249	3,78	0,80	0,028	6-10>0-5
	6-10 Yıl	131	4,01	0,79		
	11 Yıl ve Üzeri	37	3,94	0,67		

Tablo 9 incelendiğinde, spora bağlılık cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermezken, yaşa göre ($F=3,489$, $p=0,016<0,05$) ve spor yaptıkları yıla göre anlamlı bir fark göstermiştir ($F=3,610$, $p=0,028<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre hizmet kalitesi ve spora bağlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Spor salonlarının hizmet kalitesinin yüksek olması düzenli bir şekilde spor yapan bireylerin spora bağlılık düzeylerinin artmasını beraberinde getirecektir.

Araştırmayı kapsayan örneklem grubuna ilişkin demografik dağılımları belirlemek amacıyla frekans analizleri uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analizlere göre, araştırmaya katılan bireylerin çoğunun erkek, 18-25 yaş aralığında, orta vücut kitle indeksi grubunda olduğu, 0-5 yıldır spor yaptığı ve büyük bir oranının ise sağlık sorununun olmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar, katılımcıların ağırlıklı olarak genç yaş grubunda yer aldığını ve sağlık durumlarının oldukça iyi düzeyde olduğunu sergilemektedir. Spora bağlılık hakkında yapılan araştırma sonucunda zindelik, adanma ve zihinsel meşguliyet boyutlarının spora bağlılığı açıkladığı ve sonuçların güvenilir olduğu görülmüştür. Sırgan ve ark. (2019) spora bağlılıkla ilgili çalışmada, spora bağlılık boyutlarına dair benzer sonuçlar elde etmiştir.

Spor salonlarında düzenli olarak antrenman yapan bireylerin hizmet kalitesi ve spora bağlılık düzeylerini saptamak için tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Analizler neticesinde, hizmet kalitesi ölçeğinin bütünsel olarak ortalama değerinin 3,90 olduğu, spora bağlılık ölçeğinin bütünsel olarak ortalama değerinin 3,87 olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar ile, düzenli olarak antrenman yapan bireylerin hizmet kalitesi ve spora bağlılığına ilişkin algılarının pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir. Ceyhun (2006) yapmış olduğu çalışmada çalışmamızla benzer olarak spor salonu müşterilerinin genel olarak hizmet kalitesinden memnun olduğunu bildirmiştir.

Hizmet kalitesi ve spora bağlılık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi neticesinde; hizmet kalitesi ve spora bağlılık arasında pozitif yönde ve kuvvetli derecede bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır.

Hizmet kalitesinin spora bağlılığı etkisini test etmek için yapılan basit doğrusal regresyon analizleri sonucunda; hizmet kalitesinin spora bağlılığın anlamlı bir yardımcı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç; hizmet kalitesi arttıkça spora bağlılığın derecesinin de olumlu yönde arttığını göstermektedir. Spor kültürünün gün geçtikçe arttığı bu dönemde antrenman yapan bireylerin spora bağlılıklarının oluşmasındaki en temel faktörün, spor salonlarının sunmuş olduğu hizmet kalitesinin olduğu belirlenmiştir. Kişinin kendini spor salonunda rahat hissetmesi onun o spor salonuna olan bağlılığını arttırdığını göstermektedir. Böylece spor yapan bireylerin daha verimli ve istekli çalıştıkları görülmektedir. Tüm spor salonu gibi, spor salonundaki ekipmanlar ve kullanılan ortak alanlar da temiz ve bakımlı görünmelidir. Aynı zamanda spor salonlarında alınan önlemlerin ve doğru uygulamaların bireylerin spora olan bağlılıklarını arttırdığı saptanmıştır. Bu, ilk izlenimin önemli olduğunu ve spor yapan bireylerin güvenliğinin ve sağlığının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Spor tesisi işletmecilerinin spor salonlarında görevlendirdiği eğitimcilerin bilgileri ve güler yüzlülük de spora olan bağlılığın arttığını göstermektedir. Güvenilirlik ve temizlik, spora bağlılıkla yakından ilişkili faktörler olarak belirlenmiştir. Düzenli olarak spor yapan bireylerin spor salonlarındaki temizlik ve güvenlik uygulamalarına önem verdikleri yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre spor salonlarındaki doğru uygulamaların spora bağlılık düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Koçak ve ark. (2013) spora olan ilginin artmasında hizmetlerin niteliği ve yeterliliğinin belirleyici olduğunu ortaya

koymuştur. Araştırmalarda ulaşılan sonuçlar bu yönüyle paralellik göstermektedir. Lam (2000) yaptığı çalışmada spor salonlarında sunulan hizmetlerin spora bağlılık açısından önemli olduğunu belirtmiştir. Baş ve ark. (2017) cinsiyet değişkeninin fiziksel ortam faktöründe herhangi bir anlamlı fark yaratmadığını belirtmiştir. Greenwell ve Pastore (2004) hizmet alan kadınların kalite algılarının erkeklere göre farklı olduğunu belirlemiştir. Greenwell ve Pastore (2004) ile Kurtoğlu (2006) tarafından yapılan çalışmalarda da erkek ve kadın katılımcılar arasında kadınların hizmet kalitesi açısından daha olumlu görüş bildirdiklerini bildirmişlerdir. Tsitkari ve ark. (2017), egzersiz katılım sıklığı ile hizmet kalitesi arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir çalışmada da Vieira ve Ferreira (2017) katılım sıklığı değişkeni ve hizmet kalitesi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir.

Spora bağlılık ölçeğinin yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Anova testi neticesinde; spora bağlılık ölçeğinin yaş değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, 18-25 yaş grubundaki bireylerin spora bağlılıkları 46-55 yaş grubuna oranla daha yüksektir. Diğer grup incelendiğinde, 26-35 yaş grubundaki bireylerin spora bağlılıkları 46-55 yaş grubuna oranla daha yüksektir. Bu sonuca göre, yaş küçüldükçe spora olan bağlılığın arttığı görülmektedir. Gençlerin spora bağlılığının daha yüksek olduğu sonucu saptanmıştır. Bireylerin özellikle genç yaşlarda kendilerini birilerine beğendirme isteği, yeni jenerasyonun daha bilinçli olması gençlerin spora bağlılıklarını büyük yaş gruplarına oranla daha yüksek çıktığını göstermektedir. Yaşlı bireylerin ise bazı sağlık sorunlarından ötürü ve yılların onlara vermiş olduğu yorgunluktan dolayı sporu gençler kadar önemsemedikleri görülmektedir. Kayhan ve ark. (2020), yaş faktörünün spora bağlılıkta belirleyici olduğu yönünde sonuçlar elde etmiştir ve iki çalışmanın sonuçları birbirine benzer görünmektedir. Cicioğlu ve ark. (2019) yaş değişkenine göre spora bağlılık düzeylerinin değiştiğini belirlemiştir. Yine Kayhan ve ark. (2021) spor salonlarında düzenli antrenman yapan sporcuların egzersiz bağımlılı düzeylerini incelemiş ve yaş değişkenine göre anlamlı fark oluştuğunu bildirmiştir.

Spora bağlılık ölçeğinin spor yaptıkları yıl değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Anova testi neticesinde; spora bağlılık ölçeğinin spor yaptıkları yıl açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre 6-10 yıldır spor yapan bireylerin spora bağlılıkları 0-5 yıldır spor yapan gruba oranla daha yüksektir. Bu sonuç, daha uzun süredir spor yapan bireylerin spora bağlılıkları diğer gruba oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir. 6-10 yıldır spor yapan bireylerin fizikleri belli bir aşamaya geldiğinden dolayı ve çok çaba sarf edip sahip oldukları o fiziksel görünümü kaybetmemek adına sporu bırakmamaları spora bağlılıklarını arttırdığı göstermektedir. Benzer bir çalışmada Kalkavan ve ark. (2021) düzenli spor yapan elit sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemiş ve spor yapma yılı açısından anlamlı farkların oluştuğunu bildirmiştir. Bavlı ve ark. (2011) da yaptığı çalışmada spor yapma yaşı fazla olanların paralel olarak spora bağlılığının arttığını bildirmiştir.

Yapılan araştırma neticesinde çalışma grubumuz üzerinde hizmet kalitesi ve spora bağlılık ölçeklerinin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenirken, spor kültürünün arttığı günümüz koşullarında spor salonlarının sunduğu hizmet kalitesinin spor yapan bireylerin spora bağlılıklarının oluşmasında ve gelişmesindeki temel etken olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

- Spor konusunda bilincin geliştiği günümüz koşullarında spor salonlarının hizmet kalitesinin yüksek olması için çaba göstermeleri önerilmektedir.
- Spora olan katılımın artması için bireylerin güvenlik ve hijyen gibi alanlardaki beklentilerinin karşılanması önerilir.
- Spor salonlarında hizmet kalitesinin yüksek olmasının sosyal, ticari ve ekonomik açıdan kazanımları beraberinde getireceği yaklaşımıyla hareket edilmesi önerilir.
- Spora bağlılık ve hizmet kalitesi ilişkisini ölçmede daha geniş katılımlı bir araştırma yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Aşık, N.A. (2016). Algılanan hizmet kalitesinin müşteri memnuniyeti üzerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (47), 1161-1168.
- Aydınlı C. & Arslan, S. (2016). Hizmet kalite boyutlarının memnuniyete etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8 (2) 175-197.
- Baş, M., Çelik, A. ve Solak, N. (2017). Spor işletmelerinde algılanan hizmet kalitesi üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 1-11.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M.E., Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bulgan, U. & Gürdal, G. (2005). Hizmet kalitesi ölçülebilir mi?. *Bilgi hizmetlerinin organizasyonu ve pazarlanması*, 5, 240-259.
- Can, P. (2016). Hizmet kalitesinin servqual ölçeği ile ölçülmesi. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (1), 63-83.
- Ceyhun, S. (2006). Spor işletmelerinde hizmet kalitesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cicioğlu, H.İ., Demir, G.T., Bulğay, C., Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Dalgıç, A. (2013). Hizmet sektöründe hizmet kalitesinin ölçümü ve hizmet kalitesini etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Aydın.
- Fettahlıoğlu, Ö.O., Polat, M. & Demir, S. (2016). Hizmet kalitesinin servqual analizi ile ölçümü. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 6 (3), 849-860.
- Greenwell, F., Pastore, D.L. (2004). Perceptions of the service experience: Using demographic and psychographic variables to identify customer segments. *Sport Marketing Quarterly*, 11(4).
- Haciefendioğlu, Ş. & Koç, Ü. (2009). Hizmet kalitesi algılamalarının müşteri bağlılığına etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 146-167.
- Kalkavan, A., Terzi, E., & Kayhan, R.F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Kayhan, R.F., Bardakçı, S. & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeğini türkçeye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kayhan, R.F., Kalkavan, A. & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- Kılıç, B., Eleren, A. (2009). Turizm sektöründe hizmet kalitesi ölçümü üzerine bir literatür araştırması. *Alanya Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-118.

- Koçak, F., Tuncel, F. & Tuncel, S. (2013). Sporda sürdürülebilirliğin boyutlarının belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi, 11 (2), 113-129.
- Koruç, Z., Arsan, N. (2009). Egzersiz davranışını izleyen etmenler. Spor Hekimliği Dergisi, 44, 105-113.
- Kurtoğlu, T. (2006). Halkın yerel yönetimlerden spor hizmetleri konusunda beklentileri: Mersin örneği. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Lam, E.T.C. (2000). Service quality assessment scale (SQAS): An instrument for evaluating service quality of health-fitness clubs. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Houston, Texas.
- Ok, M.A. & Girgin, F.M. (2015). Ankara'daki iki özel yurt işletmesinde servqual yöntemi ile hizmet kalitesinin ölçülmesi. Yönetim Bilimleri Dergisi, 13 (25), 295-323.
- Özer, U. & Çolakoğlu, T. (2017). Çağdaş spor bilincinin oluşmasına ilişkin spor yöneticilerinin görüşleri. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2), 1-11.
- Polat, M.S. (2014). Hizmet kalitesinin öğrenci memnuniyeti üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Sırgancı, G., Ilgar E.A. & Cihan B.B. (2019). Spora bağlılık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 7 (17), 5-19.
- Sücutlü, U. (2019). Spora bağlılık ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenilirlik çalışması. Yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Şener, T. (2016). Sigortacılık sektöründe hizmet kalitesinin ölçülmesi ve algılanan hizmet kalitesi ile beklenen hizmet kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. The Journal of Academic Social Science Studies, 50, 497-510.
- Tan, M. & Patır, S. (2017). Sağlık hizmetlerinde kalite ölçümü ve değerlendirmesi. Journal of Current Researchers on Health Sector, 7 (2), 29-40.
- Tsitskari, E., Tzetzis, G., Konsoulas, D. (2017). Perceived service quality and loyalty of fitness centers' customers: Segmenting members through their exercise motives. Services Marketing Quarterly, 38(4), 253-268.
- Usta, R. & Memiş, S. (2009). Hizmet kalitesi ve marka bağlılığı arasındaki ilişki üzerine müşteri tatmininin aracılık etkisi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 23 (4), 87-108.
- Vieira, E.R.M., Ferreira, J.J. (2017). Strategic framework of fitness clubs based on quality dimensions: The blue ocean strategy approach. Total Quality Management & Business Excellence, 29(13-14), 1648-1667.
- Yıldız, S., Yıldız, S.E. (2011). Hizmet kalitesinin müşteri memnuniyetine etkisi. Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi, 4 (2), 125-140.

Makale Alıntısı

Can, E. ve Kızılet, A. (2021). Düzenli Olarak Antrenman Yapan Bireylerin Spor Salonlarına Yönelik Hizmet Kalitesi Algılarının Spora Bağlılığa Etkisi [The Effect of The Service Quality Perceptions of Individuals Who Train Regularly at Gyms on Commitment to Sport], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 87-97.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Video Yardımcı Hakem (VAR) Sisteminin Futbolda Genel Yansımaları Üzerine Bir Araştırma

Çağdaş CAZ¹, Oktay ÇOBAN², Durmuş GÖKKAYA³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 30.09.2021

Kabul Tarihi: 19.12.2021

Online Yayın Tarihi:

19.12.2021

Anahtar Kelimeler

Video Yardımcı Hakem,
VAR, Futbol.

Araştırmanın amacı, futbola ilgi duyan bireylerin VAR sistemi hakkındaki görüşlerini değerlendirmek, VAR sisteminin avantajlarını belirlemek ve VAR'ın futbol açısından önemini ortaya koymaktır. Yürütülen nitel araştırma çerçevesinde VAR sistemi hakkında bilgi sahibi olan toplam 17 birey ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde Maxqda Analiz Programı kullanılmıştır. Çalışma sonucunda VAR sisteminin genel yansımaları ortaya konulmuştur. Sonuç olarak, VAR sisteminin futbolda adil bir ortam yarattığı ve tartışmalı pozisyon sayısını azalttığı belirlenmiştir. VAR hakemlerinin yetki genişliğinin artırılması, bu kapsamda VAR hakemlerinin maçın sonucuna etki edebilecek birçok pozisyona müdahale edebilmeleri sağlanmalıdır.

A Research on The General Reflection of The Video Assistant Referee (VAR) System in Football

Abstract

Article Info

Received: 30.09.2021

Accepted: 19.12.2021

Online Published:

19.12.2021

Keywords

Video Assistant Referee,
VAR, Football.

The aim of the research is to evaluate the opinions of individuals interested in football about the VAR system, to determine the advantages of the VAR system and to reveal the importance of VAR in terms of football. Within the framework of the qualitative research carried out, interviews were conducted with a total of 17 individuals who had knowledge about the VAR system. Maxqda Analysis Program was used in the analysis of the data. As a result of the study, the general reflections of the VAR system were revealed. As a result, it has been determined that the VAR system creates a fair environment in football and reduces the number of controversial positions. The breadth of authority of VAR referees should be increased, and in this context, it should be ensured that VAR referees can intervene in many positions that may affect the outcome of the match.

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye.

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/Türkiye.

³Yozgat Bozok Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yozgat/Türkiye.

Giriş

Geçmişten günümüze gelinceye dek hem seyirci/taftar kitesini hem de seyir zevkini arttırmaya devam ettiren futbol, günümüzde en çok izlenen ve takip edilen spor dallarından biri olmuştur (Kayhan, Bardakçı ve Caz, 2020). Futbol, dünyada ilgiyle takip edilen spor branşlarının başında gelmektedir ki bu ilgi futbolun sürekli gelişmesine ve yenilenmesine olanak sunmaktadır. Bu nedenle özellikle futbol sektöründe yer alan sporcular, teknik ekip ve diğer tüm paydaşlar maçların adil ve tarafsız yönetilmesini isterler.

FIFA (The Fédération Internationale de Football Association), UEFA (European Football Federations Union), AFC (Asian Football Confederation), CAF (African Football Confederation) gibi futbolun yönetim organları, hakem hatalarını en aza indirebilmek için çalışmalar yürütmektedir. Bu kuruluşlar zaman zaman hakem eğitim seminerleri, gelişim kursları, fiziksel ve koşullu gelişim programları ve psikolojik destek programları düzenlemektedir (Uluöz, 2020).

Hakem, her iki takım oyuncularının maç esnasında meydana gelen pozisyonlar açısından başvurduğu kişiyi ifade eder (Morgan, 2000). Hakem, müsabaka sırasında oyunla ilgili kontrolü sağlayan kişidir (Evans ve Bellon, 2000). Bir futbol müsabakasında oyun kurallarını uygulamak için hakem/hakemler sorumludur. Hakem, oyunun kurallarını uygulayarak, müsabaka sırasında futbolcuların rakiple olan mücadelesinde davranışlarını düzenlemesinde önemli bir rol oynar (Bangsbo ve Williams, 2003). Bu düşüncelere istinaden VAR sisteminin önemi ve uygulanabilirliği hakemlerden geçmektedir.

Hakemlik futbolun altın üçgeninin en önemli köşesini oluşturmaktadır. Hakem hem seyirci ile futbolcu arasında hem de rakip takımlar arasında köprü görevini görmektedir. Bir futbol maçının fair play ilkeleri çerçevesinde, bol gollü geçmesinde veya olaylı kavgalı bir hava içerisinde oynanmasında hakemin rolü son derece önemlidir (Orta, 2000).

FIFA, Fransa ile İtalya arasında 1 Eylül 2016 tarihinde oynanan hazırlık maçında tartışmalı pozisyonların tekrarını izlemek için ilk kez videolu sistem kullanılmasına izin vermiştir. İlk kez uluslararası bir maçta kullanılan Video Yardımcı Hakem Sistemi “futbolda devrim” niteliğinde olup, 2018’de Rusya’da düzenlenen Dünya Kupası’nda uygulanmaya devam edilmiştir (Demir, 2019). Ülkemizde de Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından 2018-2019 Spor Toto Süper Lig Lefter Küçükandonyadis Sezonu’nda VAR Sistemi’nin kullanılmaya başlandığı bilinmektedir (Erdoğan, 2021).

Video Yardımcı Hakem (VAR) Sistemi, itirazların yoğun olduğu, müsabaka skorunun etkilenebileceği düşünülen pozisyonlarda, pozisyonun tekrar izlenip kararın değiştirilebilmesi hususunda imkân sunan yeni bir sistem olarak ifade edilmektedir (Engin ve Çelik, 2019). IFAB ve FIFA’nın ortak kararıyla tartışmalı pozisyonlarda kullanılan “Video Yardımcı Hakem Sistemi” uygulaması, yanlış verilen gol, penaltı, kırmızı kart veya yanlış cezalandırılan oyuncunun belirlenmesinde uygulanmaktadır. VAR sistemi, hakemin istemesi durumunda devreye girmekte, pozisyonun videodan incelenerek hakeme bildirilmekte ve hakem iletilen bilgi doğrultusunda kararını vermektedir (Demir, 2019).

Hakemler, saha kenarına kurulan VAR ekranından pozisyonu tekrar izlenme ve doğru karar verebilme şansına erişmiş olmuşturlardır. Ayrıca Riva’da kurulan özel bir VAR odasında farklı farklı açılardan maçı izleyen ayrı bir hakem heyeti de tartışmalı bir pozisyon ile ilgili maçı yöneten hakeme uyarıda bulunabilmektedir (Engin ve Çelik, 2019). Futbolda son yıllarda gördüğümüz VAR sistemi, video aracılığıyla yapılan hakemliği kapsamaktadır. Maç esnasında yakın mesafeden kayıt alınan ve oyunu görüntüleyen bu uygulama, futbol camiası tarafından büyük coşkuyla karşılanmıştır (Şentuna, 2020).

Video Yardımcı Hakem sisteminin amacı, tüm kararlarda %100 doğruluk elde etmek değildir. VAR’ın genel felsefesi “minimum müdahale, maksimum yarar”dır. Her türlü kararı her zaman hakem verecektir. Hakemin kararı, yalnızca video incelemesi bariz bir hatayı gösteriyorsa değiştirilebilir. VAR sistemine başvuran hakem eliyle kare/TV işareti yaparak VAR ile şekillenen kararını uygulamaya koyabilir (TFF, Video Yardımcı Hakem Kitapçığı).

Sonuç olarak; günümüzde teknolojik gelişmelerden dolayı spor alanında, sportif müsabakalarda dijital medya teknolojisinin gelişimi de olağan bir durumdur. Hakemler nihai sonucu değiştirebilecek potansiyele sahip olduklarından dolayı, teknolojik gelişmelerden faydalanarak müsabaka esnasında doğru karar verebilme şansları yükselmiştir.

Mevcut çalışma, futbolda uygulanan VAR sistemini farklı açılardan ele almaktadır. Çalışmanın amacı, futbola ilgi duyan bireylerin VAR sistemi hakkındaki görüşlerini değerlendirmek, VAR sisteminin avantajlarını belirlemek ve VAR'ın futbol açısından önemini ortaya koymaktır. Elde edilecek sonuçlar ile VAR sisteminin futbolu nasıl etkilediği belirlenmiş ve VAR sisteminin uygulanışına yönelik çözüm önerileri sunulmuştur.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Deseni

Futbolda uygulanan VAR sisteminin bireyler açısından değerlendirilmesi amacıyla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Nitel veri analizi, araştırmacının verileri düzenlediği, analiz birimlerine ayırdığı, sentezlediği, biçimleri ortaya çıkardığı, önemli değişkenleri keşfettiği ve hangi bilgileri rapora yansıtacağına karar verdiği bir süreçtir (Bogdan ve Biklen, 1992). Mevcut çalışma, nitel veri analizi konusunda en sık kullanılan fenomenolojik analiz deseni ile yürütülmektedir. Fenomenolojik analiz, ağırlıklı olarak varoluşçu psikoloji içerisinde gelişme gösteren bir yaklaşım olup, insanların çevrelerinde olup biten olayları nasıl değerlendirdiklerini anlamaya çalışan bir analiz türüdür (Wade ve Tavis, 1990). Bu yolla, Video Yardımcı Hakem sisteminin uygulanmasına yönelik derinlemesine bir incelemenin sağlanması hedeflenmiştir.

Araştırma Grubu

Nitelikli ve farklı bilgilerin elde edilebilmesi amacıyla mevcut çalışmada amaçlı örneklem yönteminin bir türü olan ölçüt örnekleme yöntemi ile kartopu örnekleme yöntemlerinden faydalanılmıştır. Creswell ve Clark (2018)'e göre nitel araştırmalarda amaçlı örneklem, araştırmacıların çalışmalarında inceledikleri temel fenomen veya anahtar kavram hakkında deneyimi olan ve bilinçli olarak seçilen kişilerden meydana gelir. Amaçlı örneklemin en yaygın stratejilerinden biri, içinde merkezi fenomen hakkında değişik bakış açılarına sahip kişiler arasından seçilen farklı bireylerden meydana gelen, maksimum çeşitlilik örneklemesidir. Mevcut çalışmada da bu örneklem çeşitliliği sağlanmaya çalışılmıştır. Patton (2005)'e göre kartopu örnekleme tekniği, evreni oluşturan birimlere erişmenin zor olduğu veya evren hakkındaki bilgilerin eksik olduğu durumlarda kullanılmaktadır.

Ölçüt örneklemede ele alınan kriterler şu şekildedir;

- Spor bilimleri fakültesi, iletişim fakültesi radyo, sinema, televizyon bölümlerinden mezun olmak ya da halen öğrenim görüyor olmak
- Video Yardımcı Hakem (VAR) sistemi hakkında bilgi sahibi olmak
- Geçmişte ya da mevcut zaman diliminde futbol oynamış olmak ya da oynuyor olmak
- Genel olarak futbol maçlarını takip etmek

Belirlenen ölçütlere uygun olan bireylerle görüşmeler gerçekleştirilmiş olup, kartopu yöntemi de kullanılarak yapılan görüşmeler sonrasında yeni katılımcı isimleri elde edilerek görüşmeler tamamlanmıştır. Bu bağlamda araştırmaya VAR sistemi konusunda değerlendirme yapabilecek olan toplam 17 birey katılım sağlamıştır. Katılımcılara ait özellikler ve görüşme bilgileri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Görüşme Bilgileri

Katılımcı	Meslek	Görüşme şekli	Görüşme süresi
K1	Spor Kondisyoneri	Telefon	15 dk 45 sn
K2	Spor Yazarı	Telefon	13 dk 22 sn
K3	Maç ve Performans Analiz Uzmanı	Yüz Yüze	10 dk 16 sn
K4	Klasman Hakemi	Telefon	9 dk 15 sn
K5	Akademisyen (Spor Bilimleri)	Yüz Yüze	11 dk 05 sn
K6	Polis	Telefon	9 dk 45 sn
K7	Atletik Performans Antrenörü	Telefon	11 dk 36 sn
K8	Amatör Futbol Antrenörü	Telefon	10 dk 12 sn
K9	Teknik Direktör	Telefon	12 dk 52 sn
K10	Okul Müdürü	Yüz Yüze	11 dk 15 sn
K11	Bölgesel Hakem	Telefon	9 dk 16 sn
K12	Akademisyen (Spor Bilimleri)	Telefon	7 dk 10 sn
K13	Spor Bilimleri Doktora Öğrencisi	Telefon	6 dk 15 sn
K14	Futbol Taraftarı	Telefon	8 dk 23 sn
K15	Beden Eğitimi Öğretmeni	Telefon	5 dk 52 sn
K16	Spor Bilimleri Lisans Öğrencisi	Telefon	5 dk 05 sn
K17	Spor Eğitim Uzmanı	Telefon	8 dk 52 sn

Katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda 25 sayfa veri elde edilmiş, ortalama görüşme süresinde 10 dakika olduğu görülmüştür. Görüşmelerin en uzununu 15 dakika 45 saniye, en kısası ise 5 dakika 05 saniyedir. Katılımcıların bazıları ile yüz yüze, bazıları ile telefon aracılığıyla görüşme yapılmıştır. Bu süreçte katılımcıların ifadeleri, eksiksiz olarak not alınmıştır. Notların bazı yerleri tekrar edilerek pekiştirilmiştir. Araştırmada verilerin tekrar etmeye başlaması ve doygunluğa ulaşmasıyla birlikte 17 katılımcı sonrasında görüşmelerin sonlandırılmasına karar verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışmada nitel araştırmalarda kullanılan görüşme türlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmış ve katılımcılardan konuya ilişkin detaylı bilgiler elde edilmiştir (Demir, 2017). Yarı yapılandırılmış görüşme süresince katılımcılara 6 temel soru yöneltilmiştir. Görüşme verileri katılımcının onayına göre ses kayıt cihazı ya da not tutma şeklinde elde edilmiştir. Görüşmeler 2021 yılının Ocak-Şubat aylarında 2 aylık bir süreç içerisinde tamamlanmıştır. Bu süreç içerisinde futbola ilgi duyan ve VAR sistemi hakkında bilgi sahibi olan katılımcılar ile iletişime geçilmiş ve görüşmeler yapılmıştır.

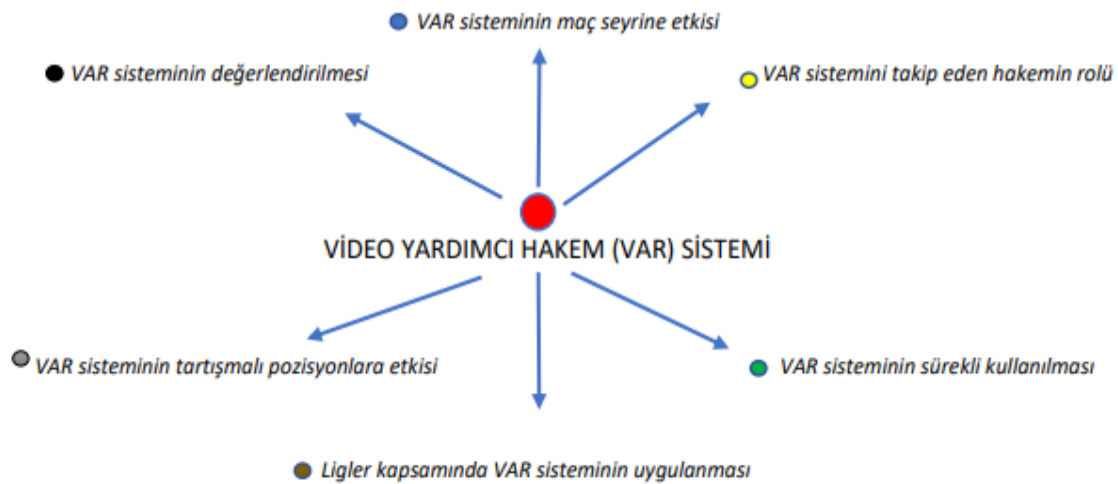
Verilerin Analizi

Mevcut çalışmada yorumlayıcı fenomenolojik analiz kullanılmıştır. Aynı zamanda tematik analiz ve betimsel analiz tekniklerinden de yararlanılmıştır. Nitel araştırmada analiz süreci, verilerin ön okumadan geçirilmesi, verilerin kodlaması ve temalara indirgenmesi, son olarak veriyi şekiller ya da tablolarla sunarak yorumlanmasını içermektedir (Creswell, 2017). Mevcut çalışmanın analiz süreci ses kayıt cihazıyla elde edilen verilerin tamamı dinlenerek, Microsoft Office Word programında metne dönüştürülmüştür. Ses kayıtlarına alınan dökümlerde veri kaybı yaşanmaması için dikkatli ve titizlikle yazıya geçirilmiştir. Bu aşamadan sonra kontrol amaçlı tekrardan gözden geçirilmiştir. Böylelikle veri kayıpların önüne geçilmiş, gözden kaçan noktalarda düzeltmeler yapılmıştır. Son olarak bütün dökümler birleştirilerek kodlama sürecine geçilmiştir. Kodlamalar araştırmacı tarafından titizlikle yapılmıştır. Dokümanlar üzerinde kodlama tamamlandıktan sonra kodların temalaştırma sürecine geçilmiştir. Araştırmacıların katılımıyla kodlar

temalaştırılmıştır. Böylelikle kod geçerliği de sağlanmıştır. Bu aşamadan sonra elde edilen kodlar ve temalar nitel analiz programlarından biri olan Maxqda 20 Pro Analytics Programı ile analiz edilmiştir. Maxqda programıyla bütün analiz süreci sistematikleştirilerek bir bütün halinde yapılmıştır. Analiz sonucunda kavram haritaları oluşturulmuştur. Bu kavram haritaları üzerinden bulgular kısmı yorumlanarak analiz süreci tamamlanmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların “VAR” sistemi hakkındaki görüşlerinden elde edilen bulgu ve yorumlara yer verilmektedir. Altı temel soru çerçevesinde elde edilen veriler kodlanarak temalar altında tümevarım yöntemiyle toplanmış ve analiz edilmiştir. Görüşlerin kime ait oldukları belirtilirken katılımcı P1, P2, ..., P17 kodları kullanılmıştır.



Şekil 1. VAR Sisteminin Değerlendirilmesine İlişkin Kavram Haritası

Yukarıdaki şekilde Video Yardımcı Hakem (VAR) sisteminin değerlendirilmesi, VAR sisteminin maç seyrine etkisi, VAR sisteminin tartışmalı pozisyonlara etkisi, VAR sisteminin sürekli kullanılması, VAR sistemini takip eden hakemlerinin rolü ve önemi ve Ligler kapsamında VAR sisteminin uygulanması temaları temel hatlarıyla görülmektedir. Katılımcılardan alınan veriler doğrultusunda bu temalar oluşturulmuştur. Katılımcıların VAR hakkındaki düşünceleri ve değerlendirmeleri bu 6 tema üzerinden ele alınmaktadır.

VAR sisteminin Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk sorusu olan “VAR sistemi hakkında (olumlu, olumsuz, avantaj, dezavantaj, fırsat ve tehdit bağlamında) düşünceleriniz nelerdir?” sorusuna katılımcıların vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda “VAR sisteminin değerlendirilmesi” teması oluşturulmuştur. VAR sistemi kapsamında katılımcılardan alınan cevaplardan; “pozisyon güvenliği”, “hakemlere destek”, “adil bir etki oluşturması”, “sistemin olumlu ve kullanışlı olması”, “hakem hatalarının azalması”, “doğru bir uygulama” şeklinde kodlama yoluna gidilmiştir.

VAR sisteminin maç içerisinde adil bir ortamı sağladığı konusu çoğu katılımcı tarafından ifade edilmiştir. Ayrıca VAR sistemi ile tartışmalı pozisyonların önüne geçildiği ve hataların minimuma indirildiğinden bahsedilmiştir. Bu durumun taraftarlarda, futbolcularda ve teknik ekiplerde güven

duygusunun artmasına neden olduğundan söz edilmiştir. Bu kapsamda futbolda adalet ve güven duygusunun sağlanmasını P3, “*VAR sistemi uygulanmadan önce takımların haklarının yenildiğini düşünüyordum. Yaşanan pozisyonların tekrar izlenme şansı mümkün değildi. Pozisyona ilişkin verilen karar hatalı ya da yanlış ise bu pozisyonun düzeltilmesi mümkün olmuyordu. VAR sistemi ile tüm bu olumsuzlukların önüne geçilmiş oldu. VAR sisteminin futbol ortamında adil bir etki yarattığını düşünüyorum*” ifadesiyle belirlemiştir. Bunun yanında P4 ise “*VAR’ın genel felsefesi minimum müdahale-maksimum yarar*” metaforunu kullanarak “*müsabakalarda sonuca etki eden hatalı hakem kararları VAR sistemi ile minimize edilmekte ve takımlar açısından daha adil bir ortam oluşturulmaktadır*” görüşünü dile getirmiştir.

P2, “*Teknolojinin getirmiş olduğu bu sistem, futbolda birçok şeyi değiştirdi ve adaleti getirdi diyebilirim. Birçok problemi çözüme kavuşturdu. VAR sisteminden dönüşün olmayacağını söyleyebilirim. Hatta ve hatta geliştirilerek devam edecektir. VAR sistemi, futbolda hata oranını minimuma indirmiştir*” cümlesiyle VAR sisteminin adalet yönüne vurgu yapmıştır. Bununla birlikte P5, “*Bir amaç uğruna mücadele eden futbolcuların, saha içerisinde haksızlığa uğramaması için VAR sisteminin önemli olduğunu belirtmek isterim*”; P7, “*bariz olumsuz kararlar konusunda hatadan dönme fırsatı oluşturduğu için kuralların daha adil uygulanması noktasında VAR sistemini olumlu buluyorum*” ve P17, “*hakemlerin hatalı veya şüpheli hissettikleri pozisyonlarında VAR’a başvurmaları faydalı olmaktadır. VAR demek, adalet demektir*” ifadeleriyle VAR sisteminin adaleti sağlama noktasında katkılarından ve öneminden bahsetmişlerdir.

Katılımcılar VAR sisteminin hakemlere destek olduğunu ve pozisyon güvenliğini sağlayarak çoğu tartışmaların önüne geçildiğini vurgulamışlardır. Bununla ilgili olarak P1, “*VAR kullanılmadan önce futbol maçlarında meydana gelen bazı pozisyonlar günlerce tartışılmaktaydı. VAR sistemi birçok konuda hakemlere destek olan bir uygulama olarak dünya ve ülke futbolunda önemli bir yere oturmuştur. VAR sistemiyle birlikte topun çizgiyi geçip geçmediği, ofsayt var mı yok mu? Sert bir müdahale var mı yok mu? gibi pozisyonlara ait tartışmalar ortadan kalkmaya başlanmıştır. VAR sisteminin genel olarak futbol branşına olumlu yansımaları olmuştur ve olmaya da devam etmektedir diyebilirim*” ifadesini kullanmıştır. P3 ise, “*VAR sistemi uygulanmaya başlamadan önce, bu sistemi eleştiren büyük bir kesim söz konusuydu. Ancak şimdiki uygulama şekline bakıldığında kırmızı kart, ofsayt, penaltı gibi önemli pozisyonlarda devreye girdiğini görüyoruz. Bu tarz pozisyonlar tekrardan izlenip, pozisyon güvenliği sağlanarak doğru kararlar veriliyor*” vurgusunu yaparak maçlardaki hataların önüne geçildiğinden bahsetmiştir. Benzer bir ifadeyle P12, “*VAR sistemi sayesinde maçın skorunu etkileyebilecek tartışmalı anlarda hakemler pozisyonu tekrar izleyerek kararlarını değiştirme şansına sahip oluyor ve olası tepkilerden kurtulmuş oluyorlar*” yorumunda bulunarak VAR sisteminin hakemlere avantaj sağladığı ve destek olduğunu ifade etmektedir.

Son olarak çoğu katılımcı VAR sisteminin doğru bir uygulama olduğunu ve futbola olumlu yansımaları olduğuna değinmiştir. Bunun yanında sistemin kullanışlı ve hataların önlenmesinde önemli katkılarından olduğu vurgulanmıştır. Bu kapsamda P5, “*sonuç olarak şunu söyleyebilirim var sistemi çok doğru bir uygulama. Ancak doğru ve objektif bir şekilde uygulanırsa. Birçok branşta var sistemine benzer sistemler kullanılıyor ve ilgili branşlarda maç esnasında hata oranını sifira indirebiliyor*” yorumunda bulunurken; P9 ise, “*VAR sisteminin futbola genel olarak olumlu yansımalarının olduğunu söyleyebilirim. Özellikle ofsayt pozisyonlarında tartışmaların önüne geçti diyebilirim*” ifadesini kullanmıştır. Bunlara ek

olarak P14, “VAR sistemi olumlu bir uygulamadır. Karar mercii insan olduğu için yanlış kararlar verilebiliyor. Olumlu yönü hakemlerin gözden kaçırdığı penaltı, ofsayt, kırmızı kart gibi pozisyonlarda hataların önüne geçebiliyor ve doğru karar verilmesine destek oluyor” yorumunda bulunurken; P11, “bence VAR, futbolda haksız galibiyet elde etmeyi önleme açısından teknolojinin gelişimine bağlı olarak ileriye gitmektedir” ifadesini belirtmiştir. Bu kapsamda teknolojinin her yerde hayatımızı kolaylaştırmasıyla VAR sisteminin futbolda kullanmanın da gayet mantıklı ve iyi bir uygulama olduğunu söylemek mümkündür. Maç esnasında kaçırılan pozisyonların ve yapılan hataların maçın seyrini ve sonucunu etkileyebilmektedir. Bunların önüne geçilmesi açısından VAR sisteminin futbola oldukça katkısının olduğunu ifade etmek mümkündür.

VAR Sisteminin Maç (Futbol Müsabakası) Seyrine Yaptığı Etkiye İlişkin Bulgular

Katılımcılara ikinci soru olarak “VAR sistemi, futbolda seyir açısından nasıl etki oluşturmaktadır? sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların bazıları VAR sisteminin “heyecanı artırdığını” ve “seyir zevkine olumsuz yansımadağını” belirtirken; bazıları ise, bunların tam tersini “heyecanın azaldığını” ve “seyir zevkinin olumsuz etkilendiğini” ifade etmişlerdir. Bunun yanında bazı katılımcılarda VAR sisteminin “oyunun durma sürecini uzattığını” ve “VAR kararların hızlanması gerektiğini” vurgulamışlardır.

Bu kapsamda VAR sisteminin heyecanı artırdığı ve maçın seyir zevkini olumsuz etkilemediğini P1, “futbol müsabakasında tartışma yaratacak bir pozisyon için hakemin VAR ekranını izlemesi, maçın heyecanını daha da arttırmaktadır. Hiçbir maç 90 dakika boyunca durmadan oynanamaz. Bu sebeple maç esnasında önemli kararlar alınması için maçın ara sıra kısa süreli kesilmesi gayet doğaldır. Sonuç itibari ile VAR sisteminin futbol seyir zevkine olumsuz yansımadağı olmamış, hatta futbol maçlarını daha izlenebilir duruma getirmiştir diyebilirim” yorumunda bulunmuştur. Bununla birlikte P5, “VAR sisteminin maç esnasında seyir zevkini aksatacağı yönde birçok şüphe vardı. Ancak sistem uygulanmaya başlandıktan sonra VAR’ın futbol seyir zevkini azaltmadığını hatta arttırdığını söyleyebilirim. Özellikle gol olduğunda acaba gol mü? değil mi? diye düşünmek ayrı bir heyecan oluşturuyor” ifadesini kullanırken; P14 ise, “VAR sistemi, futbolda seyir açısından bir sıkıntı yaratmamaktadır” görüşünü belirtmektedir.

Katılımcı P6, “İlk zamanlarda alışma süreci vardı, şimdi o süreç atlatıldı. Herkes nasıl davranması gerektiğini biliyor. O yüzden maçın seyrinde bir sıkıntı olduğu düşünmüyorum” yorumunda bulunarak VAR sisteminin seyir zevkini etkilemediğini belirtmektedir. Bunun yanında son olarak P3, “Önemli pozisyonlar dikkatlice inceleniyor ve doğru karar verilmesi için VAR hakemleri ile iletişimde bulunuluyor. Böyle olunca da topun oyuna kalma süresinin biraz kısaldığını söyleyebilirim. Ancak maça etki edecek önemli pozisyonların sıklıkla yaşanmadığını bilmekteyiz. Amaç, futbolda sonuca etki edecek yanlış bir kararın önüne geçmektir. Dolayısıyla bir futbol müsabakasında 1-2 defa birkaç dakika pozisyon değerlendirilmesi yapılmasının seyir açısından olumsuz bir durum olmadığını söyleyebilirim. Aynı zamanda maç esnasında hakemin VAR incelemesine gitmesi, iki farklı heyecan yaratmaktadır. Örnek verecek olursak, pozisyon sonucunda gol oluyor ve hakem VAR incelemesi için oyunu durdurabiliyor. Hakemin sistemden pozisyonu inceleyip karar vermesine kadar geçen sürede seyirciler olarak bizler büyük bir heyecan içerisinde giriyoruz” şeklindeki yorumuyla VAR sisteminin seyir zevkini azaltmadığını ve heyecanını artırdığını ifade etmektedir.

Bunlara ek olarak VAR sisteminin kısmen seyir zevkini düşürdüğünü ifade eden P16 ve P9 gibi katılımcılarda mevcuttur. Bununla ilgili olarak P16, “*seyir açısından kısmen düşürdüğünü düşünüyorum, çünkü maçın akışını kesiyor ve VAR sisteminden karar alınması bazen dakikalar sürüyor*” şeklinde düşüncesini açıklamıştır. P9 ise daha kapsamlı yorumda bulunarak; “*VAR sisteminin maçın seyir zevkini kısmen zedelediğini söyleyebilirim. Hakemin VAR incelemesi yaptığı süreçte geçen 3-5 dakikalık zaman dilimi hem seyircilerin ya da taraftarların seyir zevkini olumsuz etkilemekte hem de futbolcuların maç içerisindeki motivasyonunu düşürmektedir. Türkiye’de bir hakemin VAR incelemesi dakikalar sürmekteyken, bu inceleme bazı Avrupa ülkelerinde saniyeler içerisinde karara bağlanmaktadır. Ülkemizde yayıncı kuruluşların yansıtmış olduğu görüntüler neticesinde hakemler önemli pozisyonları tekrar tekrar izlemek durumunda kalmaktadır. Böyle olunca da topun oyunda kalma süresi azalıyor ve futbolun seyir zevki düşüyor. Sonuçta hakemler verdikleri kararlar neticesinde gözlemcilerden puan alıyor. Pozisyon sonunda doğru karar verebilmek için bir pozisyonu çok kez izleyebilmektedir. Sonuç olarak mevcut durumda VAR sistemi futbolun seyir zevkini kısmen olumsuz etkilemektedir*” görüşünü ortaya koymaktadır. Burada Türkiye’de VAR incelemelerinin bazı Avrupa ülkelerine göre uzun olduğu yönündeki yorum dikkat çeken bir husustur.

Diğer taraftan bazı katılımcılar ise, VAR sisteminin seyir zevkini olumsuz yönde etkilediğini ve bunun önüne geçmek için VAR kararlarının hızlı alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Bununla ilgili P2, “*Dünya kupasındaki VAR uygulaması futbolun akışını bozmuyordu. Bunun yanında, İngiltere üzerinden örnek verecek olursak, hakemler VAR kararına uyuyor, VAR ile ilgili kararların alınması kısa sürüyor. Ancak, Türkiye’deki uygulama biraz farklı. Var ile ilgili bir pozisyon gelişince maçın durma süresi 1-1.5 dk kadar olabilmektedir. Bu süre de futbol maçı izleyen seyirciler açısından oldukça uzun bir süredir. Türk futbolunun ağır ve çok faullü bir yapıya sahip olduğunu bilmekteyiz. Bu oyun yapısına bir de VAR ile ilgili bekleme süresi eklenince oyunun durma süresinde artışlar meydana geliyor. Ülkemizde topun oyunda kalma süresi VAR uygulamasıyla birlikte daha da azalmaktadır. Ülkemizde VAR uygulamasından çıkan kararların hızlanması gerekir. Eğer futboldan seyir zevki alınmak isteniyorsa, VAR kararlarının daha hızlı alınıp uygulanması gerekir*” yorumunda bulunmaktadır. P7 ise, “*Türkiye’de VAR sisteminin, oyunun gereğinden fazla durmasına (3,5 dakikalara varan aralar) neden olduğu için maçı izleyenlerin seyir zevkini olumsuz etkilediğini düşünüyorum*” görüşünü ortaya koyarak VAR’ın seyir zevkini azalttığını belirtmektedir.

Ek olarak P17, “*VAR, futbolda hem futbolcular hem de seyirciler açısından duraksamalara sebebiyet vermektedir. Futbol taraftarları açısından oyunun durması, pozisyonların uzun süre izlenmesi neticesinde seyir zevkini baltalamaktadır*” yorumunda bulunurken; P6 ise, “*VAR hakemlerinin pozisyonlara sıklıkla müdahale etmesi futbolun hızını, temposunu düşürecek bir durum meydana getiriyor ve böyle olduğu zaman seyir zevkini düşürüyor*” ifadesini kullanarak, VAR sisteminin maç seyrini düşürdüğünü vurgulamaktadır. Son olarak P4, “*VAR sistemi ile birlikte futbolun seyir zevki tamamen değişmiştir. Futbolu izlemeye gelen insanlar artık pozisyonların yaratmış olduğu heyecandan uzaklaşmış tamamen VAR sisteminin vereceği karar üzerine heyecan yaşamaya başlamıştır. Ayrıca VAR sisteminin amacı ve uygulanacağı noktalar futbol seyircilerinin büyük bir kısmı tarafından tam olarak anlaşılammış ya da bilinmemiştir*” görüşünü ortaya koyarak VAR sisteminin maç heyecanını azalttığını belirtmektedir.

VAR'ın Tartışmalı Pozisyonlara Etkisine İlişkin Bulgular

Bu kısımda VAR'ın tartışmalı pozisyonlara etkisine ilişkin katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Katılımcılara “*VAR, futbolda tartışmalı pozisyon sayısını nasıl etkilemiştir/etkilemektedir?*” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılardan alınan cevaplara göre; “tartışmalı pozisyonların önüne geçmesi, “tartışmalı pozisyonlarının sayısının azalması”, “tartışmalı pozisyonları derinleştirmesi” ve “tartışmalı pozisyonları artırması” gibi kodlar öne çıkmıştır. Katılımcılar daha çok VAR sisteminin tartışmalı pozisyon sayısını azalttığını ifade etmişler. Birkaç katılımcı ise, bunun tam tersini tartışmalı pozisyonların arttığını ifade etmiştir. Bu kodlar kapsamında “tartışmalı pozisyonların önüne geçilmesi” ve “tartışmalı pozisyonların azalması” ele alındığında şu ifadeler öne çıkmaktadır. Bu kapsamda P1, “*VAR sisteminin devreye girdiği durumlar; topun çizgiyi geçip geçmediğine bağlı gol kararları, penaltı, direkt kırmızı kart ve hakemin yanlış oyuncuya kart göstermesi olarak sınırlandırılmaktadır. Belirtilen etki alanına sahip olan VAR, futbolda tartışma yaratacak birçok pozisyonun önüne geçmektedir diyebilirim. VAR sisteminin uygulanmasıyla birlikte maç esnasında ve maç sonrasında tartışılacak pozisyon sayısında düşüş yaşandığını belirtmek isterim. VAR'la birlikte karar verilmesi zor pozisyonların izlenerek doğru ve net bir şekilde karara bağlanması, olası tartışmaların önüne geçmiştir*” görüşünü belirtmiştir.

VAR'ın tartışmalı pozisyonları azalttığını P3, “*VAR sistemi uygulanmadan önce tartışmalı pozisyon sayısının daha fazla olduğunu söyleyebilirim. Çünkü hakemlerin pozisyon tekrarını izleme şansı olmamaktaydı. Dolayısıyla maç sonrasında birçok pozisyonun spor programlarında uzun uzun tartışıldığını görmekteydik. Önemli sayılan kırmızı kart, penaltı, ofsayt gibi pozisyonları hakemler bazen göremeyebiliyordu. Böyle olunca, bazı taraftarlar, futbolcular ve teknik ekipler hakemlerin yanlı/tafaflı maç yönettiğini söyleyebiliyorlardı. Hakemler önemli bir pozisyonu kaçırdığında VAR hakemleri maçın orta hakemini uyarıyor ve pozisyon incelenerek doğru karar verilmesine neden olunuyor*” şeklinde yorumlarken; P4 ise, “*VAR sistemi futbolda tartışmalı pozisyon sayısını ve hakem kararlarında sonuca etki eden hata sayılarını oldukça azaltmıştır*” ifadesinde bulunmuştur.

Bunlara ek olarak P5, P14 ve P17 benzer bir şekilde VAR'ın hatalı ve tartışmalı pozisyonların sayısını azalttığını vurgulamıştır. Bu kapsamda P5, “*VAR öncesinde tartışmalı pozisyonlar genelde ofsayt, kırmızı kart, verilen veya verilmeyen penaltı pozisyonları üzerinde yoğunlaşıyordu. Bu pozisyonlar VAR kontrolünden geçtiği için hata oranı ve tartışmalı pozisyon sayısı azaldı diyebilirim. Ancak futbol temaslı bir branş olduğu için çok pozisyon meydana gelmektedir. Hakemlerin takdir haklarını da düşününce futbolda tartışmalı pozisyon bitmez. Ama VAR önemli pozisyonlarda hata payını azalttı ve tartışmalı pozisyon sayısını düşürdü*” yorumunda bulunurken; P14, “*VAR tartışmalı pozisyon sayısını düşürmüştür. Çünkü VAR sistemi uygulanmadan önce en ufak temaslar bile tartışılırken VAR sistemi uygulanmaya başladıktan sonra şüpheli pozisyonlar tekrar incelenerek doğru kararlar vermeye başlanmıştır*” ifadesini kullanmıştır. P17 ise, “*tartışmalı pozisyon sayısında düşüş yaşanmıştır. VAR sistemi uygulanmadan önce bazı pozisyonlar günlerce tartışılmaktaydı. Ancak VAR ile birlikte riskli bir pozisyon tekrar tekrar izlenerek net ve doğru kararlar verilmektedir. Böyle olunca da tartışmalı pozisyonların sayısında düşüş olmuştur*” görüşünü ortaya koymaktadır.

Bazı katılımcılar ise, VAR'ın tartışmalı pozisyonları kısmen azalttığı yönünde değerlendirmeleri mevcuttur. Bu kapsamda P9, VAR'ın tartışmalı pozisyonları kısmen azalttığını özellikle ofsayt pozisyonlarında netlik kazandırdığını, “*genel olarak tartışmalı pozisyon sayısında düşüş olduğunu söyleyebilirim. Var sisteminin özellikle ofsayt pozisyonlarının önüne geçtiğini belirtebilirim. Yan hakemlerin gözden kaçırdıkları ofsayt pozisyonlarında VAR sistemi devreye girerek kesin ve doğru karar verilmesini sağlamaktadır. Ancak diğer bazı pozisyonlarda (penaltı, kırmızı kartlık pozisyon, sarı kartlık pozisyon) halen tartışmaların önüne geçememiştir*” yorumuyla ortaya koymaktadır. Bununla birlikte P4 ise, “*kamuoyu tarafından VAR sisteminin amacı tam olarak anlaşılmadığı için başka tartışmalı pozisyonlarda kamuoyunda gündeme gelebilmektedir. Buna değinecek olursak; VAR sistemi ile birlikte net olarak ofsayt pozisyonları çözüme kavuşmuştur ancak gri pozisyon dediğimiz (sana göre bana göre) pozisyonlarda tartışmalar devam etmektedir. Unutulmamalıdır ki VAR sistemi bariz hatalı pozisyonlarda devreye girmektedir*” ifadesinde bulunmuştur.

Diğer taraftan P6, “*öncelikle şunu söylemeliyim, ortalama 10-15 yıl önce maçlar yayıncı kuruluşun toplam 6-7 kamerasından yayınlanıyordu. Böyle olunca bir pozisyonu 2 ya da 3 kamera görüntüsünden izleme şansı oluyordu. Bu da bir pozisyonun tartışma gücünü azaltıyordu. Şimdi 20-25 kameralı bir yayın oluyor. Düşünün bir pozisyonu en az 10 kameradan izleme şansımız var. İzleme imkânı arttıkça tartışmanın derecesi de artıyor. Bu yüzden VAR, tartışmaları azaltmadı. Aksine arttırdı diyorum. Normalde azalması bekleniliyordu fakat arttırdı diyebilirim*” yorumuyla VAR sisteminin tartışmaları azaltmadığını belirtmiştir. Bununla birlikte P16 ise, “*VAR sisteminin tartışmalı pozisyon sayısını düşürmemiştir. VAR sistemi uygulanmaya başlandıktan sonra da tartışmalı pozisyonlar devam etmektedir. Türkiye’de tartışmalı pozisyon sayısında azalma yok ama Avrupa’da düştüğünü söyleyebilirim*” ifadesini kullanarak VAR sisteminin uygulanması tartışmaları azaltmadığını belirtmiştir.

Son olarak P2, “*Türk futbol taraftarı maç esnasındaki pozisyonları tartışmayı seviyor. Bir futbol maçı 90 dakika oynanıyor ancak maç ile ilgili tartışma ve yorum programları neredeyse 3 saat sürüyor. VAR, tartışmalı pozisyon sayısını arttırmıyor ama derinleştiriyor. Maçtaki pozisyonlarda çizgi çekildi mi? çekilmedi mi? ya da çekilmeli miydi? gibi tartışmalar doğurabiliyor. VAR sistemi kimlik değiştirmeye başladı diyebilirim*” yorumuyla VAR'ın pozisyonları derinleştirdiğinden bahsetmektedir. P7 ise, *tartışmalı pozisyon sayısını önemli ölçüde düşürdü diyemem. Oyunun doğal yer alan bazı pozisyonlar VAR ile kontrol edildiği zaman kural dışı pozisyonlara dönüşebiliyorlar. Bu durum da yine pozisyonların tartışmalara dönüşmesine sebep olmaktadır*” ifadesiyle VAR'ın zaman zaman yeni tartışmaları da beraberinde getirdiğini belirtmektedir.

VAR Sisteminin Sürekli Kullanılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın “Uygulanan VAR sisteminin devamlılığı ya da sürekliliği hakkındaki görüşleriniz nelerdir?” sorusuna katılımcıların vermiş oldukları cevaplar ve kodlamalar doğrultusunda “VAR sisteminin sürekli kullanılması” teması oluşturulmuştur. VAR sisteminin sürekliliği kapsamında katılımcıların hemen hemen hepsi sistemin sürekli kullanılması gerektiğini belirtmişlerdir. Hatta bazı katılımcılar bu sürecin geliştirilerek devam etmesi ve daha ileriye götürülmesi yönünde ifadeler kullanmışlardır. Bu kapsamda VAR

sisteminin geliştirilerek devam etmesi gerektiğini P1, “teknoloji günden güne gelişmeye devam etmekte ve hayatımızın her alanına girmektedir. İnsanın müdahil olduğu yerlerde hata vardır. Bu nedenle insanın varlığı söz konusu olan futbol maçını yöneten insanların hata yapması, yanlış kararlar vermesi gayet doğaldır. Teknoloji, kamera sistemleri, yazılım gibi insan hayatını kolaylaştıran etmenler insanlara birçok alanda yardımcı olmaktadır. Teknolojinin bizlere sunmuş olduğu bir nimet olan VAR sisteminin şu anki uygulanış şeklini ve amacını gayet başarılı bulmaktayım. Bu sistemin daha da geliştirilerek devam etmesi, futbolu farklı bir boyuta taşıyacaktır” yorumuyla vurgulamaktadır.

VAR sisteminin devam etmesini P3, “kesinlikle VAR sisteminin devam etmesi gerektiğine inanıyorum. VAR, düşünülenin aksine futbolun önüne geçmedi. Maç esnasında birtakım yavaşlamalara sebep olmuş olabilir ancak bu durum daha doğru kararlar alınmasına vesile olmuştur. Bu sebeple VAR sisteminin kesinlikle devam etmesi gerektiğine inanıyorum” cümleleriyle ifade etmektedir. P9 ise, “VAR kesinlikle geliştirilerek devam etmelidir. Futbol büyük bir endüstri haline gelmiştir. Dikkatleri üzerine çeken bir sektör haline dönüşmüştür. Bu sebeple yapılacak bir hata, verilecek yanlış karar olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu öneme istinaden VAR sisteminin daha da geliştirilerek futbolun içerisinde yer almasını doğru buluyorum” yorumuyla VAR sisteminin geliştirilerek devam etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlara ek olarak benzer bir şekilde P2, P5, P10, P11, P12, P13, P14 ve P15’te VAR sisteminin geliştirilerek devam etmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Son olarak P7, “VAR sistemi devam ettirilmesi gereken bir projedir. Bundan sonra gelişen teknolojinin de katkısıyla gelişerek devam etmesini bekliyorum. Açıkçası geliştirilmesi hususunda umutsuz da değilim. Çok yeni bir sistem ve yeni olmasından kaynaklanan bazı olumsuz uygulamalar olabilmektedir. Hakemler VAR’dan faydalanma konusunda tecrübe kazandıkça bu olumsuzlukların giderileceği ve özellikle oyunun durma süresinin daha da kısaltılarak daha iyi bir şekilde devam edeceğini düşünüyorum” şeklindeki ifadesiyle VAR sisteminin yeni olduğunu ve zamanla daha iyi noktalara geleceğini belirtmektedir.

VAR Sisteminin Uygulanması Gereken Liglere İlişkin Bulguları

Bu kısımda VAR sisteminin uygulanma seviyesine (ligler kapsamında) ilişkin katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Katılımcılara “VAR sistemi hangi liglerde ve niçin uygulanmalıdır? Bununla ilgili neler söyleyebilirsiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılardan alınan cevaplara göre “ligler kapsamında VAR sisteminin uygulanma seviyesi” teması ve bu temaya ait kodlar oluşturulmuştur. Bu tema kapsamında katılımcıların bazıları VAR sisteminin “profesyonel ve üst liglerde kullanılması” ve “amatör liglerde kullanılmaması” gerektiğini belirtmişlerdir. Katılımcılar birçoğu ise, “tüm liglerde kullanılması” gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu kapsamdan P2, “endüstriyel futbol gerçeğini düşünürsek, VAR sistemi, Dünya’da farklı liglerde ve Türkiye’de profesyonel liglerde kesinlikle uygulanması gereklidir. VAR uygulanmasının amatör liglerde uygulanmasına gerek olmadığını düşünüyorum. Ülkemizde Süper lig ve PTT 1. ligde kullanılması yeterlidir. Çünkü profesyonel ligler hem seyirci potansiyeli açısından büyük hem de büyük paraların söz konusu olmasından dolayı alınacak kararların önemli olduğunu söylemek gerekir. Amatör liglerde hem seyircilerin hem de maddi imkânların

daha az olmasından dolayı VAR sisteminin uygulanmasına gerek yoktur” yorumuyla VAR sisteminin profesyonel liglerde kullanılması gerektiğini ifade etmektedir.

Benzer bir şekilde P1’de “VAR sistemi, futbolun profesyonelleştiği tüm liglerde uygulanması faydalı olacaktır. Üst düzey ligler, kupalar ve şampiyonalarda en üst seviyede ve en son teknolojik haliyle uygulanması doğru olacaktır. Profesyonel ligler daima endüstriyel yapı için önemli alanlardır. Bu ligler, büyük seyirci kitlelerinin ilgisini çekebilmekte ve bu liglerde büyük paralar dönmektedir. Bu popüleriteye ulaşan profesyonel ligler, her zaman daha dikkatli yönetilmelidir. Ne kadar iyi bir VAR sistemi uygulanırsa, o kadar adil ve başarılı bir süreç işlemiş olur” cümleleriyle VAR sisteminin üst ve profesyonel liglerde uygulanması gerektiğini belirtmiştir. Buna ek olarak P7 ise, “süper Lig ve PTT 1.lig’de uygulanması gerektiğini düşünüyorum. Belki daha alt liglerde Play-Off finali gibi müsabakalarda da kullanılabilir. Teknolojik maliyetleri nedeniyle bu 2 ligin altında bulunan liglerde uygulanmasını doğru bulmuyorum. Futbolun para sermayesi açısından gittikçe gelişmesi nedeniyle hatadan kaynaklı başarı ve başarısızlıklarda kulüplerin mağduriyetleri büyük oluyor. Bu mağduriyetler hususunda yatırımın daha fazla olduğu, kazanç ve kaybın daha yüksek olduğu liglerde uygulanması gerektiğini düşünüyorum” ifadeleriyle VAR sistemini teknolojik maliyetlerinden dolayı üst liglerde oynanması gerektiği vurgulamaktadır.

Diğer taraftan VAR sisteminin bütün liglerde olması gerektiğini P5, “VAR sistemi teknolojik imkânlar ve maddi imkânlar sağlanması durumunda bütün liglerde kullanılması gerektiğini düşünüyorum. Bütün liglerdeki takımların ve oyuncuların kendine göre hedefleri var. Bu hedefler doğrultusunda çalışan emek veren kulüpler var. Dolayısıyla bu kulüplerin emeklerini korumak gözetmek amacıyla bütün liglerde kullanılabilir” ifadesiyle açıklamaktadır. P9 ise, “Bu sistemin tüm liglerde uygulanması doğru olacaktır. Alt liglerde hem hakemler hem de futbolcu ve teknik ekipler daha az tecrübelidir. VAR sisteminin alt liglerden başlanarak uygulanması, sisteme uyum sağlamayı kolaylaştıracaktır. Ayrıca rekabet etmek, kazanmak, para kazanmak alt ligler içinde geçerli faktörlerdir. Bu sebeple üst ligde uygulanan VAR sistemi alt liglerde de kullanılmalıdır. Uygulamanın şeklinde farklılıklar olabilir. Üst liglerde daha gelişmiş formatta, alt liglerde ise mevcut durumdaki VAR sisteminin uygulanması yeterli olacaktır” cümleleriyle VAR sisteminin alt ligleri de kapsamı gerektiğini vurgulamaktadır.

Ek olarak P3, “VAR şimdilik büyük liglerde uygulanıyor. Ülkemizde ve Avrupa’da tüm liglerde uygulanmıyor. Türkiye’den yola çıkarsak bu işin daha da adil ve adaletli olabilmesi için bütün liglerde uygulanması gerektiğine inanıyorum. Alt ligler olan PTT ligi, ikinci, üçüncü, bal liglerinde de uygulanabileceğini düşünüyorum. Alt liglerimizde VAR uygulanmadığı için hakemlerin hatalı pozisyonları yakalaması mümkün olmuyor. Böyle olunca da maç sonunda büyük tartışmalar hatta kavgalar meydana gelebilmektedir. Elbette uzun yıllar VAR sistemi yoktu. Ancak teknoloji böyle bir gereksinimi ortaya çıkardı. Eğer VAR sistemi, tüm liglerde uygulansa mevcut sorunların birçoğunun azalacağını söyleyebilirim” cümleleriyle teknolojinin gelişmesiyle birlikte alt liglerde de VAR sistemine ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte P4 ise benzer bir yorumda bulunarak VAR sisteminin bütün liglerde olması gerektiğini ancak maliyet açısından baktığında bunun mümkün olmadığını şu cümleleriyle belirtmektedir; “VAR Sisteminin bütün liglerde oynanması futbol açısından yararlı olacaktır. Çünkü VAR uygulaması sayesinde hakemlerin müsabakaların sonucunu etkileyen bariz hatalarının önüne geçilmektedir. Ayrıca VAR

uygulanmasının olduğu müsabakalarda sporcuların özellikle topsuz alanda birbirlerine yaptıkları, sahalarda görmek istemediğimiz tutum ve davranışlarda hızla düşmüştür. Ancak VAR uygulamasının bütün liglerde uygulanabilmesi çok büyük maliyetler ve eğitim süreçlerini içerdiğinden bu uygulamanın bütün liglerde uygulanabilmesi şu an için mümkün görünmemektedir. Son olarak P12 ise, “bana göre ilerleyen dönemlerde VAR sistemi tüm liglere getirilmesi gerekmektedir. Hatalar ve tartışmalı pozisyonlar süper ligden ibaret değildir. Her lig ya da kategoride görülebilmektedir. Bu durumda maç sonrası birçok kaos ortamına sebep olabiliyor. Bu sebeple tüm kategorilerde uygulanmalıdır” yorumuyla VAR’ın bütün ligleri kapsamı gerektiğini vurgulamaktadır. Buna benzer bir ifadeyi P17’de yaparak tüm liglerde rekabet söz konusu olduğunu, rekabet ortamında bu uygulamanın kullanılmasının faydalı olduğunu vurgulamaktadır. Bu kapsamda imkânlar ve alt yapılar gözetilerek VAR uygulamasının üst ya da profesyonel liglerden aşağıya doğru yayılarak kullanılması mantıklı olacaktır.

VAR Hakeminin Rolüne İlişkin Bulgular

Katılımcılara “VAR hakemlerinin maç içerisindeki rolünü nasıl değerlendiriyorsunuz? sorusu yönetilmiştir. Alınan cevaplar “VAR hakeminin rolü” teması altında incelenmiştir. VAR hakemlerin rolü ile ilgili katılımcılar “önemli bir rolünün olduğu”, “ayrı bir pozisyonun ya da hakemliği olması”, “rol ya da yetki çatışmalarının yaşandığı” ve “yetki alanlarının genişletilmesi gerektiği” gibi noktalara değinmişlerdir. Bu kapsamda P9, VAR hakemliğinin önemli bir rolünün olduğunu ve değişen haftalarla birlikte VAR hakemlerinin de değiştiğini bu yüzden rol çatışmaların yaşanabileceğini “VAR hakemlerine verilen yetkilerin sınırlı olduğunu biliyoruz. Aslında VAR hakemlerinin maç içerisinde son derece önemli rolleri vardır. Saha içerisinde hakemlerin göremediği pozisyonları tekrar tekrar izleyerek orta hakemi uyarabiliyorlar. İnceleme sonrasında bazı kararların biliyoruz. Bu durum, VAR hakeminin doğru karar alınmasındaki rolünü gösteriyor. VAR hakemliğinin ayrı bir birim olması gerekiyor. Hakem bir hafta maçta orta hakem olurken birkaç gün sonra aynı hakem başka maçta VAR sisteminde yer almaktadır. Bu durumda hakemin rol çatışmasına girebileceğini söyleyebilirim” cümleleriyle vurgulamaktadır. Buradan VAR hakemliğinin standart ya da ayrı pozisyonda olması ve sadece VAR hakemliği yapması gerektiği çıkarımında bulunabilir.

Önceki katılımcının ifadelerine benzer bir yorumu P1’de, “VAR hakemleri, maç esnasında bazı önemli pozisyonlarda devreye girebilmektedirler. Maça damga vuracak, maçın gidişatını değiştirecek, akıllarda iz kalacak tartışmaların önlenmesinde yardımcı olabilmektedirler. VAR hakemlerinin maç içerisinde önemli role sahip olmaları bilinen bir gerçektir. Ancak VAR hakemliğinin ayrı bir hakemlik statüsü kabul edilmesi ve bu kapsamda VAR ile ilgili özel hakemlerin yetiştirilmesi gerektiğine inanıyorum. VAR hakemleri sadece VAR hakemliği yapacak, başka maçlarda saha içerisinde olmayacaklardır. Bir hafta sahada, bir hafta VAR odasında maç yönetmek belki de rol çatışmasına yol açacak ya da konsantrasyon eksikliği yaratacaktır” cümleleriyle yapmaktadır. Buradan hareketle konsantrasyon açısından VAR hakemliğinin ayrı bir statüsünün olması gerektiği önerilebilir. P15’te, “VAR hakemleri hayati öneme sahiptir. Maç esnasında orta ve yan hakemlerin kaçırdıkları pozisyonları VAR hakemleri yakalayarak yanlıştın önüne geçmektedirler ifadesiyle VAR hakeminin önemli rolünü vurgulamıştır. Ek olarak P4 ise, “günümüzde VAR hakemleri maç içinde son derece aktiftir. Hatta müsabakanın orta hakeminden daha aktif ve dikkatli olmak

zorundadır. Artık saha içinde hata yapan hakemden çok VAR hakemleri daha çok eleştiri almaktadır. Saha içinde hatalı karar veren hakemin hatası tolere edilebilirken, VAR hakeminin hatalı uygulaması veya kararı sonucunda, futbol kamuoyu bunu masumane bir hata olarak değerlendirmemektedir. Bu durum bazen VAR hakemleri için baskı ve strese neden olabilmektedir” cümleleriyle VAR hakemlerinin daha dikkatli olmaları gerektiğini belirtmiştir.

Son olarak VAR hakemlerinin yetki alanlarının genişletilmesi gerektiğine P3, “belirlenen kurallar gereği VAR hakemleri maç içerisinde her pozisyona müdahale edemiyorlar. Müdahale ettikleri durumlar, penaltı, kırmızı kartlık ve ofsayt pozisyonları gibi. VAR hakemlerimize maç içerisinde müdahale edecekleri pozisyonlarda özgürlük tanınması gerekir. Sonuçta direkt kırmızı kart olmayabilir, iki sarı kart sonrası futbolcu kırmızı kart görebilir. Bu sebeple sarı kartlık pozisyonlarda da VAR hakemi maçın hakemini uyarabilir” cümleleriyle dikkat çekmektedir. Buna benzer bir yorumu da P6, “VAR hakemleri sarı kartlık pozisyonlarda orta hakeme müdahale etmiyorlar, ancak çift sarı kart kırmızı karta dönüşüyor. O yüzden VAR hakemlerinin sarı kartta da müdahale etmesi önemlidir. Ayrıca hakemlere eğitim ve seminer sayılarının artırılması gerekiyor, çünkü futbol sürekli geliyor ve değişiyor böylelikle eğitimler, hakemlerin gelişimi adına önemli diye düşünüyorum” ifadeleriyle yapmaktadır. Bu kapsamda VAR hakemlerinin yetki alanlarının genişletilmesi gerektiği önerilebilir. Ayrıca VAR hakemliğinin günümüzde maçlara ciddi katkılarının olduğu ve hataların düzeltilmesi bakımında önemli fonksiyonlar icra ettiği ifade edilebilir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bu alana daha fazla yatırım yapılarak hakemlerin yetişmesine katkıda bulunmak önemlilik arz etmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın bu bölümünde Video Yardımcı Hakem sistemine ilişkin değerlendirme sonuçlarına yer verilmektedir. Bu kapsamda VAR sistemin futbolda adil bir ortam yarattığı, futbolcu ve teknik ekipte güven duygusunu arttırdığı, tartışmalı pozisyon sayısını azalttığı ifadeleri yer almıştır. Bu bulgular kapsamında VAR sisteminin futbol açısından olumlu bir uygulama olduğu sonucuna varılmaktadır. Literatür incelendiğinde, VAR uygulanmaya başlandıktan sonra hakemin doğru karar verme olasılığı arttığı (Spitz ve ark., 2021) görülmüştür.

VAR sisteminin futbol maçı seyir zevkini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilediği yorumları yapılmıştır. Yorumlar genel olarak uygulamanın futbolda seyir açısından heyecan yarattığı yönündedir. Pozisyon esnasında hakemin VAR kararlarını incelemesi hem futbolcularda hem de seyirci ve teknik ekipte heyecanlı bir bekleyişe neden olmaktadır. Ancak hakemlerin şüpheli bir pozisyon esnasında VAR incelemesi esnasında fazlaca zaman harcadıkları ve geçen bu zamanın bazı kesimler açısından seyir zevkini olumsuz etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır. Literatürde, VAR uygulanmaya başladıktan sonra fauller, ofsaytlar, penaltılar, ilk yarıdaki oyun süresi, ikinci yarıdaki oyun süresi incelenmiş ve maçın tamamında oyun süresine eklenen dakika yani sürede artış olduğu görülmüştür (Lago-Peñas ve ark., 2019). Benzer şekilde, VAR'ın devreye girmesinin ardından Çin Süper Ligi'ndeki ofsayt ve faul sayıları önemli ölçüde düşmüştür. Ancak ilk ve ikinci yarıdaki oyun süresi ve toplam oyun süresi artmıştır (Han ve ark., 2020).

VAR sisteminin tartışmalı pozisyon sayısını büyük oranda azattığı düşüncesi hakimdir. Ancak bazı katılımcılar pozisyonların tartışılmaya devam ettiğini ifade etmişlerdir. Bu bulgu, VAR sisteminin henüz futbolda tam olarak tüm tartışmaların önüne geçemediğini, kesin olarak tartışmalı pozisyonları önlemediği sonucunu işaret etmektedir. Lago-Penas ve ark., 2020)'e göre, VAR'ın uygulanmasından sonra ofsayt sayısında önemli bir azalma olmuştur.

VAR sisteminin uygulanması konusunda katılımcılar fikir birliğinde bulunmuşlardır. Futbol fiziksel mücadele gerektirdiği ve toplu bir oyun olmasından dolayı tartışma yaratacak pozisyonlar her zaman olacaktır. Teknolojik bir sistem üzerine kurulu olan VAR, bu tartışmaların önlenmesi açısından önemlidir. Bu sebeple VAR sisteminin uygulanmaya devam etmesi, süreklilik arz etmesi gerektiği vurgulanmıştır. Çankaya ve ark., 2020)'e göre, VAR sistemi, uygulandığı ülkelerde, sistematik ve yerinde müdahaleler ile en doğru kararın verilmesi adına adımlar atarak önemli bir yardımcı destek konumunda olduğunu göstermiş durumdadır.

VAR sisteminin Süper lig ve diğer profesyonel ligler ile Avrupa maçlarında uygulanmasının yeterli olduğu düşüncesi baskınken, sistemin amatör liglerde de uygulanması gerektiğini düşünen katılımcılar da mevcuttur. Elde edilen bu bulgu ile VAR sisteminin tüm liglerde (amatör-profesyonel) uygulanması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Çünkü futbolda ister amatör ister profesyonel seviyede galibiyet elde etme, üst lige çıkma, kupa kazanma, şampiyon olma amacı yer almaktadır. Böyle olunca da rekabet söz konusudur. Rekabetin adil bir sistemde işlenmesi isteniyorsa teknolojiden faydalanmak doğru olacaktır.

Bilindiği üzere VAR hakemlerinin maç içerisindeki rolü sınırlıdır. Sistem, her pozisyonda hakeme talimat veya uyarı verememektedir. Çalışma kapsamında VAR hakemlerinin maç esnasında uyarma, müdahale etme yetkilerinin genişletilmesi gerekliliği sonucuna varılmıştır. Ayrıca VAR sisteminde görev alacak hakemlerin özel olarak yetiştirilmesi gerektiği, bu hakemlerin sadece VAR sisteminde görev almaları gerektiği vurgulanmaktadır. Bu kapsamda hakemler rol belirsizliği yaşamayacak, görevlendirildikleri maçlara daha konsantre çıkacaklardır. Literatürde yer alan çalışmalarda VAR sisteminin sağlıklı kullanılması ve futbola katkı sağlaması için gerekli olan teknik altyapı ve hakem eğitimi konusunda çalışma yapılması, eğitimler verilmesi önemli görülmüştür (Uluöz, 2020). Benzer şekilde VAR'ların ve AVAR'ların daha da geliştirilmesi ve eğitim programlarına dahil edilmesinin önemli olduğu ifade edilmiştir (Ruiz ve ark., 2019).

Öneriler

- Futbol taraftarı, seyircileri, sporcular ve ilgili paydaşlar, VAR sistemi hakkında daha fazla bilgilendirilmelidir.
- TV programlarında VAR sisteminin kullanım amacına, avantaj ve dezavantajlarına dair daha fazla programa yer verilmelidir.

Kaynaklar

- Bangsbo S., & Williams, Am. (2003). *Physiology of training*. Reilly T. And Williams Marks. (Edt). United Kingdom: Science and Soccer. Routledge.
- Bogdan, R.C., & Biklen, S.K. (1992). *Qualitative research for education: Introduction and methods*. Boston: Allyn and Bacon.

- Creswell, J.W. (2017). Araştırma deseni, nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları, (Çev. S. B. Demir), 3. Baskı, Ankara: Eğiten Kitap.
- Creswell, J.W., & Clark, V.L.P. (2018). Karma yöntem araştırmaları: tasarımı ve yürütülmesi. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çankaya, S., Saki, Ü., & Taşmektepligil, M.Y. (2020). Var sisteminin 2018-2019 sezonu süper lig futbol maçlarına etkisinin değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 11(2), 141-154.
- Demir, M. (2019). Endüstriyel futbol ve futbolda teknoloji kullanımı. Trt Akademi, 4(7), 86-103.
- Demir, O.Ö. (2017). Nitel araştırma yöntemleri. k. böke (ed.), sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, (285-318), 5. baskı, İstanbul: alfa yayınları.
- Engin, S.G., & Çelik, V.O. (2019). Var'lığın yeter! hakemlerin gözünden video yardımcı hakem sistemi. International Journal of Sport Culture and Science, 7(2), 53-68.
- Erdoğan, Ç.H. (2021). Futbolcuların video yardımcı hakem "var" sistemi hakkındaki görüşleri. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 113-123.
- Evans, R., & Bellion, E. (2000) For the good of the game. Usa: Youth Sports International California.
- Han, B., Chen, Q., & Lago-Penas, C., Wang, C., & Liu, T. (2020). The influence of the video assistant referee on the chinese super league. International Journal of Sports Science & Coaching, 0(0), 1-7.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S. ve Caz, Ç. (2020). Türk futbolunda video yardımcı hakem (VAR) uygulamasına yönelik tutum ölçeği geliştirilmesi. OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 16(27), 571- 596.
- Lago-Peñas, C., Ezequiel, R., & Anton, K. (2019). How does video assistant referee (var) modify the game in elite soccer. International Journal of Performance Analysis in Sport, 19(4), 646-653.
- Lago-Penas, C., Gomez, M., & Pollard, R. (2020). The effect of the video assistant referee on referee's decisions in the spanish laliga. International Journal of Sports Science & Coaching, 0(0), 1-6.
- Morgan, T.C. (2000). Psikolojiye giriş (Hacettepe Üniversitesi psikoloji bölümü öğretim elemanları çev.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.
- Orta, L. (2000). Dünya'da ve Türkiye'de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi Semineri, Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.
- Patton, M.Q. (2005). Qualitative Research. New York: John Wiley & Sons, Ltd.
- Ruiz, M.F., Betancor, M.A., & Armenteros, M. (2019). Didactic teaching strategies for the var. The use of video technologies in refereeing football and other sports. Routledge, New York.
- Spitz, J., Wagemans, J., Memmert, D., Williams, A.M., & Helsen, W.F. (2021). Video Assistant Referees (Var): The impact of technology on decision making in association football referees. Journal of Sports Sciences, 39(2), 147-153.
- Şentuna, B. (2020). Futbolda hakem ve video hakem 'var' sisteminin weber'in rasyonalite teorisi ile açıklanması ve post-modern görüşler. Turkish Studies-Social, 15(3), 1527-1540.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2018). Video Yardımcı Hakem Kitapçığı. [Broşür] <https://www.tff.org/resources/tff/images/mhk/var.pdf>.
- Uluöz, E. (2020). A research on the opinions of the school of physical education and sports students on the video assistant referee system. Gymnasium -Scientific Journal of Education, Sports, and Health, 21(1), 5-14.
- Wade, C., Tavis, C. (1990). Psychology. (2nd Eds.). London: Harper and Row Publishing Com.

Makale Alıntısı

Caz, Ç., Çoban, O. & Gökkaya, D. (2021). Video Yardımcı Hakem (VAR) Sisteminin Futbolda Genel Yansımaları Üzerine Bir Araştırma [A Research on The General Reflection of The Video Assistant Referee (VAR) System in Football], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 98-113.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının İncelenmesi

Ali ÇEVİK¹, Gökalp DEMİR², Gökhan DOKUZOĞLU³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 18.10.2021
Kabul Tarihi: 20.12.2021
Online Yayın Tarihi:
20.12.2021

Bu araştırma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın verileri; Google formlar aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmaya katılım aşamasında gönüllük esas alınmıştır. Toplamda 208 katılımcıya ulaşılmış ve analiz için 208 anket formu değerlendirilmiştir. Katılımcıların, sosyal medya reklamlarındaki tüketici algılarını ölçmek için Talih Akkaya (2013) tarafından geliştirilen ölçek ile birlikte araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgiler formu uygulanmıştır. Araştırma sonucu elde edilen veriler doğrultusunda SPSS 25,0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiş ve anlamlılığın belirlenebilmesi için parametrik olmayan testlerden ikili gruplar için Mann Whitney U Testi üç veya daha fazla bağımsız gruplar için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin bilgi vericilik, ekonomiye yararlılık, değer yozlaşması alt boyutlarının ve sosyal medya reklamlarında tüketici algısı toplam puanının orta düzeyde olduğu; eğlence ve güvenilirlik alt boyutları puanlarının ise düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca cinsiyet, bölüm, sınıf, sosyal ağ sitelerinde günlük vakit geçirme değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Sonuç olarak; spor bilimleri fakültesi öğrencileri, sosyal medya reklamlarının eğlenceli ve güvenilir olmadığı algısına sahiptir.

Anahtar Kelimeler

Öğrenci, Sosyal Medya Reklamları, Spor Bilimleri Fakültesi, Tüketici Algısı.

Investigation of Consumer Perceptions of Sports Sciences Faculty Students in Social Media Advertisements

Abstract

Article Info

Received: 18.10.2021
Accepted: 20.12.2021
Online Published:
20.12.2021

This research was conducted to examine the consumer perceptions of the students of the faculty of sports sciences in social media advertisements. The data of the research; Collected via Google forms. participation in the study was based on volunteerism. A total of 208 participants were reached and 208 questionnaires were evaluated for analysis. In order to measure consumer perceptions in social media advertisements, the scale developed by Talih Akkaya (2013) and the personal characteristics form developed by the researcher were applied to the participants. In line with the data obtained as a result of the research, the results were evaluated at 95% confidence interval and 0.05 significance level by using the SPSS 25.0 package program. Descriptive statistics and frequency distributions of the participants' personal information were calculated. As a result of Kolmogorov-Smirnov analysis, in which the data did not show normal distribution and non-parametric test assumptions were provided, Mann Whitney U Test for paired groups and the significance of the mean of three or more independent groups were tested with Kruskal Wallis H. As a result of the research; students' informativeness, economic usefulness, value corruption and the sum of consumer perceptions in social media advertisements are moderate; fun and reliability sub-dimensions scores are low. It has been observed that there is a statistically significant difference in the variables of gender, department, class, and daily time spent on social networking sites. As a result; sports science faculty students have the perception that social media advertisements are not fun and reliable.

Keywords

Student, Social Media Ads, Sport Science Faculty, Consumer Perception.

¹ Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul/Türkiye.

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul/Türkiye.

³ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aydın/Türkiye.

Giriş

Teknolojide yaşanan gelişmeler ile birlikte internet kullanımının önemli ölçüde artması sosyal medya kavramını hayatımızın bir parçası haline dönüştürmüştür. Bireyler, sosyal medya sayesinde her şeye kolaylıkla ulaşabilmektedir. Sosyal medya; görsellerin, videoların vb. içeriklerin bireysel kullanıcılar tarafından internette yayınlandığı, oluşturulduğu ve paylaşıldığı bir ortamdır (Ham ve ark., 2019). Sosyal medya çağı olarak bilinen bu yeni medya dönemi, yaklaşık 18 yıl önce 2003 yılında LinkedIn'in kurulmasıyla başlamış, bunu 2004 yılında MySpace ve Facebook, 2005 yılında YouTube ve 2006 yılında Twitter takip etmiştir. Kısa bir süre zarfında, sosyal medya hızlıca yayılmış ve dünya çapında milyarlarca insana ulaşmıştır (Chanthinok ve ark., 2015). Ayrıca sosyal medya, işletmeler veya kurumlar arasında rekabet ortamının yoğun bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktadır. Firmalar, sosyal medyada yaptıkları faaliyetler ile tüketicilerinin davranışlarını ve satın alma eğilimlerini ölçebilmektedir (Odabaşı ve Barış, 2012). Aynı zamanda sosyal medyada yapılan reklamlar, müşterilere ya da yeni müşteri kitlesine hızlı iletilmekte ve kişilerin ürünleri satın alma süreçlerini etkilemektedir (Weinberg, 2009; Dabner, 2012; Aksoy ve Gür, 2018).

Sosyal medyada yer alan reklamlar; kültür, sanat, politika, iletişim, gibi birçok alana yayılmış sanal dünya olarak tarif edilmektedir (Safko, 2010). Özellikle gençleri ve kadınları hedef alan sosyal medya reklamlarının yoğunluğu insanların ilgisini çekmektedir. Sosyal medyanın popülerleşen moda sistemi haline gelmesi, sosyal medya reklamcılığının ticari başarısını arttırmakta ve kişiler üzerinde güçlü bir duygusal bağ yaratmaktadır (Sheth ve Sharma, 2005; Tsiotsou ve Vlachopoulou, 2011). İnsanların, sosyal medyaya yönelmesinde en büyük etkenler; arkadaşları ve çevresindeki kişiler ile etkileşime geçebilmesi ve satın alacağı ürünler hakkında fikir ve önerileri paylaşabilmesidir. İşletmeler, gelişmeleri takip ederek, tüketicinin istek ve arzularını gerçekleştirmek için çalışmalar yapmaktadır. Dolayısı ile firmalar, marka imajını güçlendirmek ve bireylerin satın alma davranışlarını olumlu derecede etkileyebilmek için algı stratejilerini gerçekleştirmektedir (Wang ve ark., 2012). Bu bilgilerden hareketle pazarlamacıların %85'i; sosyal medya reklamlarının en önemli faydasını, tüketiciler ile karşılıklı diyaloglar kurulabilmek olduğunu söylemişlerdir (Mershon, 2012). Clark (2010), sosyal medya kullanan tüketiciler üzerine yaptığı çalışmada; örneklem sayısının %21'lik dilimi, farklı markalar hakkında olumsuz yorumlar yapmak ve herhangi bir markanın ürününü satın almayı düşünen kişileri caydırmak şeklinde cevaplara ulaşmıştır. Gillin (2008), blog yazarlarının bir marka hakkında diğerlerine göre 6 kat daha fazla olumlu eleştiri yaptığını bulmuştur. Başka bir çalışmada, insanların %87'sinin blogdaki önerilere göre alışveriş yaptığı ve %60'ının alışveriş yapmasının Facebook'taki önerilere dayandığını bulmuştur (Perrin, 2015). Örneğin birçok şirket, tüketicilere Facebook sayfalarını beğenmeleri karşılığında belirli miktarda indirim veya puanlar sunmaktadır. Battallar ve Cömert (2015), şirketlerin sosyal medya reklamları üzerinden yürüttüğü pazarlama faaliyetleri ile ilgili bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma sonucunda; firmaların, tüketicilerle iyi bir ilişki kurmak, hedef pazara girmek, marka oluşturmak, fırsatlar çıktığında satış yapmak ve daha az para harcayarak reklam yapmak olduğunu bulmuşlardır. Sosyal medya reklamları, işletmelerin farkındalıklar oluşturdukları ve marka algılarının yönlendirildiği platformlar olarak da karşımıza çıkmaktadır (Jerome ve ark., 2010).

Bu bilgiler doğrultusunda; çalışmamızda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli; var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşım olduğundan dolayı betimsel araştırma modeli kapsamında incelenmiştir. Bu model nicel araştırma modelleri kapsamındadır (Karasar, 2015).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 127 erkek 81 kadın oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Çalışma verilerinin toplanmasında, araştırmacılar tarafından oluşturulan yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, sosyal ağ sitelerinde günlük vakit geçirme, en çok kullanılan sosyal medya değişkenlerini sorgulayan kişisel bilgi formu ile birlikte sosyal medya reklamlarında tüketici algıları ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, katılımcılara online olarak uygulanmıştır.

Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algıları

Katılımcıların sosyal medya reklamlarında tüketici algılarını ölçmeye yönelik Talih Akkaya (2013) tarafından geliştirilen ölçek, Hiç Katılmıyorum ile Tamamen katılıyorum arasında 6'lı derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte; 5 faktöre ait 15 ifadeye yer verilmiştir. Bu faktörler: Bilgi Vericilik, Eğlence, Güvenilirlik, Ekonomiye Yararlılık ve Değer Yozlaşmasıdır. Bilgi vericilik faktörü üç ifadeden oluşmakta eğlence faktörü dört ifadeyi kapsamakta, güvenilirlik üç ifadeden oluşmakta, ekonomiye yararlılık üç ifadeden oluşmakta ve değer yozlaşması ise iki ifadeden oluşmaktadır. Talih Akkaya (2013)'ün, ölçek geliştirme çalışmasında elde edilen verilere ilişkin güvenilirlik analizi sonucu; bilgi vericilik 0.719, güvenilirlik 0.795, ekonomiye yararlılık 0.683, değer yozlaşması 0.650, eğlence 0.850, reklama yönelik tutum 0.805 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucu elde edilen veriler doğrultusunda SPSS 25,0 paket programı kullanılarak, sonuçlar %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmeye alınmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği ve parametrik olmayan test varsayımlarının sağlandığı Kolmogrov-Smirnov analizi sonucu ikili gruplar için Mann Whitney U Testi üç veya daha fazla bağımsız gruba ilişkin ortalamaların anlamlılığı ise Kruskal Wallis H ile test edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	Grup	f	%
Yaş	18-19 yaş	56	26,90
	20-21 yaş	87	41,80
	22-23 yaş	32	15,40
	24 yaş ve üzeri	33	15,90
Cinsiyet	Kadın	81	38,90
	Erkek	127	61,10

Sınıf	1. sınıf	53	25,50
	2. sınıf	85	40,90
	3. sınıf	37	17,80
	4. sınıf	33	15,90
Bölüm	Öğretmenlik	24	11,50
	Yöneticilik	71	34,10
	Antrenörlük	100	48,10
	Rekreasyon	13	6,30
Sosyal ağ sitelerinde günlük vakit geçirme	2 saatten az	54	26,00
	2-4 saat	89	42,80
	5-7 saat	47	22,60
	7 saatten fazla	18	8,70
En çok kullanılan sosyal medya uygulaması	Twitter	15	7,20
	İnstagram	117	56,30
	Whatsapp	56	26,90
	Youtube	20	9,60

Tablo 1’de, katılımcıların 20-21 yaş aralığı (%41,80), cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%61,10), 4. Sınıf öğrencileri (%61,10), antrenörlük eğitimi öğrencileri (%48,10), sosyal ağ sitelerinde günlük 2-4 saat vakit geçirenler (%42,80) ve Instagram kullanan katılımcılardan oluştuğu görülmektedir (%56,30).

Tablo 2. Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
Bilgi Vericilik	0,773
Eğlence	0,904
Güvenilirlik	0,806
Ekonomiye Yararlılık	0,720
Değer Yozlaşması	0,767
SMRTAÖ	0,886

Sosyal medya reklamlarında tüketici algıları ölçeği iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenirlilik analizinde ölçek toplam Cronbach’s Alpha değerinin 0,773 olduğu ve alt boyutlarında yüksek derecede olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 3. Ölçeğe İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	Maximum	\bar{x}	Ss
Bilgi Vericilik	1,00	5,00	3,19	0,86
Eğlence	1,00	5,00	2,48	0,90
Güvenilirlik	1,00	4,00	2,34	0,78
Ekonomiye Yararlılık	1,00	4,67	2,73	0,82
Değer Yozlaşması	1,00	5,00	3,16	0,88
SMRTAÖ	1,00	4,33	2,69	0,62

* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre; öğrencilerin bilgi vericilik, ekonomiye yararlılık ve değer yozlaşması alt boyutlarının ve sosyal medya reklamlarında tüketici algıları toplam puanının orta düzeyde olduğu; eğlence ve güvenilirlik alt boyutları puanlarının ise düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Bilgi Vericilik	(1)18-19 Yaş	56	108,19	,776	3	,855
	(2)20-21 Yaş	87	102,96			
	(3)22-23 Yaş	32	98,17			
	(4)24 ve üstü	33	108,44			
Eğlence	(1)18-19 Yaş	56	101,16	1,245	3	,742
	(2)20-21 Yaş	87	108,88			
	(3)22-23 Yaş	32	106,53			
	(4)24 ve üstü	33	96,65			
Güvenilirlik	(1)18-19 Yaş	56	103,72	4,085	3	,252
	(2)20-21 Yaş	87	113,01			
	(3)22-23 Yaş	32	90,94			
	(4)24 ve üstü	33	96,53			
Ekonomiye Yararlılık	(1)18-19 Yaş	56	108,38	,876	3	,831
	(2)20-21 Yaş	87	106,11			
	(3)22-23 Yaş	32	97,91			
	(4)24 ve üstü	33	100,06			
Değer Yozlaşması	(1)18-19 Yaş	56	117,18	4,334	3	,228
	(2)20-21 Yaş	87	102,64			
	(3)22-23 Yaş	32	92,11			
	(4)24 ve üstü	33	99,91			
SMRTAÖ	(1)18-19 Yaş	56	101,19	1,808	3	,613
	(2)20-21 Yaş	87	111,01			
	(3)22-23 Yaş	32	98,78			
	(4)24 ve üstü	33	98,50			

* $P<0.05$

Tablo 4'e bakıldığında, ölçek toplam ve tüm alt boyutlar ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Bilgi Vericilik	Kadın	81	116,60	9444,50	4163,500	-2,337	,019*
	Erkek	127	96,78	12291,50			
Eğlence	Kadın	81	116,45	9432,50	4175,500	-2,301	,021*
	Erkek	127	96,88	12303,50			
Güvenilirlik	Kadın	81	120,33	9747,00	3861,000	-3,080	,002*
	Erkek	127	94,40	11989,00			
Ekonomiye Yararlılık	Kadın	81	117,02	9478,50	4129,500	-2,420	,016*
	Erkek	127	96,52	12257,50			
Değer Yozlaşması	Kadın	81	99,53	8062,00	4741,000	-,976	0,329
	Erkek	127	107,67	13674,00			
SMRTAÖ	Kadın	81	120,78	9783,00	3825,000	-3,118	,002*
	Erkek	127	94,12	11953,00			

Tablo 5'e göre, değer yozlaşması dışında ölçek toplam ve tüm alt boyutlar ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu sonuca göre de tüm değişkenlerde kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının Sınıf Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Bilgi Vericilik	(1)1. sınıf	53	105,80	,692	3	,875
	(2)2. sınıf	85	102,50			
	(3)3. sınıf	37	101,04			
	(4)4. sınıf	33	111,44			
Eğlence	(1)1. sınıf	53	95,32	1,852	3	,604
	(2)2. sınıf	85	109,48			
	(3)3. sınıf	37	105,38			
	(4)4. sınıf	33	105,44			
Güvenilirlik	(1)1. sınıf	53	101,42	,532	3	,912
	(2)2. sınıf	85	103,50			
	(3)3. sınıf	37	105,81			
	(4)4. sınıf	33	110,56			
Ekonomiye Yararlılık	(1)1. sınıf	53	99,20	2,577	3	,462
	(2)2. sınıf	85	106,15			
	(3)3. sınıf	37	96,97			
	(4)4. sınıf	33	117,21			
Değer Yozlaşması	(1)1. sınıf	53	120,67	6,056	3	,109
	(2)2. sınıf	85	101,56			
	(3)3. sınıf	37	92,30			
	(4)4. sınıf	33	99,77			
SMRTAÖ	(1)1. sınıf	53	95,05	1,972	3	,578
	(2)2. sınıf	85	107,59			
	(3)3. sınıf	37	104,77			
	(4)4. sınıf	33	111,42			

* $P<0.05$

Tablo 6'a bakıldığında ölçek toplam ve tüm alt boyutlar ile sınıf değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının Bölüm Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Bölüm	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Bilgi Vericilik	(1) Öğretmenlik	24	90,98	4,359	3	,225	-
	(2) Yöneticilik	71	107,94				
	(3) Antrenörlük	100	101,78				
	(4) Rekreasyon	13	131,58				
Eğlence	(1) Öğretmenlik	24	104,46	5,778	3	,123	-
	(2) Yöneticilik	71	102,58				
	(3) Antrenörlük	100	100,89				
	(4) Rekreasyon	13	142,85				
Güvenilirlik	(1) Öğretmenlik	24	90,35	5,389	3	,145	-
	(2) Yöneticilik	71	108,81				
	(3) Antrenörlük	100	100,97				
	(4) Rekreasyon	13	134,27				
Ekonomiye Yararlılık	(1) Öğretmenlik	24	88,23	6,657	3	,084	-
	(2) Yöneticilik	71	107,80				
	(3) Antrenörlük	100	101,56				
	(4) Rekreasyon	13	139,19				

Değer Yozlaşması	(1) Öğretmenlik	24	103,71	5,378	3	,146	-
	(2) Yöneticilik	71	108,99				
	(3) Antrenörlük	100	106,17				
	(4) Rekreasyon	13	68,58				
SMRTAÖ	(1) Öğretmenlik	24	93,15	9,243	3	,026 *	4>1,3
	(2) Yöneticilik	71	106,16				
	(3) Antrenörlük	100	100,00				
	(4) Rekreasyon	13	151,00				

* $P<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde, sadece ölçek toplam puanı ile bölüm değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve antrenörlük eğitimi öğrencilerinin tüketici algılarının beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinden yüksek olduğu görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8. Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının En Çok Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	En çok kullanılan sosyal medya uygulaması	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Bilgi Vericilik	(1)Twitter	15	102,80	6,620	3	,085	-
	(2)İnstagram	117	113,32				
	(3)WhatsApp	56	93,53				
	(4) Youtube	20	84,93				
Eğlence	(1)Twitter	15	63,43	11,224	3	,011*	2>1
	(2)İnstagram	117	114,28				
	(3)WhatsApp	56	97,38				
	(4) Youtube	20	98,03				
Güvenilirlik	(1)Twitter	15	95,57	1,907	3	,592	-
	(2)İnstagram	117	109,25				
	(3)WhatsApp	56	100,48				
	(4) Youtube	20	94,65				
Ekonomiye Yararlılık	(1)Twitter	15	77,37	7,842	3	,049*	2>1
	(2)İnstagram	117	113,45				
	(3)WhatsApp	56	99,18				
	(4) Youtube	20	87,40				
Değer Yozlaşması	(1)Twitter	15	116,20	2,414	3	,491	-
	(2)İnstagram	117	107,75				
	(3)WhatsApp	56	99,31				
	(4) Youtube	20	91,25				
SMRTAÖ	(1)Twitter	15	77,43	6,995	3	,072	-
	(2)İnstagram	117	112,96				
	(3)WhatsApp	56	99,42				
	(4) Youtube	20	89,53				

* $P<0,05$

Tablo 8'e göre; eğlence ve ekonomiye yararlılık ile en çok kullanılan sosyal medya uygulaması değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve her iki değişkende de instagram kullanan katılımcıların puanlarının twitter kullanan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9. Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının Sosyal Ağ Sitelerinde Günlük Vakit Geçirme Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Sosyal ağ sitelerinde günlük vakit geçirme	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Bilgi Vericilik	(1)2 saatten az	54	79,31	13,978	3	,003*	2,3>1
	(2)2-4 saat	89	109,34				
	(3)5-7 saat	47	118,30				
	(4)7 saatten fazla	18	120,14				

Eğlence	(1)2 saatten az	54	84,49	10,050	3	,018*	3>1
	(2)2-4 saat	89	105,97				
	(3)5-7 saat	47	120,39				
	(4) 7 saatten fazla	18	115,78				
Güvenilirlik	(1)2 saatten az	54	85,32	12,673	3	,005*	4>1
	(2)2-4 saat	89	104,06				
	(3)5-7 saat	47	114,72				
	(4) 7 saatten fazla	18	137,53				
Ekonomiye Yararlılık	(1)2 saatten az	54	86,89	7,140	3	,068	-
	(2)2-4 saat	89	109,37				
	(3)5-7 saat	47	108,73				
	(4) 7 saatten fazla	18	122,22				
Değer Yozlaşması	(1)2 saatten az	54	94,08	2,561	3	,464	-
	(2)2-4 saat	89	107,62				
	(3)5-7 saat	47	111,11				
	(4) 7 saatten fazla	18	103,08				
SMRTAÖ	(1)2 saatten az	54	81,84	12,367	3	,006*	3,4>1
	(2)2-4 saat	89	106,89				
	(3)5-7 saat	47	117,93				
	(4) 7 saatten fazla	18	125,61				

* $P<0,05$

Tablo 9'a baktığımızda, bilgi vericilik, eğlence, güvenilirlik ve ölçek toplam puanı ile sosyal ağ sitelerinde günlük vakit geçirme değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p>0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan teste göre; bilgi vericilik boyutunda 2-4 saat ve 5-7 saat günlük vakit geçiren katılımcıların puanlarının günlük 2 saatten az vakit geçirenlerden yüksek olduğu; eğlence boyutunda 5-7 saat günlük vakit geçiren katılımcıların puanlarının günlük 2 saatten az vakit geçirenlerden yüksek olduğu; güvenilirlik boyutunda 7 saat ve daha fazla günlük vakit geçiren katılımcıların puanlarının günlük 2 saatten az vakit geçirenlerden yüksek olduğu; ölçek toplam puanında ise günlük 5-7 saat ve 7 saat ve daha fazla günlük vakit geçiren katılımcıların puanlarının günlük 2 saatten az vakit geçirenlerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan istatistik analizler sonucunda; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilgi vericilik, ekonomiye yararlılık, değer yozlaşması alt boyutları ve sosyal medya reklamlarında tüketici algısı toplam puanının orta düzeyde olduğu; eğlence ve güvenilirlik alt boyutları puanlarının ise düşük olduğu görülmektedir. Cinsiyet, bölüm, sınıf, sosyal ağ sitelerinde günlük vakit geçirme değişkenlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Katılımcıların çoğu, 20-21 yaş aralığındadır (%41,8). Cinsiyet değişkeninde ise erkek katılımcılar çoğunlukla yer almıştır (%61,1). Sınıf değişkeninde, 4. sınıf öğrencileri çoğunluğu oluşturmaktadır (%61,1). Bölüm değişkeninde ise antrenörlük eğitimi öğrencileri çoğunluktadır (%48,1). Sosyal ağ sitelerinde günlük 2-4 saat vakit geçirenlerin oranı %42,8'dir. En çok kullanılan sosyal medya aracı ise instagram'dır (%56,3).

Katılımcıların, ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlar ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Akkaya (2019) yapmış olduğu

araştırmada; yaş ile sosyal medya reklamlarına yönelik ekonomiye yararlılık algısı arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucu araştırmamız ile benzerlik göstermemektedir.

Katılımcıların, değer yozlaşması alt boyutu dışında ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlar ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Tüm değişkenlerde kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Söyleyici ve Çetinkaya Bozkurt (2017) tarafından yapılan araştırmada, 425 sosyal medya kullanıcısı yer almıştır. Araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların sosyal medya reklamlarına ve tüketici davranışlarına özgü olarak demografik özellikler açısından anlamlı farklılıkların meydana geldiği görülmüştür. Diğer bir çalışmada; 1052 sosyal medya kullanıcısı üzerinde sosyal medya reklamlarının algılanmasının, “bilgi vericilik” ve “ekonomiye yararlılık” boyutunda cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin sosyal medya reklamlarının bilgi verici ve ekonomiye yararlı olduğuna yönelik algıları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Akkaya, 2019). Araştırmaların sonucu, çalışmamızı destekler niteliktedir. Esen ve ark. (2018) 18-30 yaş arasındaki üniversite okuyan kişilere yaptıkları çalışmada; sosyal medya reklamlarına yönelik algı ölçeğinin alt boyutlarından olan güvenilirlik, eğlence, bilgi vericilik, değer yozlaşması alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuç, çalışmamızın cinsiyet değişkenindeki sonucu desteklememektedir.

Katılımcıların, ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlar ile sınıf değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmamızın bu sonucu ile ilgili benzer çalışma yoktur.

Katılımcıların, ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlar ile bölüm değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre; istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve antrenörlük eğitimi öğrencilerinin tüketici algılarının beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Ulama ve Koç (2019), yükseköğretim kurumunda eğitim gören 212 öğrenci üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Araştırma bulguları doğrultusunda, öğrencilerin sosyal medya reklamlarına yönelik algılarının ve satın alma davranışlarının sınıflara göre fark gösterdiği bulunmuştur. Öğrenciler, sosyal medya reklamlarını güvenilir ve inandırıcı bulmasına karşın sosyal medya reklamlarını daha çok ürün için bir kaynak olarak görmektedir.

Katılımcıların, eğlence ve ekonomiye yararlılık alt boyutları ile en çok kullanılan sosyal medya uygulaması değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve her iki değişkende de instagram kullanan katılımcıların puanlarının twitter kullanan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Demircan ve Aksoy (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, YouTube’daki reklamlara yönelik tüketici algıları kapsamında reklamı izleme davranışı üzerinde eğlencenin ve ekonomiye katkının pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aksine bilgi sağlamanın ve değer yozlaşmasının reklamı izleme davranışı üzerindeki negatif etkisinin anlamsız olduğunu belirlemiştir.

Katılımcıların, bilgi vericilik, eğlence, güvenilirlik alt boyutları ve ölçek toplam puanı ile sosyal ağ sitelerinde günlük vakit geçirme değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p>0,05$). Başaran Alagöz ve ark. (2017) Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya reklamlarının bilgi verici olup olmadığına, toplumun ve

gençliğin değerlerini deforme edip etmediğine yönelik algıların sosyal medya reklamlarına yönelik tutum üzerinde pozitif etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Çevik ve Ünal (2018), sosyal medya ve televizyon kanallarında yayınlanan reklamları incelemişlerdir. Yaptıkları çalışma sonucunda; reklamların tüketiciye yeni hizmetleri tanıttıkları, ürünlerin yararlarını göstermeye çalıştıkları ve firmanın kurumsal imajını ön plana çıkardığını bulmuşlardır.

Sonuç olarak; spor bilimleri fakültesi öğrencileri, sosyal medya reklamlarının eğlenceli ve güvenilir olmadığı algısına sahiptir.

Öneriler

- Firmaların veya markaların, sosyal medya reklamlarındaki eğlence ve güvenilir unsurlarını destekleyici ve arttırıcı öğelere daha fazla önem vermesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akkaya, D.T. (2019). Sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının demografik ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre karşılaştırılması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21 (2), 535-556.
- Aksoy, H., Gür, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya reklamlarına ilişkin algılarının satın alma niyeti üzerindeki etkisi: Gaziantep Üniversitesi örneği. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 129-148.
- Başaran Alagöz, S., Yazgan, A. E., Baiturova, K. (2017). Tüketicilerin internet bağımlılığının sosyal medya reklamlarına yönelik genel algı ve tutumları üzerindeki etkisi. *Journal of Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, 29(4), 287-310.
- Battallar, Z., Cömert, M. (2015). Tüketicilerin tercihlerinde sosyal medyadaki reklamların etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 2(1), 39-48.
- Chanthinok, K., Ussahawanitichakit, P., & Jhundra-indra, P. (2015). Socialmediamarketingstrategyand marketing outcomes: A conceptualframework. In *AlliedAcademies International Conference. Academy of Marketing Studies. Proceedings (Vol. 20, No. 2, p. 35)*. Jordan Whitney Enterprises, Inc.
- Clark, J. R. (2010). Socialmediaandprivacy. *Airmedicaljournal*, 29(3), 104-107.
- Çevik, A. & Ünal, H. (2018). Semiological analysis of sports relatedadvertisementsfeatured on tvor online. *Int J Sport Exer & Train Sci*, 4 (1), 26-38.
- Dabner, N. (2012). Breaking Ground intheuse of socialmedia: A casestudy of a university earthquake responsetoinform educational design with Facebook. *The Internet and HigherEducation*, 15(1), 69-78.
- Demircan, Ö., Aksoy, R. (2020). Sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının reklamı izleme davranışı üzerine etkisi: Youtube'daki reklamlara yönelik bir uygulama. *Akademik Matbuat*, 4(1), 27-56.
- Esen, M., Şentürk, T., Çetinoğlu, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya reklamlarına yönelik algıları. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 38-67.
- Gillin, P. (2008). *Secrets of Social Media Marketing: How to Use Online Conversations and Customer Communities to Turbo-charge Your Business!*. Linden Publishing.
- Ham, C. D., Lee, J., Hayes, J. L. & Bae, Y. H. (2019). Exploring sharing behaviors across social media platforms. *International Journal of Market Research*, 61(2), 157-177.
- Jerome, T., Shan, L. W. & Khong, K. W. (2010). *Online advertising: a study on Malaysian consumers*. Available at SSRN 1644802.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mershon, P. (2012). *Social media marketing trends: New research*. Social Media Examiner.

- Odabaşı, Y., Barış, G. (2012). Tüketici davranışı (12. b.). İstanbul: Kapital Medya Hizmetleri/MediaCat Kitapları.
- Perrin, A. (2015). Socialmediausage. Pewresearchcenter, 125, 52-68.
- Safko, L. (2010). Thesocial mediabile: tactics, tools, and strategies for business success. John Wiley&Sons.
- Sheth, J. N. & Sharma, A. (2005). International e-Marketing: opporunities and issues. Marketing Review, 6(22), 611-622.
- Söyleyici, G. T., Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Sosyal medya ve tüketici davranışları ilişkisi: Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. Kesit Akademi Dergisi, 3(9), 36-54.
- Talih Akkaya, D. (2013). Sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının tutum, davranış ve satın alma niyeti üzerine etkisi. Doktora Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Tsiotsou, R. H. & Vlachopoulou, M. (2011). Understanding the effects of market orientationand e - marketing on service performance. Marketing Intelligence& Planning, 2(29), 141-155.
- Ulama, Ş., Koç, D. E. (2019). Kastamonu ilinde turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal medya reklamlarına yönelik algılarının satın alma davranışlarına etkisi. Gastroia: Journal Of GastronomyAnd Travel Research, 3(3), 381-399.
- Wang, C. L., Li, D., Barnes, B. R. & Ahn, J. (2012). Country image, product image and consumer purchase intention: Evidence from an emerging economy. International Business Review, 21(6), 1041-1051.
- Weinberg, T. (2009). Thenewcommunityrules: Marketing on thesocial web (pp. I-XVIII). Sebastopol, CA: O'Reilly.

Makale Alıntısı

Çevik, A., Demir, D., Dokuzoğlu, G. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının İncelenmesi [Investigation of Consumer Perceptions of Sports Sciences Faculty Students in Social Media Advertisements], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 114-124.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Covid-19 Pandemi Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beden Algılarının İncelenmesi

Gülsün GÜVEN¹, Dilek YALIZ SOLMAZ¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.10.2021
Kabul Tarihi: 21.12.2021
Online Yayın Tarihi:
21.12.2021

Bu araştırmanın amacı Covid-19 pandemi sürecinde Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beden algısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu 377 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Hovardaoğlu tarafından (1992) yapılan "Beden Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin ilk bölümünde öğrencilerin demografik bilgilerine yönelik olarak veri toplamak amacıyla sorulara yer verilmiştir. Veriler online formlar aracılığıyla toplanmıştır. Değişkenler arasında fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre Covid-19 pandemi döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beden algısı düzeylerinde cinsiyet, yaş ve sınıf açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Buna karşın, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm açısından antrenörlük eğitimi bölümü ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu farkın antrenörlük eğitimi grubunun lehine olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, öğrencilerin beden algısı düzeylerinde cinsiyet, sınıf ve yaş değişkenine göre farklılık gözlenmezken, öğrenim görülen bölümler açısından anlamlı farklılığın ortaya çıktığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Beden Algısı, Cinsiyet,
Öğrenci, Pandemi, Spor.

Investigation of Body Perceptions of Faculty of Sports Sciences Students During the Covid-19 Pandemic Period

Abstract

Article Info

Received: 22.10.2021
Accepted: 21.12.2021
Online Published:
21.12.2021

The purpose of this research is to examine the body perception levels of the students studying at the Faculty of Sports Sciences in terms of different variables during the Covid-19 pandemic process. The sample group of the study consisted of 377 students. The "Body Perception Scale", the validity and reliability of which was made by Hovardaoğlu (1992) in Turkish, was used as a data collection tool. In the first part of the scale, questions were included in order to collect data on the demographic information of the students. Data were collected through online forms. In order to determine whether there is a difference between the variables, t-test for independent groups and one-way analysis of variance were used. According to the findings of the study, it was seen that there was no statistically significant difference in terms of gender, age and class in the body image levels of the students of the faculty of sports sciences during the Covid-19 pandemic period. On the other hand, it has been determined that there is a statistically significant difference between the department of coaching education and the department of physical education and sports teaching in terms of the department where the students study. In addition, it is seen that this difference is in favor of the coaching training group. As a result, while there is no difference in the body perception levels of the students according to gender, class and age, it is seen that there is a significant difference in terms of the departments studied.

Keywords

Age, Body Image, Gender,
Pandemic, Sports, Student.

¹ Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir /Türkiye.

Giriş

COVID-19, Dünya'da ilk olarak 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrindeki ortaya çıkmıştır. Ancak o zaman için tam olarak nedeni bilinmeyen bir hastalık olarak görülüyordu (Akyol ve diğ., 2020; Budak ve Korkmaz, 2020; Üstün ve Özçiftçi, 2020). Yaklaşık 9 gün içinde doktorlar ve bilim adamlarından oluşan bir ekip; bulaşıcı patojenlerle meydana gelen binlerce insanı öldüren solunum yolu

hastalıklarında etken olan virüsleri, bu ortaya çıkan yeni tablodan dışlayarak, bambaşka bir hastalığın ortaya çıktığını belirtmişlerdir (Akyol ve diğ., 2020; Üstün ve Özçiftçi, 2020). Böylece daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir corona virüs 5 Ocak 2020 tarihinde tanımlanmıştır. Bu hastalık ilk kez 2019-nCoV olarak adlandırılrsa da, daha sonra Covid-19 olarak adlandırılmış ve üç ay gibi kısa bir sürede tüm dünyayı etkisi altına almıştır (Budak ve Korkmaz, 2020). Covid-19 hastalığının Çin'in bütün şehirlerine ve dünyadaki diğer ülkelere de yayılması sebebiyle 30 Ocak 2020'de Dünya'da uluslararası acil durum ilan edilmiştir (Öztürk ve İliş, 2020; Serçemeli ve Kurnaz, 2020). Covid-19 vaka sayılarının hızlı artışını dikkate alarak Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bu salgını 11 Mart 2020 tarihinde, pandemi olarak ilan etmiş ve bütün ülkelerin önlemler almalarını istemiştir (Öztürk ve İliş, 2020; Serçemeli ve Kurnaz, 2020; WHO, 2020; Şirin ve diğ., 2021).

Dünya geneline yayılan COVID-19 salgınına ilişkin Türkiye'deki ilk hastalık vakası, 2020 Mart'ın 11'inde görülmüş ve COVID-19'nun sebep olduğu Türkiye'deki ilk ölüm 15 Mart 2020 tarihinde gerçekleşmiştir (Öztürk ve İliş, 2020; Serçemeli ve Kurnaz, 2020; Kavuk ve Demirtaş, 2021; Şirin ve diğ., 2021). Türkiye'de COVID-19 salgınının ilk vakası görülmesi ile birlikte tedbirler artırılarak (Öztürk ve İliş, 2020; Serçemeli ve Kurnaz, 2020) tüm dünyada olduğu üzere ülkemizde de tüm alanlarda önemli tedbirler alınmıştır. Spor organizasyonları, törenler, kongreler, konferanslar ve benzeri çeşitli organizasyonlar ertelenmiş ya da iptal edilmiştir (Gümüştül ve Aydoğan, 2020). Ayrıca 2020 Mart ayında eğitim ve öğretim faaliyetlerine de ara verilmiştir (Sarıtaş ve Barutçu, 2020). Covid-19 salgınının, Dünya'da en önemli salgın hastalık haline gelmesiyle bütün ülkeler ve sosyo-ekonomik grupları etkilenmiş, sosyal izolasyon ve karantina tedbirleri alınmış, okullarda eğitime ara verilmiş ve eve kapanma gibi tedbirler sebebiyle günlük yaşantı tamamen değişmiştir (Shanafelt ve diğ., 2020).

Virüse maruz kalan ve mental olarak kötüleşmeye karşı savunmasız belirli sosyal gruplar bulunmaktadır (Aslan ve diğ., 2020). COVID-19 salgınının başlangıcından bu yana, yaşlıların ve kronik hastalığı olan kişilerin, salgından daha olumsuz etkilendiği ancak salgının gençlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıkları üzerinde hemen onarılması mümkün olmayan olumsuz etkiler yarattığı da belirtilmektedir (Özateş Gelmez, 2021; Aslan ve diğ., 2020). COVID-19 salgını, virüse maruz kalan gençlerin fiziksel sağlıklarının bozulmasına ve hatta yaşamlarını kaybetmelerine yol açması bakımından gençler açısından dikkate alınması gereken büyük bir sorundur. Bununla birlikte uygulanan uzun süreli karantina önlemleri nedeniyle fiziksel aktivite düzeylerinde yaşanan düşüş, tüm gençlerin fiziksel sağlıkları üzerinde önemli riskleri beraberinde getirmektedir (Özateş Gelmez, 2021).

Karantina ve yüz yüze eğitime verilen ara, gençlerin günlük rutin yaşantılarından uzak kalarak bir miktar daha artan boş zamanlarında duygu durumunda değişikliklere ve daha hareketsiz bir yaşam sürmelerine neden olmaktadır (Tural, 2020; Yıldız ve Bektaş, 2021). Evde geçirilen sürenin artması, artan stres ve değişen duygu durumuna bağlı olarak özellikle karbonhidratlar olmak üzere yiyecek tüketme arzusunun artmasına ve fiziksel aktivitenin azalmasına sebep olabilmektedir (Tural, 2020). Spor bilimlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle yapılan bir çalışma, pandemi dönemindeki sokağa çıkma sınırlamalarının gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir düşüş meydana getirdiğini belirtmektedir (Öncen ve diğ., 2020).

Fiziksel aktivitenin pekçok hastalık riskini azalttığı ve kişilerin psikolojik olarak rahatlamalarını dolayısıyla bedenlerini daha olumlu hissetmelerini sağladığı belirtilmektedir (Şanlı, 2008). Fiziksel aktivite ve egzersiz insanların bedenlerinde olumlu etkilerde bulunarak ideal bir beden yapısına sahip olmalarını sağlamaktadır. Günümüzde fiziksel görüntü, özellikle gençler olmak üzere her yaşta insanın önemseydiği konulardan biridir. Bireyin fiziksel görüntüsü çoğunlukla, herhangi bir başarısının veya davranışının önüne geçebilmektedir. İdeal olarak uygun görünen bir fiziksel görüntü vücudun orantılı ve ayrıca daha sağlıklı olduğunu göstermekte ve beden algısı üzerindeki etkisini de artırmaktadır (Er, 2015). Günümüzde fiziksel görüntü, kişinin kişilik özellikleri, yaşam tarzı, inançları ve diğerlerinden beklentileri gibi kişiye ait pek çok farklı değeri de yansıtmaktadır (Mahperi Uluyol, 2020).

Beden kavramı, kişinin beden içyapısı ve dış görünüşü ile ilgili bütün bilgiyi ve algıyı kapsamaktadır. Beden algısı ise kişinin zihninde oluşan beden görüntüsü şeklinde tanımlanmaktadır (Önal ve diğ., 2019). Kişinin zihninde oluşturduğu beden algısı ile gerçek bedeni arasındaki uyum ise kişinin kendi bedeniyle barışık olduğunu ve aynı zamanda olumlu beden algısına sahip olduğunu göstermektedir. Her geçen gün, sosyal yaşantıda kabul gören değişen ideal fizik yapısı, kişilerin üzerinde gerçekçi olmayan fiziksel standartlara ulaşma konusunda bir algı oluşturmaktadır (Güngör ve Karabörklü Argut, 2018). Beden algısı olumlu olan kişiler davranışlarında da olumlu oldukları için beden algısının benlik saygısı ve özgüven gelişiminde önemli belirleyicilerden biri olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla beden algısı sadece kişinin psikolojik bir durumu ile ilgili değil aynı zamanda sosyolojik ve fiziksel olarak kendi görünüşüyle de bağlantılıdır (Oktan ve Şahin, 2010).

Ayrıca beden algısı, bireylerdeki yeme bozuklukları gibi klinik rahatsızlıklarda da önemli bir rol oynamaktadır. Kadınların daha zayıf görünme istekleri, sağlıklı olmayan diyet uygulamaları, yeme bozuklukları ya da şişmanlığa sebep olabilmektedir. Erkeklerin ise daha kaslı olma isteği steroid kullanımına yol açabilmekte ve sağlıkları için tehlikeli olabilmektedir. Dolayısıyla kişilerin kilo kontrolünde diyet yapmak yerine fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik olarak teşvik edilmeleri özellikle önem taşımaktadır (Önal ve diğ., 2019).

Literatürde Covid-19 pandemi döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerine ilişkin farklı konularda çalışmalar (Aktaş ve diğ., 2020; Dikmen ve Bahçeci, 2020; Öncen ve diğ., 2020; Şahinler ve diğ., 2020; Arıkan ve diğ., 2021) bulunmasına rağmen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Covid-19 pandemi dönemindeki beden algılarına yönelik araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu çerçevede bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beden algılarının Covid-19 pandemi döneminde cinsiyet, sınıf, yaş ve bölüm gibi demografik özelliklere göre değerlendirilmesidir. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin beden algısı düzeylerinde;

1. Cinsiyetlerine göre anlamlı fark var mıdır?
2. Sınıf düzeylerine göre anlamlı fark var mıdır?
3. Yaşa düzeylerine göre anlamlı fark var mıdır?
4. Öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı fark var mıdır?

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2012) tarama modelini, geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaç edinen araştırma yaklaşımları olarak tanımlamıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmada çalışma evreninin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu amaçla araştırmanın örneklemini Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Antrenörlük Eğitimi Bölümünde Spor Yöneticiliği Bölümünde ve Rekreasyon Bölümünde öğrenim gören toplam 480 öğrenci oluşturmaktadır. Ancak araştırmada veri toplama aracı, online platformda öğrencilere ulaştırılmış ve toplam 377 öğrenciye ulaşılmıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına bağlı olarak yürütülmüştür. Öğrenciler, katılımlarının gönüllük esasına dayalı olduğu, çalışma kayıtlarının gizli tutulacağı ve bireysel katkılarının nihai raporda tanımlanamayacağı konusunda bilgilendirilmiş ve gerekli izinleri alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin bulguları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Bilgiler

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	165	43.8
	Erkek	212	56.2
Sınıf	1. Sınıf	66	17.5
	2. Sınıf	104	27.6
	3. Sınıf	110	29.2
	4. Sınıf	97	25.7
Yaş	19 Yaş ve Altı	58	15.4
	20 Yaş	85	22.5
	21 Yaş	87	23.1
	22 Yaş	42	11.1
	23 Yaş ve Üzeri	105	27.9
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	125	33.2
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	112	29.7
	Rekreasyon	89	23.6
	Spor Yöneticiliği	51	13.5

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmada yer alan öğrencilerin %56.2'si erkek, %43.8'i ise kadındır. Öğrencilerin %17.5'i 1. sınıfta, %27.6'sı 2. sınıfta, %29.2'si 3. sınıfta ve %25.7'si ise 4. sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre, öğrencilerin %33.2'si antrenörlük eğitimi bölümünde, %29.7'si beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde, %23.6'sı rekreasyon bölümünde ve %13.5'i ise spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gördükleri ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin yaş düzeyleri incelendiğinde, %15.4'ü 19 yaş ve altı, %22.5'i 20 yaşında, %23.1'i 21 yaşında, %11.1'i 22 yaşında ve %27.9'u ise 23 yaş ve yukarıdadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada, Secord ve Jourard tarafından geliştirilen (1953), Hovardaoğlu tarafından (1992) geçerlik ve güvenilirliği yapılan "Beden Algısı Ölçeği" kullanılmıştır. Beden Algısı Ölçeğinin başlangıcında katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik bilgi elde etmek amacıyla bazı sorulara yer verilmiştir. Veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir.

Beden Algısı Ölçeği (BAÖ)

Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, vücut memnuniyetini değerlendiren ilk ölçeklerden birisidir. Kişinin vücudunun çeşitli bölümlerinden ya da işlevlerinden memnuniyet veya memnuniyetsizlik derecesini belirleyen ölçek Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiştir.

BCS, yalnızca vücudun çeşitli bölümlerinden (gözler ve saçlar gibi ağırlıkla ilgili olmayan vücut bölümleri ve kalçalar ve bacaklar gibi ağırlıkla ilgili vücut bölümleri gibi) memnuniyeti değil, aynı zamanda enerji seviyesi ve koordinasyon gibi vücut işlevlerinden memnuniyeti de değerlendirir (Rekkers ve diğ., 2021). Ölçek beşli likert ölçeğinde puanlanan (1=hiç beğenmiyorum ile 5=çok beğeniyorum) 46 maddelik bir envanterdir (Sadanandan ve diğ., 2021).

Orijinal ölçeğin 46 maddesi vardır, ancak en son çalışmalar 40 maddelik versiyonunu kullanmaktadır (Rekkers ve diğ., 2021). Ölçek Hovardaoglu tarafından 1992 yılında geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türk toplumuna uyarlanmış ve Cronbach Alfa katsayısı 0.91 olarak hesaplanmıştır (Koç Özkan ve diğ., 2020; Tuğay, 2019). Her maddeye 1-5 puan arası puan verilerek ölçekten 40-200 arası toplam puana ulaşılır (Haspolat ve Kağan 2017). Ölçeğin kesme puanı olarak 135 belirlenmiştir, 135 altında puana sahip olan katılımcılar beden algısı düşük olarak tanımlanmıştır (Uzun ve diğ., 2018). Yüksek puanlar olumlu yönde bir artış anlamına gelmektedir (Haspolat ve Kağan, 2017).

Verilerin Analizi

Verilerin analizlerinde SPSS-23 (Statistical Package for Social Sciences) programından yararlanılmıştır. Örneklem evrenden bağımsız olarak seçilmiştir. Araştırmanın amacına bağlı olarak verileri test etmek için frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasında fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farkın hangi değişkenlerden kaynaklandığını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden biri olan “Scheffe” testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma amacını test etmek için yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre beden algısı düzeylerine ilişkin bulgular

Cinsiyet	N	Beden Algısı	
		Ort.	SS
Kadın	165	157.54	23.07
Erkek	212	161.79	22.67
Anlamlı Fark (p)		t(375)= 1.793 p= .07	

Tablo 2 incelendiğinde kadınların beden algısı ortalamalarının erkeklerden daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre erkeklerin beden algılarının kadınlara göre daha olumlu olduğunu söylemek mümkündür. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre beden algısı düzeylerinde farkın olup olmadığını belirlemek için yapılan t testi analizi sonucunda, beden algısı düzeyleri puanları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farkın ortaya çıkmadığı görülmüştür ($t(375) = 1.793, p > 0.05$).

Tablo 3. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre beden algısı düzeylerine ilişkin bulgular

Sınıf Düzeyi	N	Beden Algısı	
		Ort.	SS
1.Sınıf	66	163.10	22.49
2.Sınıf	104	158.73	23.52
3.Sınıf	110	159.32	19.56
4.Sınıf	97	159.74	26.03
Anlamlı Fark (p)		F= .543 p= .65	

Tablo 3'te, sınıf düzeyinin bağımsız ve beden algısı düzey puanlarının bağımlı değişken olduğu tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, beden algısı düzeyleri açısından katılımcıların sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark göstermemiştir (F=.543; p> 0.05).

Tablo 4. Öğrencilerin yaş düzeylerine göre beden algısı düzeylerine ilişkin bulgular

Yaş Düzeyi	N	Beden Algısı	
		Ort.	SS
19 Yaş ve Altı	58	158.98	21.73
20 Yaş	85	158.61	22.21
21 Yaş	87	162.37	22.21
22 Yaş	42	157.71	26.24
23 Yaş ve Yukarısı	105	160.38	23.49
Anlamlı Fark (p)		F= .449 p= .77	

Tablo 4'te, yaş düzeyinin bağımsız ve beden algısı düzey puanlarının bağımlı değişken olduğu tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, beden algısı düzeyleri açısından katılımcıların yaş düzeyleri arasında anlamlı bir fark göstermemiştir (F=.543; p> 0.05).

Tablo 5. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre beden algısı düzeylerine ilişkin bulgular

Bölüm	N	Beden Algısı	
		Ort.	SS
Antrenörlük Eğitimi (A)	125	164.97	21.37
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (B)	112	156.28	22.63
Rekreasyon (C)	89	158.75	24.45
Spor Yöneticiliği (D)	51	157.62	22.90
Anlamlı Farklılık (p)		F= 3.273 p= .02*	
Scheffe testi		A > B	

Tablo 5'te, öğrenim gördükleri bölüme göre beden algısı puanları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, beden algısı puanları açısından katılımcıların öğrenim gördükleri bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür (F=3.2735, p< 0.05). Tek yönlü varyans analizine göre farkın hangi ortalamalardan kaynaklandığını saptamak için Scheffe testi yapılmıştır. Yapılan Scheffe testine göre antrenörlük eğitimi ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin beden algısı düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan öğrenciler lehine olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, öğrencilerin beden algısı düzeylerinin, elde edilen bulgular eşliğinde tartışılarak, sonuca bağlanması amaçlanmaktadır. Bu amaç çerçevesinde, öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili değerlendirmeler yapılmıştır.

Kişinin bedenine karşı olan algısı; cinsiyet, benlik saygısı, sosyokültürel faktörler, kişilik yapısı, beden uzuvlarına verilen değer, medyadan gelen mesajlar ve aile ve arkadaşlardan gelen destek ve baskı gibi vb faktörlerden etkilenebilir (Ata ve diğ., 2007; Güney, 2018) Dolayısıyla inançların, davranışların ve algıların şekillenmesi, erkekler ve kadınlar için muhtemelen farklıdır (Ata ve diğ., 2007). Beden algısı, kültürel faktörler, kişilerarası beceriler, zaman içindeki fiziksel değişiklikler, kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam kalitesinden etkilenmesine rağmen son zamanlarda literatür, cinsiyeti, kişinin vücut değerlendirmesini önemli ölçüde etkileyebilecek önemli faktör olarak ele almıştır (Meneguzzo ve diğ., 2021).

Fakat çalışmamızdan elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin cinsiyetlerine göre beden algısı düzeyleri incelendiğinde kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beden algısı puan ortalaması incelendiğinde erkek öğrencilerin kadınlara kıyasla beden algısı konusunda daha olumlu tutuma sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Kadınların erkeklerden daha olumsuz beden algısına sahip olmalarının birkaç sebebi bulunmaktadır. Birincisi, kadınlar erkeklere göre daha fazla sosyo-kültürel baskılardan etkilenmektedir. Yazılı ve sözlü medya, öncelikle kadınlara odaklanmaktadır. Yazılı ve sözlü medyada kadınlar için saptanmış ideal beden ölçüsülere varken erkekler için kesinleşmiş bir ölçü bulunmamaktadır (Güney, 2018).

İdeal vücut imajının toplumda zayıf olma ile ilişkilendirilmesi sebebiyle vücut kitle indeksi normal değerler arasında olan kadınlar bile kilolarını normal dışı olarak algılayabilmektedirler (Neighbors ve Sob, 2007). Kadınlar, beden algısı ile ilişkili olarak kendilerini şişman olarak nitelendirmeye, sıklıkla tartılmaya ve diyet yapmaya erkeklere göre daha fazla eğilim göstermektedirler (Furnham ve diğ., 2002). Erkeklerin ise beden algısı ile ilgili olarak kilo vermek veya vücutlarını küçültmekten ziyade kas kitlesini artırmayı isteme olasılıklarının daha yüksek olduğu dolayısıyla kaslarını artırma baskısında, erkekler arasında vücut imajıyla bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Ata ve diğ., 2007). Bununla birlikte, önceki araştırmalar, kadın ve ergen kızların erkek meslektaşlarına göre daha yüksek düzeyde vücut memnuniyetsizliği yaşadıklarını göstermektedir. Hatta ergenlik çağındaki kızların yaklaşık %50'sinin bedenlerinden memnun olmadıklarını bildirdiği tahmin edilmektedir (Fischetti ve diğ., 2020).

Öğrencilerin yaş ve sınıf değişkenine göre beden algısı düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, öğrencilerin beden algısı düzeylerinin yaş ve sınıf düzeyi bakımından birbirine benzer olduğu söylenebilir. Yaş, beden imajını etkileyebilecek başka bir değişkendir, ancak hangi yollarla olduğu belirsizdir (Demarest ve Allen, 2000). Literatürde Demarest ve Langer (1997) artan yaşla birlikte beden algısında giderek daha fazla memnuniyetsizlik olduğunu belirtmelerine rağmen Cash ve Henry (1995) beden algısında yaşın çok az etkisi olduğunu ifade etmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre beden algısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Scheffe testi sonucunda ise, antrenörlük eğitimi bölümü ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğrenci gruplarında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın antrenörlük eğitimi grubunun lehine olduğu görülmektedir. Bunun farkın ortaya çıkma nedeni olarak antrenörlük bölümündeki dersler incelendiğinde daha fazla uygulamaya dönük dersin yer alması ve öğrencilerin eğitimleri devam ederken yarı zamanlı olarak antrenörlük yapmaya başlamaları ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

- Pandemi döneminde öğrencilerin günlük rutinlerinin değişmesi sebebiyle pandemi sürecinin etkisini araştırarak farklı çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Araştırma konusu farklı gruplar ve farklı değişkenlerle karşılaştırarak incelenebilir.
- Nicel verilerin yanında nitel verilerin de öğrencilerin beden algısı düzeylerinin daha kapsamlı ortaya konması açısından alan yazına önemli katkılar getireceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aktaş, Ö., Büyüktaş, B., Gülle, M., & Yıldız, M. (2020). Covid-19 virüsünden kaynaklanan izolasyon günlerinde spor bilimleri öğrencilerinin uzaktan eğitime karşı tutumları. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-9.
- Akyol, G., Başkan, A.H. & Başkan, A.H. (2020). Yeni tip koronavirüs (Covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları, 7(5), 190-203.
- Arıkan, G., Gökhan, İ. & İnce, U. (2021). Pandemi sürecinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrenci adaylarının Covid19 korku düzeylerinin incelenmesi. ROL Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 50-59.
- Aslan, I., Ochnik, D. & Çınar, O. (2020). Exploring perceived stress among students in turkey during the Covid-19 pandemic. Int. J. Environ. Res. Public Health, 17(8961), 1-17.
- Ata, F., Ludden, A.B. & Lally, M.M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. J. Youth Adolescence, 36, 1024-1037.
- Budak, F. & Korkmaz, Ş. (2020). Covid-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, (1), 62-79.
- Cash, F. & Henry, E. (1995). Women's body images: The results of a national survey in the USA. Sex Roles, 33, 19-28.
- Demarest, J. & Langer, E. (1997). Body shape satisfaction: Sex and age differences across the lifespan.
- Demarest, J. & Allen, R. (2000). Body image: gender, ethnic, and age differences. The Journal of Social Psychology, 140(4), 465-472.
- Dikmen, S. & Bahçeci, F. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde yükseköğretim kurumlarının uzaktan eğitime yönelik stratejileri: Fırat Üniversitesi örneği. Turkish Journal of Educational Studies, 7(2), 78-98.
- Er, Y. (2015). Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S. & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. Journal of Human Sport and Exercise, 15(2), 241-250.
- Furnham A., Badmin N. & Sneade, E.I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. J Psychol, 136(6),581-596.
- Gümüşgöl, O. & Aydoğan, R. (2020). Yeni tip koronavirüs Covid-19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi. Spor Eğitim Dergisi, 4(1), 107-114.
- Güney, C. (2018). 15-18 yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, F. & Karabörklü Argut, S. (2018). Fiziksel aktivite düzeyleri kadınların beden yapısı farkındalığı ile ilişkili midir? 1. Uluslararası sağlıklı yaşam kongresi özet kitabı. İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları. ISBN: 978-605-68150-3-4.

- Haspolat N.K. & Kağan M. (2017). Body image and self-esteem as predictor variables of social-phobia. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 139-152.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1(1), 11-26.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavuk, E. & Demirtaş, H. (2021). Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin uzaktan eğitimde yaşadığı zorluklar. *E-International Journal of Pedandragogy (e-ijpa)*, 1(1), 55-73.
- Koç Özkan, T., Şimşek Küçükkeleş, D., & Aydın Özkan, S. (2020). Gebelikte prenatal bağlanma ve vücut algısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *CBU-SBED*, 7(1), 49-54.
- Mahperi Uluyol, F. (2020). Ben-Tovim Walker beden tutum ölçeği. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 57-77.
- Meneguzzo, P., Collantoni, E., Bonello, E., Vergine, M., Behrens, S.C., Tenconi, E. & Favaro, A. (2021). The role of sexual orientation in the relationships between body perception, body weight dissatisfaction, physical comparison, and eating psychopathology in the cisgender population. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 1985-2000.
- Neighbors, L.A. & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students. *Eat Behav.*, 8, 429-439.
- Oktan, V. & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Önal, S., Koca-Özer, B., Sağır, M., Sağır, S., Özdemir, A., Acar, S. & Meşe-Yavuz, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden algısı ve beden kitle endisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dtef Dergisi*, 59(1), 543-558.
- Öncen, S., Aydın, S. & Molla, E. (2020). COVID-19 pandemisi döneminde sokağa çıkma sınırlaması olan ve olmayan illerde yaşayan spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turkish Studies*, 15(6), 739-749.
- Özateş Gelmez, Ö.G. (2021). Covid-19'la mücadelenin aktif özneleri olarak gençler: salgına karşı dünyadan iyi uygulama örnekleri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9 (Özel Sayı), 102-118.
- Öztürk, S. & İliş, B.E. (2020). Koronavirüs hastalığı 2019 (covid-19) küresel salgının, ortaya çıkmasından itibaren meydana gelen önemli olayların kronolojisi. https://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=covid19_kronoloji_enformatik_by.pdf. Erişim Tarihi: 21.05.2021.
- Rekkers, M.E., Schefers, M., van Busschbach, J.T. & van Elburg, A.A. (2021). Measuring body satisfaction in women with eating disorders and healthy women: appearance-related and functional components in the Body Cathexis Scale (Dutch version). *Eating and Weight Disorders.-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, February <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01120-9>.
- Sadanandan, S., D'Silva, F. & Renjith, V. (2021). Body cathexis among stroke survivors: a cross-sectional study. *J. Neurosci Rural Pract.*, 12(1), 33-38.
- Sarıtaş, E. & Barutçu, S. (2020). Öğretimde dijital dönüşüm ve öğrencilerin çevrimiçi öğrenmeye hazır bulunuşluğu: pandemi döneminde pamukkale üniversitesi. Öğrencileri üzerinde bir araştırma. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 11(1), 5-22.
- Secord, P.E. & Jourard, S., (1953). The appraisal of body-cathexisandthe self. *Journal of Consultive Psychology*, 17, 343-347.
- Serçemeli, M. & Kurnaz, E. (2020). COVID-19 pandemi döneminde öğrencilerin uzaktan eğitim ve uzaktan muhasebe eğitimine yönelik bakış açıları üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 40-53.

- Shanafelt, T., Ripp, J. & Trockel, M. (2020). Understanding and addressing sources of anxiety among health care professionals during the COVID-19 pandemic. *Journal of American Medical Association*, 323(21), 2133-2134.
- Şahinler, Y., Ulukan, M. & Ulukan, H. (2020). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 171-184.
- Şanlı E. (2008). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyinin yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şirin, T., Eratlı Şirin, Y. & Metin, M. (2021). Kriz zamanlarında spor örgüt yönetimi: covid-19 örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 331-345.
- Tuğay, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi beden algısı ve beslenme durumunun saptanması. Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tural, E. (2020). Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sag Bil Derg.*, 13(Özel Sayı), 10-18.
- Uzun, R., Balcı, E., Günay, O., Özdil, K. & Küçük Öztürk, G. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde yeme tutumları, beden algısı, benlik saygısı ve ilişkili etmenler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 48-63.
- Üstün, Ç. & Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: bir değerlendirme çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(1), 142-153.
- WHO. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on 2019 novel coronavirus, <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-novel-coronavirus>. Erişim Tarihi 14.06.2021.
- Yıldız, S. & Bektaş, F. (2021). Covid-19 salgınının çocukların boş zaman etkinliklerinde yarattığı değişimin ebeveyn görüşleriyle değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 99-122.

Makale Alıntısı

Güven, G., Yalız Solmaz, D. (2021). Covid-19 Pandemi Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Beden Algılarının İncelenmesi [Investigation of Body Perceptions of Faculty of Sports Sciences Students During the Covid-19 Pandemic Period], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 125-134.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Covid 19 Sürecinde Elazığ İlindeki Futbolcuların Boş Zaman Yönetimlerinin İncelenmesi

Süreyya Yonca SEZER¹, Baha Engin ÇELİKEL²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 24.10.2021
Kabul Tarihi: 21.12.2021
Online Yayın Tarihi:
21.12.2021

Bu çalışmada Covid 19 sürecinde Elazığ ilindeki futbolcuların boş zaman yönetiminin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak 99 futbolcu katıldı. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile Boş Zaman Yönetim Ölçeği uygulandı. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanıldı. Analizlerde, medeni durum ve boş zamanlarınızda antrenman yapma durumu ile boş zaman yönetimi arasındaki farkı belirleyebilmek için t-testi, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu ile boş zaman yönetimi arasındaki farkı belirleyebilmek için tek yönlü Anova testi kullanıldı. Anova testi sonrasında farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanıldı. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlendi. Covid 19 sürecinde futbolcuların; yaş, gelir durumu ve boş zamanlarda antrenman yapma durumu değişkenleri açısından boş zaman yönetimi ölçeği alt boyutlar düzeylerinde anlamlı fark olduğu görülürken ($p < 0,05$), medeni durum ve eğitim durumu değişkeni açısından alt boyutlarda anlamlı fark olmadığı görüldü ($p > 0,05$). Sonuç olarak çalışmamızda futbolcuların, boş zaman yönetimi alt boyut düzeylerinde bazı değişkenlere göre farklılık görüldüğü ve futbolcuların boş zaman yönetim düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Futbolcuların zaman yönetimleri incelendiğinde zamanı iyi değerlendirdikleri bulunmuştur. Katılımcıların boş zamanlarında aktivitelere katılımı ve covid 19 sürecinde bireysel spor yapmaları için teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Covid, Boş Zaman,
Rekreasyon.

Investigation of the Leisure Time Management of Football Players in Elazığ Province During the Covid 19 Process

Abstract

Article Info

Received: 24.10.2021
Accepted: 21.12.2021
Online Published:
21.12.2021

In this study, it is aimed to examine the leisure management of football players in Elazığ in terms of some variables during the Covid 19 process. 99 football players participated in the study voluntarily. A questionnaire form in which demographic characteristics were questioned and Leisure Management Scale were applied to the participants. SPSS 22 package program was used in the analysis of the data. In the analyses, the t-test was used to determine the difference between marital status and leisure time training and leisure management, and the one-way Anova test was used to determine the difference between age, education status and income status and leisure management. Tukey test was used as post-hoc analysis to determine between which groups the differences were after the Anova test. The level of significance in the analyzes was determined as $p < 0.05$. During the Covid 19 process, football players; While it was seen that there was a significant difference in the sub-dimensions of the leisure time management scale in terms of age, income status and leisure time training variables ($p < 0.05$), there was no significant difference in the sub-dimensions in terms of the marital status and educational status variable ($p > 0.05$). As a result, in our study, it was found that there was a difference in the leisure time management sub-dimension levels of the football players according to some variables and the leisure time management levels of the football players were high. When the time management of the football players was examined, it was found that they used the time well. It is thought that the participants should be encouraged to participate in activities in their spare time and to do individual sports during the covid 19 process.

Keywords

Covid, Leisure, Recreation.

¹ Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli /Türkiye.

² Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ /Türkiye.

Giriş

Tüm dünyayı etkisi altına alan salgınlara pandemi denmektedir (KiecoltGlaser, 2009). Salgınların önlenmesi ve kontrol altına alınabilmesi için, hasta olanların takibi ve izolasyonu önem taşımaktadır. Bu sebeplerden dolayı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) içinde bulunduğumuz zaman diliminde Covid-19 hastalığını pandemi olarak ilan etmiştir (Cihan ve Pirinççi, 2020). Tüm dünyada sokağa çıkma sınırlaması getirilmiş, insanlara evlerinde daha fazla vakit geçirmeleri için çağrılar yapılmıştır (Tural, 2020). Dolayısıyla salgınlar hem bedensel ve hem de ruhsal sağlığı pek çok yönü ile etkilemektedir. Salgınların bedensel etkileri önemli ve hayatidir. Ancak bunun yanı sıra ortaya çıkan psikolojik etkileri de çok uzun süre devam etmektedir. (Kiecolt-Glaser, 2009). Son yıllarda artan salgınların insanların hayatlarını olumsuz etkilemiştir. Bu salgınlar sonucunda insanlara dışarı çıkma yasağı gelmiştir. Bu yasaklar sonucunda insanların özellikle sporla uğraşanların boş zamanları artmaktadır.

Türk Dil Kurumu'na göre zaman; "olayların oluş ve akış sırasını belirleyen, düzenli ve dönemli gök olaylarını birim olarak kullanan sanal bir kavram" olarak tanımlamaktadır (TDK, 2021). Zaman, soyut ve birçok anlam taşıyan kavram olduğu gibi ölçü birimi olarak da kullanılır. Uzaklık, yakınlık, geçmiş ve gelecek anlamlarını da içermektedir. "Dün", "Bugün", "Yarın" sözcükleriyle bahsedildiğinde ise belli bir süre anlatılmak istenmektedir (Abadan, 1961). İnsanlar zaman sürelerini farklı algılar ve yorumlar fakat herkes yaşamlarını zaman olgusuna bağlı olarak sürdürmektedir. Bireyler tarafından psikolojik açıdan farklı algılanan zaman, olay ve olguların kendi içerisinde bağlantılı olmasında önemli etkenlerden biridir. Yaşanan anıların etkisi ve gelecek zaman için yapılan arzu ve isteklerin gerçek zaman olarak ölçülen saat kavramıyla, kişiler tarafından daha kısa veya daha uzun olarak algılanmasına yol açmaktadır (Abadan, 1961).

İnsanların hedefleri doğrultusunda amaçladığı sonuçlara ulaşmada etkin rol oynayan zamanı, verimli kullanma çabasına zaman yönetimi denir. Teknolojinde gelişmesiyle günümüzde daha da önemli bir durum haline gelen zaman yönetimi, insanlar tarafından dikkat edilmesi gereken bir konudur. Zaman yönetiminin önemi sadece zaman kontrolü anlamına gelmezken, zaman kontrolü bireylerin yaşam şartlarını yükseltmede en önemli unsurlardan biridir (Alay, 2000). Zamanı iyi değerlendirmek; bireyin fizyolojik ihtiyaçları, eğlenmeye ayırdığı zaman, iş hayatı, sosyal hayatı ve sosyal çevresi gibi özel yaşantısı için ayrılan zamanı iyi kullanabilmesine bağlıdır. Zamanı verimli kullanmak bir eğitim işi olduğu gibi bu eğitimde sorumluluk öncelikle kişinin ailesine ve sonrasında okulların üzerine düşmektedir (Karaküçük, 2005). Zamanlarını kendi hedef ve amaçları doğrultusunda nasıl yönetmesi gerektiğini genellikle birçok insan bilmemektedir. Bu tür insanlar hayatlarını şekillendirmede ve düzenlemede sorun yaşamaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında zaman yönetimi kişinin hayatını etkili şekilde yaşayabilmesi için son derece önem arz etmektedir (Hendry, 2004). Kişisel başarının temellerini etkileyen önemli unsurlardan biri olan zamanın iyi kullanılması ve yönetilmesi gerekmektedir. Zamanını planlamada ve doğru kullanmada sorun yaşayan kişiler dinlenme ve düşünmeye de zaman bulamaz. Kişinin çok çalışması ile sonuçların olumlu olması arasında doğrusal bir orantı bulunmamaktadır. Önemli olan kişinin zamanını iyi yönetebilmesi ve hayatını planlı olarak sürdürdüğünde en iyi sonuca ulaşmasıdır. (Efil, 1999).

Covid 19 sürecinde Elazığ ilindeki futbolcuların boş zamanlarını değerlendirme düzeyleri nedir?

Covid 19 sürecinde Elazığ ilindeki futbolcuların boş zamanları yönetiminin alt boyutlarına ilişkin puanlarında değişkenlere göre anlamlı fark var mıdır?

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel yöntem modeli kullanılmıştır. Betimleme yöntemi geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemidir. Bu doğrultuda Elazığ ilindeki amatör futbolcuların boş zaman yönetimini incelemek için yapılan bu çalışma betimsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Elazığ ilinde amatör takımlarda futbol oynayan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu takımlarda oynayan futbolcular arasından gönüllü olarak seçilen 99 sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada veriler; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan beş soruluk bir form ve boş zaman yönetimlerinin incelenmesi için Boş Zaman Yönetim Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Oluşturulan anket formu Google forms ile online ortama aktarılmıştır ve internet aracılığıyla sporculara gönderilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları ve test protokolleri aşağıda belirtilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, sporcuların demografik bilgilerini elde edebilmek için; medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve boş zamanlarda antrenman yapma durumu sorularından oluşturuldu.

Boş Zaman Yönetim Ölçeği

Boş Zaman Yönetim Ölçeği; Wang ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiş, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup (1= Tamamen Katılıyorum, 5= Hiç Katılmıyorum) 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek alt boyutlarına ait bilgiler aşağıda verilmiştir:

Amaç Belirleme ve Yöntemi alt boyutu: 1. 2. 3. 6. 7. ve 8. maddeler

Boş Zaman Tutumu alt boyutu: 10. 11. ve 12. maddeler

Programlama alt boyutu: 3. 14. ve 15. maddeler

Değerlendirme alt boyutu: 4. 5. ve 9. maddeler

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS 22 istatistik paket programı kullanıldı. Analizlerde öncelikle normallik testi yapıldı ve verilerin normal dağıldığı (Büyüköztürk ve ark., 2017) gözlemlendi. Analizlerde, medeni durum ve boş zamanlarınızda antrenman yapma durumu ile boş zaman yönetimi arasındaki farkı belirleyebilmek için t-testi, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu ile boş zaman yönetimi arasındaki farkı belirleyebilmek için tek yönlü Anova testi kullanıldı. Farklılığın hangi gruplar arasında

olduğunu belirlemek için ise post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanıldı. Analizlerde anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak belirlendi.

Bulgular

Tablo 1. Sporcuların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Kategori	Frekans	%
Yaş	16-20	52	52,50
	21-25	28	28,30
	26-30	9	9,10
	31+	10	10,10
Medeni Durum	Evli	12	12,10
	Bekâr	87	87,90
Eğitim Düzeyi	Lise	51	51,50
	Ön Lisans	14	14,10
	Lisans	34	34,30
Aylık Gelir	0-500	48	48,50
	501-1000	13	13,10
	1001-1500	9	9,10
	1501 +	29	29,30
Boş Zaman	Evet	72	72,70
	Hayır	27	27,30

Katılımcıların yaş değişkenine göre yüzde- frekans dağılımları incelendiğinde, 16-20 yaş arasında 52 kişi (%52,5), 21-25 yaş arasında 28 kişi (%28,3), 26-30 yaş arasında 9 kişi (%9,1) 31 ve üstü yaş arasında 10 kişi (%10,1) olduğu görülmüştür. Tablo incelendiğinde katılımcılardan 99 kişinin 12 kişisi (%12,1) evli, 87 kişi (%87,9) bekar olduğu görülmektedir. İncelendiğinde lise seviyesinde olan katılımcılar 51 kişi (%51,5), ön lisans seviyesinde olanlar 14 kişi (%14,1) ve lisans seviyesinde olan 34 kişi (%34,3) olduğu görülmüştür. Tablo incelendiğinde 0-500 TL arasında 48 kişi (%48,5) kişi, 501-1000 TL arasında 13 kişi (%13,1), 1001-1500 TL arasında 9 kişi (%9,1) ve 1501 TL ve üzeri geliri olanların 29 kişi (%29,3) olduğu görülmüştür. Spor yaşına göre tablo incelendiğinde 0-3 yıl arasında 38 kişi (%38,4), 4-7 yıl spor yaşına sahip 32 kişi (%32,3), 8-10 yıl arasında spor yaşına sahip 14 kişi (%14,1), 11 yıl ve daha fazla olanların 15 kişi (%15,2) olduğu görülmüştür. Boş zamana sahip olanlar 72 kişi (%72,7), olmayanların ise 27 kişi (%27,3) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Covid 19 Sürecinde Futbolcuların Medeni Durumlarının Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Göre Analizi

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	Ort	Ss	t	p
Amaç Belirleme Yöntemi	Evli	12	3,86	0,73	1,328	0,235
	Bekar	87	3,49	0,92		
Değerlendirme	Evli	12	4,05	0,81	1,683	0,227
	Bekar	87	3,58	0,92		
Boş Zaman Tutumu	Evli	12	4,08	1,17	0,458	0,574
	Bekar	87	3,95	0,91		
Programlama	Evli	12	2,44	1,06	-1,196	0,700
	Bekar	87	2,84	1,08		

Sporcuların Covid 19 sürecinde medeni durumlarının boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarına göre analizi incelendiğinde alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. ($p>0,05$). Amaç belirleme yöntemi, değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyutlarında evli olan sporcuların ortalama değerleri yüksek olup, programlama alt boyutunda ise bekar olan sporcuların ortalama değerlerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Covid 19 Sürecinde Futbolcuların Boş Zamanlarınızda Antrenman Yapma Durumunun Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Göre Analizi

Alt Boyutlar	Boş Zamanlarınızda Antrenman Yaptınız Mı?	n	Ort.	Ss	t	p
Amaç Belirleme Yöntemi	Evet	72	3,70	0,74	3,218	0,006*
	Hayır	27	3,08	1,13		
Değerlendirme	Evet	72	3,78	0,75	2,587	0,001*
	Hayır	27	3,25	1,19		
Boş Zaman Tutumu	Evet	72	3,99	0,94	0,420	0,745
	Hayır	27	3,90	0,95		
Programlama	Evet	72	2,83	1,14	0,648	0,080
	Hayır	27	2,67	0,91		

Sporcuların Covid 19 sürecinde boş zamanlarınızda antrenman yapma durumuna göre t testi incelendiğinde, amaç belirleme yöntemi ve değerlendirme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu gözlemlenmiş olup ($p<0,05$), boş zaman tutumu ve programlama alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Covid 19 Sürecinde Futbolcuların Yaş Değişkeninin Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Göre Analizi

Alt Boyutlar	Yaş	n	Ort	Ss	F	p	Fark
Amaç Belirleme Yöntemi	16-20	52	3,50	0,86	0,718	0,543	
	21-25	28	3,41	0,93			
	26-30	9	3,70	1,26			
	31+	10	3,86	0,67			
Değerlendirme	16-20	52	3,53	0,85	1,307	0,277	
	21-25	28	3,58	0,98			
	26-30	9	4,11	1,25			
	31+	10	3,90	0,66			
Boş Zaman Tutumu	16-20	52	3,82	0,93	1,532	0,211	
	21-25	28	4,03	0,98			
	26-30	9	3,96	1,09			
	31+	10	4,50	0,45			
Programlama	16-20	52	2,89	1,12	2,833	0,042*	2>3
	21-25	28	3,03	0,99			
	26-30	9	2,11	0,72			
	31+	10	2,23	1,06			

Sporcuların Covid 19 sürecinde yaş değişkenine ilişkin dağılımları incelendiğinde, amaç belirleme yöntemi, değerlendirme, boş zaman tutumu alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Programlama alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu anlamlılığın 21-25 yaş ve 26-30 yaş arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Covid 19 Sürecinde Futbolcuların Eğitim Durumu Değişkeninin Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Göre Analizi

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ort	Ss	F	p
Amaç Belirleme Yöntemi	Lise	51	3,70	0,89	1,949	0,148
	Ön lisans	14	3,44	0,47		
	Lisans	34	3,32	1,02		
Değerlendirme	Lise	51	3,75	0,92	1,112	0,333
	Ön lisans	14	3,69	0,40		
	Lisans	34	3,45	1,04		
Boş Zaman Tutumu	Lise	51	3,95	0,98	0,422	0,657
	Ön lisans	14	3,78	0,83		
	Lisans	34	4,05	0,92		
Programlama	Lise	51	2,88	1,17	0,351	0,705
	Ön lisans	14	2,73	0,62		
	Lisans	34	2,68	1,10		

Sporcuların Covid 19 sürecinde eğitim durumu değişkeni ile boş zaman yönetim ölçeği alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Covid 19 Sürecinde Futbolcuların Gelir Durumu Değişkeninin Boş Zaman Yönetimi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Göre Analizi

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	Ort	Ss	F	p	Fark
Amaç Belirleme Yöntemi	0-500	48	3,39	0,97	1,436	0,237	
	501-1000	13	3,57	0,87			
	1001-1500	9	4,05	0,50			
	1501+	29	3,59	0,86			
Değerlendirme	0-500	48	3,44	1,01	1,657	0,182	
	501-1000	13	3,84	0,74			
	1001-1500	9	4,03	0,45			
	1501+	29	3,7	0,89			
Boş Zaman Tutumu	0-500	48	3,78	1,04	2,820	0,043*	3>2
	501-1000	13	3,66	1,06			
	1001-1500	9	4,40	0,43			
	1501+	29	4,26	0,67			
Programlama	0-500	48	2,79	1,01	1,239	0,300	
	501-1000	13	3,28	1,12			
	1001-1500	9	2,51	1,27			
	1501+	29	2,65	1,10			

Sporcuların Covid 19 sürecinde gelir durumu değişkenine göre boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutlarında amaç, değerlendirme ve programlama alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Boş zaman tutumu alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu farklılığın 1500 ve üzeri 501-1000 arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde yapılan analizler doğrultusunda analiz sonuçlarına ve literatür taraması sonucunda elde edilen verilere yer verilmiştir.

Çalışmaya katılan futbolcuların boş zaman yönetim ölçeğinin alt boyutlarına verdiği cevaplara bakıldığında Amaç Belirleme Yöntemi, Değerlendirme, Boş Zaman Tutumu, Programlama ortalamanın üstünde olduğu görülmüştür. Covid 19 sürecinde futbolcuların medeni durumuna bakıldığında boş zaman yönetim ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlılık olmadığı saptanmıştır. Yapılan bazı çalışmalarda evli olan futbolcuların bekar olan futbolculara göre değerlerinin yüksek olduğu

belirlenmiştir (Shinew ve ark., 1996; Arı, 2017;). Yapılan bu çalışmalar ile bizim çalışmamız benzerlik göstermektedir. Yapılan başka çalışmalarda ise (Aksoy, 2019; Gürer ve ark., 2016; Kaygusuz ve Gümüş, 2021) bekarların ortalama değerlerinin evli olanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir.

Futbolcuların boş zamanlarınızda antrenman yaptınız mı sorusuna verdikleri cevaplar açısından incelendiğinde boş zaman yönetimi ölçeğinin amaç belirleme yöntemi ve değerlendirme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlılık olduğu saptanmıştır. Boş zaman tutumu ve programlama alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir. Boş zamanlarınızda antrenman yaptınız mı sorusuna evet cevabı verenlerin ortalamalarına bakıldığında hayır diyenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Futbolcuların yaş değişkeni açısından boş zaman yönetim ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde amaç belirleme yöntemi, değerlendirme ve boş zaman tutumu alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlılık olmadığı saptanmıştır. Programlama alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlılık olduğu saptanmıştır. Bu anlamlılığın ise 20-25 ve 26-30 yaş arasındaki katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Çakır (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaş alt boyutlarından boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutlarında anlamlı sonuçlar tespit etmiştir.

Futbolcuların eğitim durumu değişkeni açısından boş zaman yönetim ölçeği alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yazıcıoğlu (2010) yapmış olduğu çalışmada eğitim durumuna göre fiziksel aktiviteye katılımı, hobiler ve iç mekân etkinliklerinde ve gönüllü ve sosyal sorumluluk etkinliklerinde farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ardahan (2013) ise yapmış olduğu çalışmada eğitim düzeyinin artmasıyla rekreatif etkinliklere katılımın arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Futbolcuların gelir düzeyleri incelendiğinde boş zaman yönetim ölçeğinin amaç belirleme yöntemi, değerlendirme ve programlama alt boyutlarında anlamlılık olmadığı saptanmıştır. Boş zaman tutumu alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlılık olduğu tespit edilmiştir. Oluşan bu farklılığın, 500-1000 ve 1500 ve üzeri gelire sahip olan katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Çuhadar ve ark. (2019) lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi isimli çalışmalarında gelir düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.

Sonuç olarak çalışmamızda futbolcuların, boş zaman yönetimi alt boyut düzeylerinde bazı değişkenlere göre farklılık görüldüğü ve futbolcuların boş zaman yönetim düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Futbolcuların zaman yönetimleri incelendiğinde zamanı iyi değerlendirdikleri bulunmuştur. Katılımcıların boş zamanlarında aktivitelere katılımı ve covid 19 sürecinde bireysel spor yapmaları için teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Öneriler

- Katılımcıların boş zamanlarında aktivitelere katılımı ve Covid 19 sürecinde bireysel spor yaparak formda kalmaları için teşvik edilmesi önerilmektedir.
- Konuya ilişkin çalışmaların farklı branşlara uygulanması gençlerle ilgili olarak daha ayrıntılı veriler elde edilmesine ve alan yazınına önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Akgül, B. M., Karaküçük, S. (2015) Boş zaman yönetimi ölçeği (geçerlik güvenirlik çalışması). *International Journal Of Human Science*, 12, (2), 1867-1880.
- Aksoy, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin boş zaman yönetimi, işkoliklik ve iş yaşam dengesi açısından incelenmesi (Antalya merkezi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Ardahan, F. (2013). Rekreasyonel egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: Antalya örneği. *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(4), 95-108.
- Arı, Ç. (2017). Pedagojik formasyonda kayıtlı öğretmen adaylarının boş zaman yönetimleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihan, E., Şahbaz Pirinççi, C. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde genç popülasyonu yaşam kalitesinin fiziksel aktivite seviyesi ve depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 1, 41-53.
- Çakır V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3).
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., Serdar, E. (2019). Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12.
- Gürer, B., Dedeşah, U. E., Öz, N. & Acun, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin zaman yönetiminin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-11.
- Kaygusuz, Ö. & Gümüş. H. (2021). Çalışan kadınlarda boş zaman yönetimi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 45-53.
- Kiecolt-Glaser, J.K. (2009). Psychoneuroimmunology: Psychology's gateway to the biomedical future. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 367-9.
- Shinew, K. J., Floyd, M. F. McGuire, F.A. & Noe, F. P. (1996). Class polarization and leisure activity preferences of African Americans: Intragroup comparisons. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 219-232.
- Tural, E. (2020). Covid 19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13, 10-7.
- Wang, W.C., Kao, C.H., Huan, T. C, Wu, C.C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: a study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573.
- Yazıcıoğlu, M. (2010). Boş zaman yönetimi ve rekreatif faaliyetler: memur emeklilerinin rekreatif faaliyetlerinin analizine ilişkin bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Makale Alıntısı

Sezer, S.Y. & Çelikel, B.E. (2021). Covid 19 Sürecinde Elâzığ İlindeki Futbolcuların Boş Zaman Yönetimlerinin İncelenmesi [Investigation of the Leisure Time Management of Football Players in Elazığ Province During the Covid 19 Process], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 135-142.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Spor Bilimleri Fakültesi Baskın Örgüt Kültür Tipolojisi Analizi: Türkiye’de Bir Vakıf Üniversitesi Perspektifi

Merve ÜSKÜPLÜ¹, Serdar SAMUR²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 28.09.2021
Kabul Tarihi: 23.12.2021
Online Yayın Tarihi:
23.12.2021

Anahtar Kelimeler

Değişim, ÖKDÖ, Örgüt Kültürü, Spor Yönetimi.

Bir örgüt çeşidi olan üniversitelerde baskın kontrol mekanizması örgüt kültürüdür. Örgüt kültürünün ise ortaya çıkarılması değişim anlarında kritik önem taşır. Bu çalışmanın amacı ele alınan vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi baskın mevcut ve hedeflenen örgüt kültür tipolojilerini ortaya çıkarmak ve bu tipolojileri üniversite strateji belgesindeki hedef kültür ile karşılaştırmaktır. Bu çalışma hem yöneticiler hem de örgüt üyeleri için üniversite kültürünün fakülte yönetim süreçleri üzerindeki etkilerini açıklamaya yardımcı olacaktır. Çalışmada karma araştırma yöntemi olarak, strateji belgesi doküman analizi ve Cameron ve Quinn’in “Rekabetçi Değerler Modeli Örgüt Kültürü Değerlendirme Ölçeği (ÖKDÖ)” spor bilimleri fakültesi kültürünü ortaya çıkarmak için kullanılmıştır. Sonuçlar üniversite strateji belgesi hedef örgüt kültür tipolojisi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan değerlendirme ile mevcut ve hedeflenen örgüt kültür tipolojilerine örgüt üyelerinin bakış açısı, değişim ihtiyacının ne yönde olacağı, kültür tipine uygun yönetim yaklaşımları, üniversitenin stratejik duruşunda üniversitenin bir parçası olan spor bilimleri fakültesinin yeri gibi noktalar aydınlatılabilecektir. Sonuç olarak, incelenen spor bilimleri fakültesinde mevcut baskın kültür tipolojisi klan-iş birliği, hedeflenen ise adokrasi-yaratıcıdır. Ortaya çıkan fakülte hedef kültür tipolojisi üniversite strateji belgesi ile paralel, mevcut durum ise değildir.

Dominant Organizational Culture Analysis of Faculty of Sport Sciences: Perspective of A Foundation University in Turkey

Abstract

Article Info

Received: 28.09.2021
Accepted: 23.12.2021
Online Published:
23.12.2021

Keywords

Change, OCAI, Organizational Culture, Sports Management.

In universities, which is a type of organization, the dominant control mechanism is organizational culture. Revealing organizational culture is critical when it's time to change. The study aims to uncover the dominant current and targeted organizational culture typologies of the faculty of sports sciences in a foundation university and compare these typologies with the target culture in the university strategy document. This study will help to explain the effects of university culture on faculty management processes for both administrators and organizational members. In the study, a mixed research method was used, the strategic document's analysis was made and a survey was conducted with faculty members. Cameron and Quinn's "Organizational Culture Assessment Instrument in Competing Values Framework (OCAI)" was used to interpret the culture of the faculty of sports sciences. The results were compared to the target organizational culture typology in the university strategy document. With the comparison, the perspectives of the faculty members on the current and targeted organizational culture typologies, the direction of the need for change, the management approaches suitable for the type of culture, the place of the faculty of sports sciences which is a part of the university in the strategic stance of the university, will be clarified. As a result, the current dominant culture typology in the examined sports sciences faculty is clan-collaboration and the targeted is adhocracy-creative. The emerging faculty target culture typology is parallel to the university strategy document, but the current is not.

¹İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul/Türkiye, E-mail: uskuplumerve@gmail.com.

²İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul/Türkiye, E-mail: ssamur_2002@yahoo.com.

Giriş

Örgütler içerisinde, üyeler arasında adeta bir yapılandırıcı görevinde olan örgüt kültürünü belirlemek, onu anlamak günümüz örgütleri için hayati önem taşımaktadır. Örgüt kültürü belirlenerek örgüt içerisinde uygulanan çalışma biçiminin nasıl ve nedeni öğrenilebilir. Ayrıca herhangi bir değişim noktasında nasıl bir

yol izlenebileceği belirlenebilir (İra ve Şahin, 2011). Bir örgüt olarak işleyen üniversitelerde de anlaşılmayı bekleyen bir örgüt kültürü vardır (Beytekin ve ark., 2010). Üstelik bu örgütlerde kültür baskın bir kontrol mekanizması görevindedir (Gizir, 2007). Dolayısıyla insan gücü yetiştirilmesi amaçlı eğitim ve öğretim hizmeti çıktısı olan eğitim kurumlarının, spesifik olarak da Türkiye’de cumhuriyetin ilk yıllarında etkinliğine başlamış olan beden eğitimi ve spor bölümlerinin örgüt kültürünü anlamak önemli bir yazın alanı oluşturur (Çimen ve Ekenci, 2002).

Bu alanda yapılan çalışmalar konuya farklı bakış açıları sunmakla birlikte, bu araştırmanın ele aldığı şekilde bir vakıf üniversitesi özelinde spor bilimleri fakültesi ile strateji belgesi karşılaştırılma sürecini kapsayamamakta, dolayısıyla, üniversitenin bir iç kümesi olan fakültenin kültür anlamında nasıl ve neden farklılaştığını açıklayamamaktadır. Literatürde kültür tipolojisi, örgüt kültürü değerlendirme ölçeği ve rekabetçi değerler modeli konuları ile kendilerine yakın kavramları içeren araştırmalardan bazıları, üniversitelerdeki kültürün fiziksel konumunu ortaya çıkarırken, bazıları iletişim, örgütsel bağlılık gibi konuları personel ve öğrencilerle birlikte araştırmıştır. Kültür kavramıyla birlikte ele alınan konuları ise çoğunlukla kurumsal strateji, yönetim ve performans olmaktadır (Murat ve Açıköz, 2007). Ayrıca üniversiteler özelinde iyileştirme ve gelişim bağlamında örgüt kültürü incelenmiştir. Bununla birlikte literatürde ÖKDÖ’nün versiyonları da kullanılmaktadır (Lapina ve ark., 2015). Spor bilimleri fakülteleri ise süreçte çok fazla yer almamış olup, kültürel farklı yönlerden ve farklı yöntemlerle incelenmişlerdir (Bilir ve ark., 2003).

Bu çalışmanın amacı ise ele alınan vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi baskın mevcut ve hedeflenen örgüt kültür tipolojilerini ortaya çıkarmak ve bu tipolojileri üniversite strateji belgesindeki hedef kültür ile karşılaştırmaktır. Bu çalışma hem yöneticiler hem de örgüt üyeleri için üniversite kültürünün fakülte yönetim süreçleri üzerindeki etkilerini açıklamaya yardımcı olacaktır. Araştırma kapsamında ele alınacak sorular şu şekildedir;

- Ele alınan vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesinin baskın mevcut ve hedeflenen örgüt kültürü nedir?
- Ele alınan vakıf üniversitesi stratejik belgesine göre üniversitenin hedeflenen kültür tipolojisi nedir?
- Tüm bu ortaya çıkan örgüt kültür tipolojileri paralel midir?
- Paralel veya paralel olmama durumunda yönetim kademesinde neler yapılabilir?

Örgütsel Değişim Yönetimi

Bu araştırmanın temelini kültür, örgüt kültürü ve bunlarla ilgili olarak üniversitede kültür, değişim gibi kavramlar oluşturmaktadır. Kültür, Türk Dil Kurumu tarafından “Tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü” olarak tanımlanır (TDK, t.y). Örgüt kültürü ise hem örgütün bir kültür içerisinde bulunduğunu hem de bir kültür ürettiğini anlatır (Erdem ve Özen İşbaşı, 2001). Kolayca fark edilemeyen ve görünmeyen örgüt kültürünü (Gizir, 2007), örgütü tüm faktörleriyle bir arada tutan bir yapıstırıcı olarak da adlandırabiliriz (Cameron ve Quinn, 2019). Örgüt içerisinde kültür olarak paylaşılan değerler, bir örgütü diğerlerinden ayırır (Erdem ve ark.,

2010) ve unutulmamalıdır ki örgüt kültürlerinin en iyi olma durumu yoktur (Beytekin ve ark., 2010). Örgütlerde kültür, zamanla oluşur. Bu kültürün oluşma nedenleri çevredeki değişimlere ayak uydurmak için, yaşanan problemlere karşı ayakta kalabilmek ya da bu değişimlere boyun eğebilmek için olabilir (Cameron ve Quinn, 2019). Bu oluşan kültürün başarılı hali, onun sorgulanmamasını ve yeni gelen üyelere de aktarılmasını sağlar (Beytekin ve ark., 2010).

Örgüt kültüründen bahsederken özellikle bu çalışma için atlanmaması gereken diğer kavram ise değişimdir. Değişim de kültür gibi insanlık tarihiyle başlar. Fakat küreselleşen dünyada bu değişim ivme kazanmıştır. Değişim genel anlamda, mevcut durumdan farklı bir duruma geçilmesi, buna karar verilmesi ve uygulanmasını içeren bir süreç olarak tanımlanabilir (Güçlü & Şehitoğlu, 2006). Bir lider, bir plan ve bu planın uygulanması sürecinde ortaya çıkan değişim (Dolaşır, 2005), kaçınılmazdır (Yeşil, 2018). Örgütler de yeni bir durumla başa çıkabilmek ve yeniyeye ayak uydurabilmek için değişmelidir. Değişmeye direnen örgütler yok olmaya mahkumdur (Güçlü & Şehitoğlu, 2006). Konu üzerinde çalışmalara ise Kurt Lewin başlamıştır (Yeşil, 2018).

Örgütsel değişmeyi ise örgütün tüm sistemlerinde, sistemlerin de birbirleriyle olan ilişkilerinde gerçekleşen tüm değişimler olarak tanımlayabiliriz (Güçlü & Şehitoğlu, 2006; Tunçer, 2013). Değişimin amaçları vardır ve bunlardan en önemli olanlarından bir tanesi etkinliğin artırılmasıdır (Yeşil, 2018). Örgütsel kültürlerin değişim süreçlerinde yönetim kilit bir noktadadır (Yaman & Ruçlar, 2014). Örgüt kültürü değişimi için en önemli değişim yöneticiler ile örgüt üyelerinin davranışlarında gerçekleşecektir. Yönetimsel tarzları değiştirmek zor olsa da imkansız değildir (Cameron & Quinn, 2019). Lider pozisyonundaki yönetici sadece süreci planlayıp uygulamaya koymamalı, risk almalı, çalışanları bu değişim bir parçası olmaları için teşvik etmelidir. Çünkü değişim örgütler içerisinde yeni bir yapılanma şeklinde ise yukarıdan aşağı doğru ilerlerken, bu değişime destek sağlayacak olan noktada süreç aşağıdan yukarıya doğru ilerlemektedir (Yeşil, 2018).

Tıpkı örgütsel kültürlerin yanlış versiyonu olmaması ve örgütlere has olması gibi, örgütsel değişiklikler de örgütlere hastır. Bu nedenle örgütsel değişikliklerde bir formül yoktur ve her örgüt kendi içerisinde değerlendirilmelidir (Güçlü & Şehitoğlu, 2006). Değişim sürecinden etkin bir fayda sağlamak için ise çözülme, değişme ve kalıplaşma aşamalarından oluşan bu sürecin, tüm aşamaları başarılı bir şekilde tamamlanmalı ve eski olan yeni ile değiştirilmelidir (Tunçer, 2013). Başarılı bir değişim için örgüt içerisinde 5N 1K (ne, neden, nereye, ne zaman, nasıl, kim) soruları detaylıca ele alınmalıdır (Aktan, 2011). Yönetici bu değişim sürecini yönetirken başarılı olmak için iyi bir kurgu, örgüt üyelerinin bu kurguya hazırlanması ve bu kurgunun gerçekleşmesi için örgüt üyelerinin motivasyonu noktalarına önem vermelidir (Yeşil, 2018). Örgütsel değişimin planlı ve düzenli olması savunulsa da planlı veya plansız, makro ya da mikro, zamana yayılan ya da ani bir şekilde, reaktif veya proaktif olarak, aktif ya da pasif, adım adım ya da radikal bir şekilde, geniş ya da dar kapsamlı olmak üzere çeşitli şekillerde gerçekleşebilir (Tunçer, 2013).

Üniversitelerde Değişim

Bir örgüt tipi olan üniversitelerde de örgüt kültürü hem çok önemli hem de başarının anahtarıdır. Bu örgütlerde çalışma süreçleri, karar alma mekanizmaları, sorun çözme süreçleri ve hatta ilişkiler örgüt kültürüyle şekillenmektedir (Beytekin, Yalçınkaya, Doğan, & Karakoç, 2010). Dolayısıyla baskın kontrol

mekanizması da örgüt kültürünün kendisidir (Gizir, 2007). Eğitim örgütlerinde kurucu inanç, değer, vizyon kültürün temel kaynakları sayılır. Fakat örgüt üyeleri, yönetici kadrosu, liderler aracılığıyla da şekillenebilir (Beytekin, Yalçınkaya, Doğan, & Karakoç, 2010).

Eğitim örgütlerinde demirbaşlarından biri değişim faktörüdür. Diğer örgütlerde olduğu gibi bu örgütler de değişim ile ayakta kalabilir. Değişim sürecinde gelecek nesillerin de adaptasyonlarında eğitim örgütleri kilit rol oynar. Eğitim örgütlerinde de değişim yönetimi ve yöneten kişi çok önemlidir. Eğitim örgütlerinde yöneticiler ileri görüşlü olmalı, risk durumlarına da hazır olmalıdır. Unutulmamalıdır ki bu örgütlerde değişim süreçleri diğer örgütlerle karşılaştırıldığında daha zordur. Değişim süreci doğru şekilde yaklaşımla başarıya ulaşacaktır. Bu noktada önemli olan şey değişimi oluşturmaktır. Ayrıca eğitim örgütlerinde yöneticiler ve örgüt üyeleri aynı strateji doğrultusunda ilerlemelidir (Yalçıntepe & Adıgüzel, 2017).

Üniversiteler kendilerine has örgüt kültürlerine sahiptir (Beytekin, Yalçınkaya, Doğan, & Karakoç, 2010). Fakültelerden oluşan üniversiteler kendi içerisinde de heterojen olarak örgüt kültürü alt dallara ayrılmıştır (Gizir, 2007). Bu örgütlerde kültürü analiz etmek ortak değerler, normlar, pratikler inançlar, kampüslerdeki ve kampüs dışındaki etkinlik ve eylemlerin anlamlarını öngörmek için bir çerçeve sağlar (Beytekin, Yalçınkaya, Doğan, & Karakoç, 2010). Ayrıca günümüz noktasına geliş yolculuklarını ve tarihsel karar verme mekanizmalarındaki süreçleri görmek için bu analiz yardımcıdır. Üniversitelerin yeniden yapılandırılma süreçlerinde ise kültürel analiz merkeze alınmalıdır (Gizir, 2007). Eğitim ile ilgili örgütlerde örgüt kültürü, örgüt üyeleri arasındaki yoğun etkileşim içerisinde olduğundan, bu kurumlarda örgüt kültürü analizi yaparken üyelerin bu konuyla ilgili algılarının belirlenmesi gerekmektedir (Erdem & Özen İşbaşı, 2001).

Bir eğitim örgütü olan üniversiteler, örgütsel değişim noktasında hem etkileyici hem de etkilenen konumda olduğundan, sadece kendisini kapsayan bir değişim yerine kılavuz olmalıdır (Güçlü & Şehitoğlu, 2006). Bu kılavuzluğu üstlenemeyen eğitimsel örgütler, içinde bulunduğu ülkenin geleceğini de etkilemektedir. Eğitim örgütlerinde yönetilecek bir değişim için lider eğitimi, sistem yaklaşımı, takım yaklaşımı, güç paylaşımı, esnek planlama, yeni edimlerin denenmesi, örgüt üyeleri için gelişim programları gibi noktalara dikkat edilmelidir (Dolaşır, 2005).

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma karma yöntemle gerçekleştirilmiştir. Karma araştırmalarda nitel ve nicel araştırmalar bir arada kullanılabilir (Kıral ve Kıral, 2011). Bu araştırmada da öncelikle fakültenin bağlı olduğu strateji belgesi analiz edilmiş sonrasında ise spor bilimleri fakültesi idari ve akademik personeline Örgüt Kültürü Değerlendirme Ölçeği (ÖKDÖ) anketi uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

Doküman analizi yazılı belgelerin içeriğinin analiz edilmesidir. Bu analiz sonucunda araştırmaya fayda sağlayacak bilgilerin elde edilmesi için veriler incelikte taranır. Dokümana araştırmacının herhangi bir müdahalesi olmamaktadır (Kıral, 2020). Bu araştırma kapsamında araştırmaya konu olan spor bilimleri fakültesinin bağlı olduğu üniversitenin herkese açık ve üniversite internet sitesinde ulaşılabilir durumda olan

strateji belgesi doküman analizi yapılmıştır. Üniversite bu belgeye göre yenilikçi, girişimci, araştırmacı, öncü, dinamik, şeffaf bir yönetim anlayışına sahip, güvenilir, eleştiriye açık, kurumsal değerlerin benimsendiği bir kurumdur (Strateji Geliştirme Daire Başkanlığı, 2019).

Rekabetçi Değerler Modeli Örgüt Kültürü Değerlendirme Ölçeği (ÖKDÖ)

Araştırmada katılımcılara Cameron ve Quinn'in geçerlik ve güvenilirliği ispatlanmış olan "Rekabetçi Değerler Modeli Örgüt Kültürü Değerlendirme Ölçeği (ÖKDÖ)" uygulanmıştır. Sözlü veya yazılı olarak uygulaması yapılan anket, geniş ölçekte nicel ya da nitel bilgi almak için uygulanır. Düşük maliyetlidir ve kısa sürede bilgiye erişim sağlar. ÖKDÖ'de olduğu gibi anketlerin geçerlik ve güvenilirliğinin kanıtlanmış olması gerekir. Toplanan veride hata payı, verinin amaca uygunluğu, gizlilik, yeterli katılım, kolay uygulama gibi kriterler anket uygulamasında önemlidir (Arıkan, 2018). ÖKDÖ uygulanırken de bu kriterlere dikkat edilmiştir. Ölçek, ele alınan vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi sürekli akademik ve idari personeli ile ulaşım kolaylığı ve ölçeğin uygulanışının aktarımı açısından daha çok verim alınacağı hesaba katılarak yüze gerçekleştirilmiştir. Gönüllük esaslı olarak doldurulan ankette, soruların doğru veya yanlış cevaplarının olmadığı belirtilmiş, anketi cevaplayanların kişisel mahremiyetini korumak amacıyla isim gibi kimlik belirleyici sorulara yer verilmemiştir.

Anket kişisel ve mesleki nitelikleri belirlemek amaçlı yaş, cinsiyet, örgüt içerisindeki görevi sorularından oluşan ilk bölüm ve direkt Cameron ve Quinn'in ÖKDÖ soruları olmak üzere ikinci bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde açık uçlu ve çoktan seçmeli soru kalıpları kullanılmıştır. İkinci bölümde ise her biri için 4 madde atanmış 6 boyut bulunmaktadır. Bu 6 boyut ise mevcut durum ve hedeflenen olmak üzere iki tekrarlı olarak ilerler. Anketi dolduran kişi mevcut ve hedeflenen sütunlarının toplam puanları 100 olacak şekilde puanlama yapar. Mevcut durumda en yüksek puan, örgütün şimdiki zamandaki durumuna en uygun maddeye verilir. Hedeflenen durumda en yüksek puanı ise örgüt üyesi, örgütün olmasını istediği duruma uygun maddeye verecektir. Bu ölçek, puanlama sisteminden dolayı, anketi dolduran örgüt üyelerinin bireysel puanlamalarını içermektedir. Üniversite örgüt üyelerinin örgütsel kültür süreçlerinde aktif rol oynamalarından dolayı kendilerinin öznel değerlendirmelerine ulaşmak çok önemlidir. Anketin bu araştırma kapsamında kullanılma nedeni ise bu öznel puanlamalara ulaşabilmektir.

Anket sonuçlarını bulmak için ise öncelikle tüm boyutlarda yer alan 4 maddenin her bir harf şıkkı için (A, B, C, D) ortalama hesaplanır. Bunun için 1. boyutun A maddesi, 2. boyutun A maddesi, 3. boyutun A maddesi, 4. boyutun A maddesi, 5. boyutun A maddesi, 6. boyutun A maddesi için verilen puanlar toplanır ve 6'ya bölünür. Bu durum B, C ve D harfleri için tekrarlanır. Ardından bu işlem hedeflenen sütün için de yapılır. Bu hesaplama işlemi her bir doldurulan anket için uygulanır. Ardından da kişi sayısına göre ortalamalar alındıktan sonra 0-50 puan aralığında kalan hesaplamalar koordinat sistemi üzerine yerleştirilerek, örgütün mevcut ve hedeflenen baskın örgüt kültür tipolojilerine ulaşılmış olur.

ÖKDÖ'nün dayandığı temel olan Cameron ve Quinn tarafından geliştirilmiş Rekabetçi Değerler Modeli'nde 2 boyutlu ve 4 kümeli bir şema kullanılır. Boyutlardan bir tanesi, "esneklik, inisiyatif ve dinamizmi vurgulayan etkilik ölçütünü; durağanlık, düzen ve kontrolü vurgulayan bir diğer ölçütten ayırmaktadır.". Diğer boyut ise "içe odaklılık, bütünleşme ve birliği vurgulayan etkilik ölçütünü, dışa odaklılık, farklılaşma ve rekabeti vurgulayan diğer ölçütten ayırır." (Cameron ve Quinn, 2019, s. 31). İki

boyutun birleşimiyle her biri farklı değerleri taşıyan 4 küme oluşur. 4 küme içerisinde örgütün temel değerleri yer alır. Bu 4 küme çapraz şekilde kıyaslandığında birbirinin rekabetçisi konumunda ve zıttıdır, ismini de buradan alır. 4 küme içerisinde yer alan değerlere göre örgütün baskın kültür tipi ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde kültür değişimi hazırlık süreci başlatılmış olur. Bu süreç içerisinde kültürle ilişkili birçok etmen de tanınmalı ve gerekli durumda değiştirilmelidir.

4 kümede yer alan örgüt tipleri hiyerarşi- kontrol kültürü, pazar- rekabet kültürü, klan- iş birliği kültürü, adokrasi- yaratıcı kültürdür. Hiyerarşi- kontrol kültürü, olan örgütlerde temel görev olarak verimlilik, güvenilir olmak, sorunları elimine etmek, çıktılarının öngörülebilir olması belirlenmiştir. Karar verme yetkisinin sınırları çizilmiştir. Kural ve süreçler standarttır. Başarı, denetim ve hesap verme üzerine kuruludur. Prosedürler önemlidir. Liyakat odaktadır. Örnek olarak büyük örgütler ve kamu kurumları verilebilir. Bu kültürde örgüt kültürünün ve uyum yollarının örgüt üyelerince anlaşılması için kültürlenme yönetimi, denetleme sistemleri, ölçmeler ve prosedürlerin süreçlerini işletme ve süreç ile performansın denetimi için kontrol sistemi yönetimi, koordinasyon teşviki ve çevre örgütlerle paylaşımlar için koordinasyon yönetimi önemlidir.

Pazar- rekabet kültürü, örgütlerin pazar halini aldığı, iç işleyiş yerine dış çevrenin odak olduğu, ekonomik piyasa mekanizmaları, rekabet gibi kavramların öne çıktığı bir kültürdür. Karlılık, nihai sonuç, başarı, müşterinin garanti olması hedeflerdir. Üretkenlik ve pazarın liderliği önemlidir. Girişimci yönelimin artırılması ve rekabet yetenekleri ile performansların artırılması için rekabet yönetimi, çabanın ve aktif çalışmanın artırılması, çalışanların motivasyonu ve proaktivite için iş görenlerin harekete geçirilmesi, müşteriye odağa alarak, hizmet, etkileme ve beklenti aşma noktalarındaki girişimler için müşteri hizmetleri yönetimi bu kültürde önemlidir.

Klan- iş birliği kültürü, aile tipi örgütlerde yaygındır ve bu örgüt geniş bir aileyi andırır. Tutarlı olmak, örgüttekilerin katılımcılığı, bireyin ve biz duygusunun önem kazanması, takım çalışması önemlidir. Örgüt içerisinde çalışanların süreçleri katılımı, onların konuşmaları ve yetkilendirilmesi teşvik edilir. Çalışanların sadakati ve bağlılığı esastır. Müşteriler paydaş olarak görülür. Örgütün başındaki kişinin misyonu mentörlüktür. İşlevli, yüksek performanslı, birbiriyle uyumlu takım çalışmaları için takımların yönetimi, geri bildirim destekleyici işlevinin kullanıldığı, sorunların efektif bir şekilde çözüldüğü ve aktif dinlemenin gerçekleştiği etkili kişisel ilişkiler için kişiler arası ilişkilerin yönetimi ve örgüt üyelerinin performans, yeterlilik ve kişisel gelişim alanlarında yardımcı olunması için diğer bireylerin gelişiminin yönetilmesi önemlidir.

Adokrasi- yaratıcı kültürde yenilik ve öncülüğün başarı getirdiği esastır. Yeni ürün ve hizmetlerin üretilmesi, geleceğe hazır olmak, teknolojiyi en ileri seviyede kullanmak gibi amaçları vardır. Örgütlü bir anarşi, disiplinli bir yaratıcılık, uyumluluk ve esneklik önemli kavramlardır. Yeniliğe anında uyumlanılmalıdır. Merkezden yönetim anlayışı ve hiyerarşik düzeni benimsemez. Bireysellik önemlidir. Alternatif geliştirme ya da arama, inovatif işlemler için teşvik için inovasyon yönetimi, açık bir vizyon hedefi ve bu vizyonun gerçekleşmesi için geleceğin yönetimi ve sürekli gelişim ve değişime uyum için sürekli gelişim yönetimi bu kültürde önemli noktalaradır.

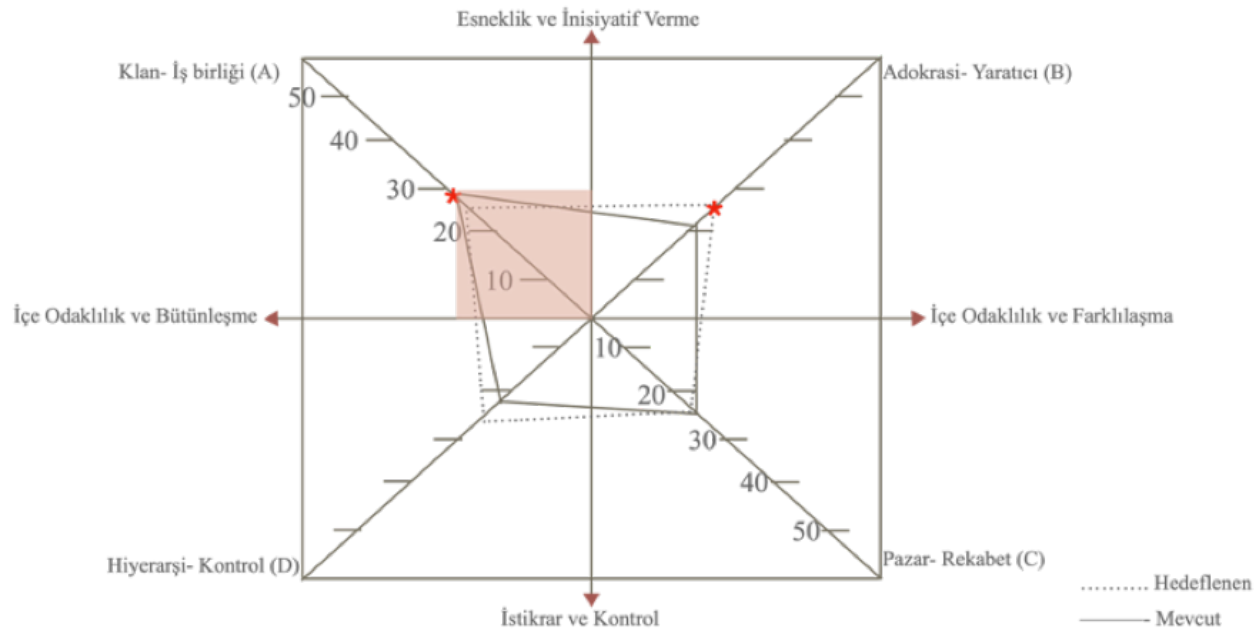
Bu örgüt tiplerinden bir tanesi bir örgütte baskın olabilmekle birlikte, bir veya birkaç model de baskın olabilmektedir. ÖKDÖ uygulandıktan sonra çıkan örgüt kültür profili, araştırmacıya, örgütteki yaşanabilecek kültür değişimi için pusula oluşturmaktadır. Örgüt kültürü hangi noktada, hangi noktaya gitmek istiyor, hangi noktaya gitmeli ve nasıl gidilmeli şeklinde bir yol haritası ortaya çıkarmaktadır.

Verilerin Analizi

İncelenen vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi özelinde ÖKDÖ uygulanmış olup, her soru için 6 adet A mevcut, 6 adet B mevcut, 6 adet C mevcut, 6 adet D mevcut ile 6 adet A hedeflenen, 6 adet B hedeflenen, 6 adet C hedeflenen, 6 adet D hedeflenen ayrı ayrı toplanarak 6'ya bölünmüştür. Sonrasında çıkan sonuçlar yine her harf için toplanmış ankete katılan sayısına bölünerek örgüt kültür tipolojisine karşılık gelen sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre en yüksek sayıları alan harf bir örgüt tipolojisine denk gelmiştir.

Bulgular

İncelenen vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi idari ve akademik kadrosundan oluşan toplam 17 kişiyle yapılan örgüt kültürü değerlendirme ölçeği uygulaması sonucunda 14 kişilik veri toplanmıştır. Veriler incelendiğinde mevcut durumda A 28,095, B 22,380, C 25,535, D 23,988, hedeflenen durumda ise A 25,178, B 25,892, C 23,809, D 25'tir. Bu durumda incelenen vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi mevcut durumunda baskın örgüt tipolojisi A klan-iş birliği, hedeflenen durumunda ise B adokrasi-yaratıcı olduğu ortaya çıkmıştır.



Şekil 1. Spor Bilimleri Fakültesi Baskın Mevcut ve Hedef Kültür Tipolojileri

Tartışma ve Sonuç

İncelenen vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesinde uygulanan ÖKDÖ'ye göre mevcut baskın kültür tipi klan- iş birliği ve hedeflenen baskın kültür tipi adokrasi-yaratıcıdır. Spor bilimleri fakültesinde örgüt üyelerine göre geniş bir aile yapısı bulunmaktadır. Sadakat ve bağlılık esastır. Bireyler ve biz duygusu ön plana alınmıştır. Aynı zamanda bu kültür tipinde yönetici, mentör görevi üstlenmektedir. Bu noktadan hareketle, spor bilimleri fakültesi yönetim anlayışında da mentör tarzının benimsendiğini

söyleyebilmekteyiz. Aynı zamanda klan- iş birliği kültür tipinde yönetici olarak uyumlu takım çalışmalarını, destekleyici geri bildirimleri, performans, yeterlilik ve kişisel gelişimin ön plana alınmasını benimsemektedir. Dolayısıyla bu durumla paralel olarak incelenen vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi benimsenen liderlik anlayışının da örgüt üyeleri tarafından bu şekilde algılandığını söyleyebiliriz.

İncelenen vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi ÖKDÖ sonuçlarında hedeflenen baskın kültür tipolojisi ise adokrasi-yaratıcı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kültür tipolojisine göre yenilik ve öncülük başarı için ön koşuldur. Esnek ve uyumlu bir yapı hedeflenen bu örgütte, örgütlü bir anarşi ve disiplinli bir yaratıcılık önem kazanır. Dolayısıyla incelenen vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi hedeflenen baskın kültür tipolojisine bakıldığında bu hedefleri taşımakta olduğunu görmekteyiz. Bireysel bir yapı ve yeniliğe anında uyumlanma isteği önem kazanmaktadır. Bu örgütte hedeflenen örgüt tipolojisine göre ise ideal bir lider inovasyon yönetimi, gelecek yönetimi, sürekli gelişim yönetimi alanlarında gelişmelidir.

Üniversite strateji belgesine bakıldığında ise görmekteyiz ki, ele alınan vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi ile üniversite hedef kültür tipolojisi paraleldir. Bu noktada üniversite, üniversite genelinde adokrasi-yaratıcı kültürün benimsenmesini istemekte, spor bilimleri fakültesinde ise bu durum hali hazırda örgüt üyelerinin hedefi olmuş durumdadır.

Literatüre bakıldığında ise bu yöntemle spor bilimleri fakültelerinde yapılmış araştırmalara rastlanmamaktadır fakat örgüt kültürü araştırılmıştır. Türkiye’de Çukurova, Gaziantep, Sütçü İmam, Mersin ve Mustafa Kemal BESYO’larında uygulanan bir araştırmanın sonucuna göre de güçlü kültür oluşturulabilecek bir altyapının varlığından söz edilse de görünen kültürün zayıf olduğudur. Neden ise çağdaş yönetim anlayışları yerine klasik yönetim anlayışının devam ettirilmesidir (Bilir ve ark., 2003). Anlıyoruz ki bir değişim ihtiyacı doğmuştur.

Sonuç olarak; bu çalışmada ele alınan vakıf üniversitesi spor bilimleri fakültesi baskın mevcut örgüt kültürü klan-iş birliği ve baskın hedef örgüt kültürü ise adokrasi- yaratıcı kültürdür. Örgüt üyelerine göre bu fakültede mevcut ve hedef kültürler paralel olmamakla birlikte, örgüt üyeleri üniversite strateji belgesiyle paralel bir örgüt kültürü hedeflemektedir. Dolayısıyla mevcut kültür, hedef kültür yönünde değiştirilmelidir. Bu şekilde örgüt kültür değişimi süreci için, özellikle Cameron ve Quinn’in yönteminde de anlatıldığı haliyle ilk adım atılmıştır. Süreç mevcut ve hedeflenen kültürlerin belirlenmesinden sonra değişim için aksiyonla devam eder. Bu durumda,

- kültür tipolojisi için değişim süreci planlanarak uygulanmasının,
- bu planlamanın yönetim kademesinde de, öncelikli olarak planın eğitimsel boyutunun hazırlanarak kendilerinin bu sürece adapte olmasının sağlanmasının,
- yönetimin ve liderin de (bu durumda dekanlık seviyesi) içselleştirdiği planlanan kültür değişim yönetimini gerçekleştirmesinin uygun olacağına ulaşılmıştır.

Çalışma sürecinde araştırmacılar bazı sınırlılıklara maruz kalmıştır. Özellikle yaz dönemi olması, Covid-19 pandemisi şartları ve yaz döneminde izinlerin kullanım yoğunluğu nedeniyle anket sayısı azalmıştır, akademik ve idari personelin tümü ankete katılamamıştır. Öte yandan Cameron ve Quinn’in çalışmasının direkt uygulanması dolayısıyla örgüt üyeleri tarafından paylaşılması gereken 100 puanın

yeterli düzeyde paylaştırılmaması ya da ekstra puan eklemesi bazı anketlerin sonuca katılamamasına neden olmuştur.

Öneriler

- Bir sonraki çalışmada ele alınan vakıf üniversitesindeki diğer fakülteler tek tek örgüt kültür tipolojisi bakımından incelenebilir ve fakülteler birbiriyle karşılaştırılarak, strateji belgesindeki hedefe gitmek istemeyen fakülte üyeleri belirlenebilir.
- Ayrıca bu çalışma sonucunda ortaya çıkan değişim ihtiyacı sürecinin planlanmasıyla ilgili bir başka araştırma yapılabilir.

Kaynaklar

- Arıkan, R. (2018). Anket yöntemi üzerinde bir değerlendirme. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 97-159.
- Aktan, C., C. (2011). Organizasyonlarda değişim yönetimi: değişim mühendisliği. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(1).
- Beytekin, O., F., Yalçınkaya, M., Doğan, M. & Karakoç, N. (2010). The organizational culture at the university. *Educational Research Association The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 1-13.
- Bilir, P., Ay, Ü. & Çelik Gürbüz, T., (2003). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında örgüt kültürü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 117-128.
- Cameron, K., S. & Quinn, R., E. (2019). Örgüt kültürü, örgütsel tanı ve değişim: rekabetçi değerler modeli. PEGEM Akademi. Ankara.
- Çimen, Z. & Ekenci, G. (2002). Beden eğitimi ve spor öğrenimi veren yükseköğretim kurumlarında örgüt kültürü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 41 - 56.
- Dolaşır, S. (2005). Değişim Yönetimi ve spor örgütleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-15.
- Erdem, F., Özen İşbaşı, J. (2001). Eğitim kurumlarında örgüt kültürü ve öğrenci alt kültürünün algılamaları. *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi*, (1), 33-57.
- Erdem, R., Adıgüzel, O. & Kaya, A. (2010). Akademik personelin kurumlarına ilişkin algıladıkları ve tercih ettikleri örgüt kültürü tipleri. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 0(36), 73-88.
- Gizir, S. (2007). Üniversitelerde örgüt kültürü ve örgüt-içi iletişim üzerine bir derleme çalışması. *Educational Administration: Theory and Practice*, 50, 247-268.
- Güçlü, N. & Şehitoğlu, E., T. (2006). Örgütsel değişim yönetimi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 240-254.
- İra, N. & Şahin, S. 2011. Örgüt kültürü ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1).
- Kıral, B. (2020). Nitel Bir Analiz Yöntemi Olarak Doküman Analizi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 170-189.
- Kıral, B. & Kıral, E. (2011). Karma Araştırma Yöntemi. 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications. Siyasal Kitabevi, Ankara. 294-298
- Lapina, I., Kairiša, I. & Aramina, D. (2015). Role of Organizational Culture in the Quality Management of University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 213, 770-774.
- Murat, G. & Açıkgöz, B. (2007). Yöneticilerin Örgüt Kültürü Algılamalarına İlişkin Bir Analiz: Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Örneği. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (5), 1–20.

- Strateji Geliştirme Daire Başkanlığı, (2019). İstanbul Gedik Üniversitesi 2019-2023 Stratejik Planı. Erişim Tarihi 10.06.2021.
- Tunçer, P. (2013). Değişim yönetimi sürecinde değişime direnme. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 32(1), 373-406.
- TDK. (t.y). Kültür. Erişim Tarihi 18.10.2021; <https://sozluk.gov.tr>
- Yaman, E. & Ruçlar, K. (2014). Örgüt kültürünün yordayıcısı olarak üniversitelerde örgütsel sessizlik. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 4 (1), 36-50.
- Yalçıntepe, F. D. & Adıgüzel, T. (2017). Eğitim kurumlarında teknoloji ile değişim süreci: bir yükseköğretim kurumu örneği. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 16(63), 1242-1261.
- Yeşil, A. (2018). Örgütlerde değişimin önemi ve değişim yönetimi üzerine kavramsal bir değerlendirme. Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi, 4(5).

Makale Alıntısı

Üsküplü, M. ve Samur, S. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Baskın Örgüt Kültür Tipolojisi Analizi: Türkiye’de Bir Vakıf Üniversitesi Perspektifi [Dominant Organizational Culture Analysis of Faculty of Sport Sciences: Perspective of A Foundation University in Turkey], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 143-152.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Futbolda İç Saha ve Dış Saha Bakımından Galibiyeti Etkileyen Analiz Parametrelerinin İncelenmesi

Özgün Miraç ÖZÇİLİNGİR¹, Tuba KIZILET BOZDOĞAN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.09.2021
Kabul Tarihi: 23.12.2021
Online Yayın Tarihi:
23.12.2021

Anahtar Kelimeler

İç Saha Takımı,
Deplasman Takımı,
Galibiyet Puanı

Bu çalışmanın amacı Türkiye Futbol Süper Lig takımlarının 2018-2019 sezonunda atılan gol sayısı, topla oynama yüzdesi, ikili mücadele kazanma yüzdesi, pas isabeti, rakip saha pas isabeti, korne, isabetli şut, isabetli orta, faul, sarı kart, kırmızı kart ve penaltı analiz parametrelerinin galibiyet ve lig sıralaması üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu araştırmada veriler futbol takımlarının 34 hafta boyunca bir kazananın olduğu müsabakaların verileri halka açık olan www. maçkolik.com web sitesi 'Opta' veri istatistikleri bölümünden ve Türkiye Futbol Federasyonu resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Bağımsız iki grup arasındaki farklılık için, non parametrik testlerden Mann-Whitney U testi ve takımların başarısını etkileyen değişkenleri tanımlamada Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Ev sahibi olan takımların galip geldiği müsabakalardaki oyun içi analiz parametreleri incelendiğinde; gol sayısı, pas isabet yüzdesi, rakip saha pas isabet yüzdesi, korne sayısı, isabetli şut sayısı, faul sayısı, kırmızı kart ve penaltı sayısında, Deplasman takımın galip geldiği müsabakalarda ise gol sayısı, topla oynama yüzdesi, pas isabet yüzdesi, korne sayısı, isabetli şut sayısı ve kırmızı kart sayısında rakip takımlara göre anlamlı fark bulunmuştur. Sunulan çalışmada ev sahibi takımın kazandığı müsabakalardaki kart oranları literatür ile paralellik gösterse de deplasman takımlarının kazandığı müsabakalardaki oranlar paralellik göstermemektedir. Ayrıca, oyun içi analiz parametreleri ev sahibi takımlar için sezon boyunca başarının %33'ünü açıklarken deplasman takımları için %54'ünü açıklamaktadır. Sonuç olarak, iç saha takımlarının dış saha takımına göre müsabakayı kazanma ihtimalinin daha yüksek olduğunu, kazanan takımların kaybeden takımlara göre analiz parametrelerinin daha yüksek olduğunu, analiz parametreleri daha iyi olan takımların lig sıralamasında daha üst sıralarda olabileceği söylenilebilir.

Investigation of Analysis Parameters Affecting Winning in Home and Away in Soccer

Abstract

Article Info

Received: 20.09.2021
Accepted: 23.12.2021
Online Published:
23.12.2021

Keywords

Home Team, Away Team,
Winning, Point

The aim of this study is the number of goals scored, the percentage of playing the ball, the percentage of winning doubles, the pass hit, the opponent's field pass, the corner, the target, the cross, the foul, the yellow card, the red card in the 2018-2019 season of the Turkish Football Super League teams. and to examine the effects of penalty analysis parameters on wins and league rankings. In this research, the data of the competition where the football teams that make up the have a winner for 34 weeks are available on the public website www. It was obtained from the "Opta" data statistics section of the Maçkolik.com website and the official website of the Turkish Football Federation. SPSS 22 package program was used in the analysis of the data. Mann-Whitney U test, one of the non-parametric tests, and Multiple Regression analysis to define the variables affecting the success of the teams were used to determine the difference between the two independent groups. When the in-game analysis parameters in the competitions in which the home teams were victorious; number of goals, pass hit percentage, opponent field pass hit percentage, number of corners, number of shots on target, number of fouls, number of red cards and penalties. Significant differences were found in the number of shots and the number of red cards compared to the opposing teams. In-game analysis parameters explain 33% of the success during the season for the home teams and 54% for the away teams.

¹Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye.

*Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.

Giriş

Futbol dünyasına ekonomik güç ve oyuncu kalitesiyle öncülük eden takımlar; son yıllarda oyun içi değişkenlere ait veriler üzerinde yoğunlaşmakta ve başarılı olan takımların saha içi performanslarını açıklayabilecek somut verilerin analizine kafa yormaktadırlar. Futbolda analiz son yıllarda oldukça gelişmekte ve ciddi anlamda çalışılan bir konu haline gelmektedir. Çok çeşitli analiz yöntemleri olmakla birlikte kullanılacak yöntem antrenörlerin isteğine göre belirlenmektedir (Büyükçelebi, 2020).

Futbolda müsabaka analizi ve gözlemin amacı; müsabaka ve antrenman sırasındaki bilgilerin objektif olarak kaydedilmesi, performans parametrelerinin şeklini belirlemek için doğru istatistiksel ve sayısal sonuçlar elde edilmesidir (Capranica vd. 2001). Futbolda müsabaka analizi için kullanılan analiz sistemleri; oyuncuların şut atma, faul yapma, top kontrolü, pas gibi eylemlerinin müsabaka ile ilgili istatistikleri ve başarılı ya da başarısız takımların performans göstergeleri hakkında faydalı veriler verebilir. Yapılan video analiz yöntemlerinin taktik değerlendirmeler bakımından birçok avantajları vardır. Gelişmiş yazılım programlarıyla doğrudan veri girişleri yapılarak, istatistiksel analizler değerlendirilebilir. Bu programlar aracılığıyla meydana gelen şut, gol, top kapma gibi tüm spesifik parametrelerin analizleri yapılarak oyunculara tablolar halinde sunulabilmektedir (Pritchard, 2011).

Pozisyona bağlı izleme üzerine kurulu veri teknolojilerinin kullanımıyla gerçek zamanlı kişisel ve anlık oluşabilen geri bildirim fırsatları, elit spor ortamlarında antrenman ve müsabakaların nasıl organize edilebileceğini yönlendirebilme potansiyeline sahiptir. Bu sebeple; pozisyon verileri, elit spordaki geleneksel veri kayıt yaklaşımlarına önemli bir katkı olarak görülebilir (Abreu ve ark., 2012). Bu doğrultuda müsabakalardaki atılan gol sayısı, topla oynama yüzdesi, ikili mücadele kazanma yüzdesi, pas isabeti, rakip saha pas isabeti, korner, isabetli şut, isabetli orta, faul, sarı kart, kırmızı kart ve penaltı analiz parametrelerinin galibiyet ve lig sıralaması üzerindeki etkilerinin incelenmesi hedeflendi.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel model kullanılmıştır. Betimsel model Betimsel yöntemler, ilgilenilen ve araştırılmak istenen problemin mevcut var olan durumunu ortaya koymaya yöneliktir. Bu yöntemlerin en temel özelliği, mevcut hâlihazır durumu kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi çalışmaktır. Betimsel araştırma, çalışılan konunun mevcut durumuna ilişkin hipotezler test etmek için veya sorulara cevap bulmak için veriler toplamayı gerektirir.

Araştırma Grubu

2018-2019 sezonunda 34 hafta süresince mücadele eden 18 futbol takımının toplamda 306 müsabakada atılan gol sayısı, toplu oynama yüzdesi, ikili mücadele kazanma yüzdesi, pas isabeti, rakip saha pas isabeti, korner, isabetli şut, isabetli orta, faul, penaltı, sarı ve kırmızı kart parametreleri iç saha ve dış saha olarak ayrı ayrı kayıt edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler Türkiye Futbol Süper Ligini oluşturan futbol takımlarının 34 hafta boyunca bir kazananın olduğu müsabakaların verileri halka açık olan www. maçkolik.com web sitesi 'Opta' veri istatistikleri bölümünden ve Türkiye Futbol Federasyonu resmi internet sitesinden elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (Sayı, minimum, maksimum, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarını tespit etmek için Shapiro-Wilk testi ve Kolmogorov-Smirnov normallik testleri uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenlere Independent samples t testi uygulanmış iken normal dağılım göstermeyen değişkenlere bağımsız iki grup arasındaki farklılığı tespit etmek için, non parametrik testlerden Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Takımların başarısını etkileyen değişkenleri tanımlamada Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Analiz parametrelerinin tanımlayıcı istatistik tablosu

Parametreler	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart sapma
E.S Gol	305	0	6	1,54	1,23
Dep. Gol	305	0	7	1,13	1,10
E.S Topla Oynama	305	28,3	74,2	52,02	9,35
Dep. Topla Oynama	305	25,8	71,7	47,95	9,38
E.S. İkili Mücadele Kazanma	305	38,2	66,7	50,07	5,02
Dep. İkili Mücadele Kazanma	305	33,3	61,8	49,86	4,98
E.S Pas İsabeti	305	62	90,6	78,91	6,88
Dep. Pas İsabeti	305	40	91,6	76,62	7,12
E.S. Rakip Saha Pas İsabeti	305	45,5	85,6	67,72	7,19
Dep. Rakip Saha Pas İsabeti	305	42,3	83,5	65,56	7,26
E.S Korner	305	0	17	5,48	3,03
Dep. Korner	305	0	15	4,37	2,45
E.S İsabetli Şut	305	0	18	4,92	2,46
Dep. İsabetli Şut	305	0	12	3,90	2,14
E.S İsabetli Orta	305	0	71,4	24,14	11,17
Dep. İsabetli Orta	305	0	75	23,60	12,52
E.S Faul	305	5	25	14,07	3,49
Dep. Faul	305	4	26	13,67	3,82
E.S Sarı Kart	305	0	6	2,13	1,31
Dep. Sarı Kart	305	0	7	2,28	1,40
E.S Kırmızı Kart	305	0	2	0,118	0,342
Dep. Kırmızı Kart	305	0	2	0,141	0,375
E.S Penaltı	305	0	3	0,232	0,494
Dep. Penaltı	305	0	2	0,163	0,412

E.S: Ev Sahibi, Dep: Deplasman, Yıldız (*): Anlamlı Değer

Tablo 1'e göre 2018-2019 sezonu Türkiye Futbol Süper liginde oynanılan müsabakalarda ev sahibi olan takımların galip geldiği müsabakalardaki oyun içi analiz parametreleri incelendiğinde, gol sayısı, pas isabet yüzdesi, rakip oyun bölgesi pas isabet yüzdesi, korner sayısı, isabetli şut sayısı, faul sayısı, kırmızı kart ve penaltı sayılarının ortalamaları incelendiğinde ev sahibi takım sonuçlarının daha yüksek olduğu gözükmektedir.

Tablo 2. Ev sahibi takımların kazandığı müsabakalardaki oyun içi analiz parametreleri karşılaştırması

Parametreler	N	Minimum-Maksimum	Ort.±Ss	Z	P
E.S Gol	137	1,0-6,0	2,42±1,10	10,349	,000*
Dep. Gol	137	,00-3,0	,58±,703		
E.S Topla Oynama	137	32,90-73,60	51,14±9,21	1,343	0,179
Dep. Topla Oynama	137	26,40-67,10	48,80±9,27		
E.S. İkili Mücadele Kazanma	137	38,20-59,80	50,41±4,91	1,19	0,234
Dep. İkili Mücadele Kazanma	137	40,20-61,80	49,58±4,91		
E.S Pas İsabeti	137	62,40-90,60	79,45±5,94	2,333	0,002*
Dep. Pas İsabeti	137	59,70-87,50	77,72±5,87		
E.S. Rakip Saha Pas İsabeti	137	45,70-85,60	68,71±7,53	2,896	0,004*
Dep. Rakip Saha Pas İsabeti	137	50,20-80,80	66,03±6,74		
E.S Korner	137	,00-15,00	5,24±2,77	2,281	0,023*
Dep. Korner	137	,00-13,00	4,37±2,36		
E.S İsabetli Şut	137	1,00-18,00	5,71±2,55	7,449	,000*
Dep. İsabetli Şut	137	,00-12,00	3,29±1,98		
E.S İsabetli Orta	137	,00-66,70	25,37±11,91	0,874	0,382
Dep. İsabetli Orta	137	,00-58,30	23,67±10,46		
E.S Faul	137	5,00-23,00	14,48±3,52	2,59	0,001*
Dep. Faul	137	4,00-26,00	13,37±3,77		
E.S Sarı Kart	137	,00-6,0	2,10±1,26	0,665	0,506
Dep. Sarı Kart	137	,00-6,0	2,20±1,34		
E.S Kırmızı Kart	137	,00-1,0	,058±,235	2,694	0,007*
Dep. Kırmızı Kart	137	,00-2,0	,167±,412		
E.S Penaltı	137	,00-3,0	,334±,572	4,978	,000*
Dep. Penaltı	137	,00-2,0	,080±,298		

E.S: Ev Sahibi, Dep: Deplasman, Ort: Ortalama, Ss: Standart Sapma, Yıldız (*): Anlamlı Değer

Tablo 2'e göre 2018-2019 sezonu Türkiye Futbol Süper liginde oynanılan müsabakalarda ev sahibi olan takımların galip geldiği müsabakalardaki oyun içi analiz parametreleri incelendiğinde, gol sayısı, pas isabet yüzdesi, rakip oyun bölgesi pas isabet yüzdesi, korner sayısı, isabetli şut sayısı, faul sayısı, kırmızı kart ve penaltı sayısında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3. 2018-2019 sezonu Türkiye Futbol Süper liginde deplasman takımının galip geldiği müsabakalardaki oyun içi analiz parametreleri

Parametreler	N	Minimum / Maksimum	Ortalama standart sapma	Z	P
E.S Gol	79	,00-2,0	,645±,751	7,914	,000*
Dep. Gol	79	1,0-7,0	2,26±1,15		
E.S Topla Oynama	79	32,90-74,20	50,22±9,66	3,059	0,002*
Dep. Topla Oynama	79	25,80-67,10	46,47±9,66		
E.S. İkili Mücadele Kazanma	79	38,90-66,70	50,22±5,01	0,314	0,753
Dep. İkili Mücadele Kazanma	79	33,30-59,80	49,56±4,83		
E.S Pas İsabeti	79	30,40-89,10	78,32±9,55	2,781	0,005*
Dep. Pas İsabeti	79	40,70-91,10	77,72±5,87		
E.S. Rakip Saha Pas İsabeti	79	45,50-83,60	67,20±7,29	1,522	0,128
Dep. Rakip Saha Pas İsabeti	79	45,30-83,50	65,02±7,64		
E.S Korner	79	,00-17,00	6,49±3,51	4,047	,000*
Dep. Korner	79	,00-12,00	4,15±2,53		
E.S İsabetli Şut	79	,00-10,00	3,96±2,22	3,023	0,003*
Dep. İsabetli Şut	79	1,00-10,00	5,01±2,19		
E.S İsabetli Orta	79	,00-46,90	22,68±10,05	0,545	0,585
Dep. İsabetli Orta	79	,00-66,70	23,67±10,46		
E.S Faul	79	6,00-21,00	13,50±3,31	1,085	0,278
Dep. Faul	79	6,00-23,00	14,03±3,99		
E.S Sarı Kart	79	,00-5,00	2,26±1,31	1,224	0,221
Dep. Sarı Kart	79	,00-7,00	2,49±1,55		
E.S Kırmızı Kart	79	,00-2,00	,164±,436	2,309	0,021*
Dep. Kırmızı Kart	79	,00-1,00	,063±,245		

E.S Penaltı	79	,00-2,00	,126±,370	1,519	0,129
Dep. Penaltı	79	,00-2,00	,227±,477		

E.S: Ev Sahibi, Dep: Deplasman, Yıldız (*): Anlamlı Değer

Tablo 3'e göre 2018-2019 sezonu Türkiye Futbol Süper liginde deplasman takımının galip geldiği müsabakalardaki oyun içi analiz parametreleri incelendiğinde gol sayısı, topla oynama yüzdesi, pas isabet yüzdesi, korner sayısı, isabetli şut sayısı ve kırmızı kart sayısında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. Ev sahibi takımların kazandığı müsabakaların ligde toplanılan puan üzerindeki etkisi

Parametreler	B	Std sapma	β	p	R	R2	F	P
E.S Gol	0,475	1,223	0,042	0,698				
Dep. Gol	1,503	1,672	0,084	0,371				
E.S Topla Oynama	4,446	2,286	3,261	0,054				
Dep. Topla Oynama	3,68	2,254	2,715	0,105				
E.S. İkili Mücadele Kazanma	0,25	0,302	0,022	0,75				
Dep. İkili Mücadele Kazanma	0,111	0,244	0,044	0,649				
E.S Pas İsbeti	0,28	0,542	0,132	0,606				
Dep. Pas İsbeti	0,11	0,447	0,052	0,806				
E.S Rakip Saha Pas İsbeti	0,12	0,386	0,072	0,757				
Dep. Rakip Saha Pas İsbeti	0,157	0,328	0,084	0,634				
E.S Korner	0,563	0,423	0,124	0,186				
Dep. Korner	-0,21	0,482	0,04	0,66	0,576	0,332	2,44	0,001*
E.S İsbetli Şut	0,204	0,513	0,041	0,692				
Dep. İsbetli Şut	0,952	0,589	0,15	0,109				
E.S İsbetli Orta	,000	0,087	,000	0,998				
Dep. İsbetli Orta	-0,08	0,1	0,086	0,412				
E.S Faul	-0,23	0,315	0,066	0,459				
Dep. Faul	-0,14	0,34	0,043	0,672				
E.S Sarı Kart	0,079	0,842	0,008	0,925				
Dep. Sarı Kart	-0,11	0,897	0,011	0,906				
E.S Kırmızı Kart	4,032	4,391	0,076	0,36				
Dep. Kırmızı Kart	-5,11	2,62	0,168	0,054				
E.S Penaltı	-1,35	1,993	0,061	0,50				
Dep. Penaltı	-0,44	3,783	0,01	0,91				

E.S: Ev Sahibi, Dep: Deplasman, Yıldız (*): Anlamlı Değer

Analiz parametrelerine göre ev sahibi takımın ligde toplanılan puan durumunu yordamak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ev sahibi takımın kazandığı müsabakalardaki analiz parametreleri ligde toplanılan puan durumunun anlamlı bir yordayıcısıdır ($p<0.05$). Ev sahibi takımın kazandığı müsabakalardaki analiz parametreleri ligdeki toplanılan puanın %33'ünü açıklamaktadır. Analiz parametrelerinin ligdeki toplanılan puan üzerindeki en iyi yordayıcısı ev sahibi topla oynama yüzdesidir ($\beta=3,261$). Analiz parametrelerinin ligdeki toplanılan puan üzerindeki en kötü skorlu yordayıcısı ise ev sahibi takımın isabetli orta sayısıdır ($\beta=,000$).

Tablo 6. Deplasman takımların kazandığı müsabakaların ligde toplanılan puan üzerindeki etkisi

Parametreler	B	Std sapma	β	p	R	R2	F	P
E.S Gol	0,717	2,528	0,043	0,778				
Dep. Gol	1,845	1,73	0,168	0,291				
E.S Topla Oynama	0,541	0,395	0,417	0,177				
Dep. Topla Oynama	0,455	0,4	0,321	0,25	0,739	0,546	2,87	0,001*
E.S. İkili Mücadele Kazanma	0,232	0,987	0,093	0,815				
Dep. İkili Mücadele Kazanma	0,308	1,201	0,119	0,764				
E.S Pas İsbeti	0,109	0,378	0,083	0,774				
Dep. Pas İsbeti	0,103	0,619	0,067	0,868				

E.S. Rakip Saha Pas İsabeti	0,529	0,281	0,307	0,065
Dep. Rakip Saha Pas İsabeti	0,265	0,384	0,161	0,494
E.S Korner	0,725	0,419	0,203	0,089
Dep. Korner	2,945	0,627	0,438	0,001
E.S İsabetli Şut	0,773	0,73	0,137	0,294
Dep. İsabetli Şut	1,713	0,811	0,3	0,039
E.S İsabetli Orta	0,06	0,14	0,048	0,671
Dep. İsabetli Orta	0,026	0,093	0,029	0,781
E.S Faul	0,311	0,427	0,082	0,469
Dep. Faul	0,657	0,384	0,209	0,092
E.S Sarı Kart	0,899	1,116	0,094	0,424
Dep. Sarı Kart	0,989	0,894	0,122	0,273
E.S Kırmızı Kart	6,98	3,426	0,243	0,046
Dep. Kırmızı Kart	1,359	6,308	0,027	0,83
E.S Penaltı	4,504	3,695	0,133	0,228
Dep. Penaltı	1,032	2,989	0,039	0,731

E.S: Ev sahibi, **Dep:** Deplasman, **Yıldız (*):** Anlamlı Değer

Analiz parametrelerine göre deplasman takımının ligde toplanılan puan durumunu yordamak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Deplasman takımının kazandığı müsabakalardaki analiz parametreleri ligde toplanılan puan durumunun anlamlı bir yordayıcısıdır ($p<0.05$). Deplasman takımının kazandığı müsabakalardaki analiz parametreleri ligdeki toplanılan puanın %54'ünü açıklamaktadır. Analiz parametrelerinin ligdeki toplanılan puan üzerindeki en iyi yordayıcısı deplasman takımı korner sayısıdır ($\beta=,438$). Analiz parametrelerinin ligdeki toplanılan puan üzerindeki en kötü skorlu yordayıcısı ise deplasman takımı kırmızı kart sayısıdır ($\beta=,027$).

Tartışma ve Sonuç

Bir futbol müsabakasında totalde kazanılan müsabakalardaki oyun içi analiz parametreleri karşılaştırıldığında gol sayısı, korner sayısı, isabetli şut sayısı, faul sayısı, kırmızı kart ve penaltı sayısı arasında anlamlı fark bulunmuştur. Oğuz Gürkan, 2015/2016 Türkiye Süper Ligi takımlarının iç saha ve deplasmanda oynadıkları müsabakaları bazı performans parametreleri açısından karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada topla oynama ve pas isabeti sayısında anlamlı bir fark bulmuştur bu fark bizim çalışmamızla paralellik göstermese de korner sayısı ve isabetli şut sayısı değişkenleri ayrı ayrı incelendiğinde anlamlı fark bulunmuştur bu da bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir (Gürkan, 2018). Buna ek olarak Armatas ve Pollard, Yunanistan Süper Liginde 2160 müsabaka üzerinde yaptıkları çalışmada, takımların iç sahadaki toplam şut ortalamalarının 13.38, dış sahadaki ortalamalarının 9,72, iç sahadaki korner ortalamalarının 5.75, dış sahadaki ortalamalarının 3.98, iç sahadaki takımların sarı kart ortalamalarının 2.44, deplasman takımlarının ortalamalarının 2,91, iç sahadaki kırmızı kart ortalamalarının 0,11, deplasmanda ortalamaların 0.18 olarak tespit etmiş ve aralarında anlamlı fark bulmuştur (Armatas ve Pollard, 2014). Totalde kazanılan müsabakalardaki analiz parametreleri bulunan farklılıklar içinde sarı kart hariç diğer değişkenler ile paralellik göstermektedir.

Ev sahibi takımların kazandığı müsabakalar analiz parametreleri bakımından incelendiğinde ligde toplanılan puan üzerine etkisinin anlamlı bir yordayıcı olduğu ortaya koyulmuştur. Ev sahibi takımın kazandığı müsabakalardaki analiz parametreleri ligdeki toplanılan puanın %33'ünü açıklamaktadır. Futbolda analiz parametrelerinin galibiyet üzerinde çok fazla öneme sahip olduğu sunulan çalışmada da ortaya

konulmuştur. Analiz parametrelerinin ligdeki toplanılan puan üzerindeki en iyi yordayıcısı ev sahibi topla oynama yüzdesidir ($\beta=3,261$). Ev sahibinin topla sahip olma yüzdesi puan durumunda önemli bir yordayıcı olduğu kadar deplasman takımı topla sahip olma yüzdesi de değerli bir yordayıcıdır ($\beta=2,715$).

Genel olarak literatür incelendiğinde ev sahibi takımların daha fazla müsabaka kazandığı ve bu kazanılan müsabakalarda da topla oynama yüzdesinin, pas isabet oranının, isabetli şut yüzdesinin ve korne sayısının deplasman takıma göre daha başarılı olduğu gözlenmektedir. Deplasman takımının bir kişi eksik kalması yani kırmızı kart görmesi ev sahibi takımın kazanmasını kolaylaştırdığı bilinmekte ve sunulan çalışmada da desteklenmektedir.

Deplasman takımların kazandığı müsabakaların ligde toplanılan puan üzerindeki etkisi incelendiğinde; deplasman takımının kazandığı müsabakalardaki analiz parametreleri ligde toplanılan puan durumunun anlamlı bir yordayıcısıdır ($p<0.05$). Deplasman takımın kazandığı müsabakalardaki analiz parametrenin ligdeki toplanılan puanın %54'ünü açıklamaktadır. Analiz parametrelerinin ligdeki toplanılan puan üzerindeki en etkili yordayıcısı deplasman takımı korne sayısıdır ($\beta=,438$). En etkili yordayıcının korne sayısı olmasıyla birlikte, deplasman takımı gol sayısı, deplasman takımı ikili mücadele kazanma, deplasman isabetli şut sayısı, deplasman faul sayısı ve deplasman sarı kart sayısında anlamlı yordayıcılar arasında yer almaktadır.

Zileli ve Soyler, 2016-2017 Türkiye 1. Ligi'ndeki köşe vuruşlarının atıldığı bölgelerin ev sahibi-deplasman durumlarıyla ilgili ilişkisini incelemiş ve deplasman takımlarının köşe vuruşunu kullandıkları bölgelerin skora etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Zileli ve Soyler, 2017). Büyükçebebi'nin korne sayısının farklı ligler ve sezonlar arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında bazı ligler ve sezonlar arasında korne sayısının galibiyeti etkilediği görülse de diğer incelediği ligler arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Büyükçebebi, 2020). Literatür incelendiğinde sunulan çalışma ile paralellik göstermiş olduğu görülse de bazı sezonlarda farklılık göstermediği ortaya konulmuştur. Sunulan bu çalışmadaki fark Türkiye Süper Ligi oyun yapısı ve anlayışından kaynaklanıyor olabilir. İmamoğlu ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada galip gelen takımların mağlup olan takımlara göre daha fazla isabetli şut çektiği bulunmuştur (İmamoğlu ve ark., 2015). Bir takımın sahadan galibiyetle ayrılabilmesi için daha fazla gol atması gerekmektedir. Gole ulaşmada en önemli yollardan biri de şut çekmektir. Sunulan çalışmada da görüldüğü üzere şut çekmenin ev sahibi ya da deplasman takımı fark etmeksizin galibiyeti olumlu yönde etkilediği açıkça görülmektedir. Benzer bir çalışmada; 2014 FIFA Dünya Kupası grup müsabakalarında çekilen şutların tamamının ve isabetli şutların %13 ile %48 arasında oranlarla daha fazla kazanma marjı yarattığı bulunmuştur (Liu ve ark., 2015). Literatür incelediğinde müsabaka analizi ile ilgili pek çok araştırmanın olduğu görülmekte fakat analiz parametrelerinin müsabakayı kazanmaya ve toplanılan puana ne kadar etki ettiğine dair çalışma sayısı azdır.

Sunulan çalışmada ev sahibi takımın kazandığı müsabakalardaki kart oranları literatür ile paralellik gösterse de deplasman takımlarının kazandığı müsabakalardaki oranlar paralellik göstermemektedir. Ayrıca, oyun içi analiz parametreleri ev sahibi takımlar için sezon boyunca başarının %33'ünü açıklarken deplasman takımları için %54'ünü açıklamaktadır. Sonuç olarak, iç saha takımlarının dış saha takımına göre müsabakayı kazanma ihtimalinin daha yüksek olduğunu, kazanan takımların kaybeden takımlara göre analiz

parametrelerinin daha yüksek olduğunu, analiz parametreleri daha iyi olan takımların lig sıralamasında daha üst sıralarda olabileceği söylenilebilir.

Öneriler

- Futbol takımları başarılı olabilmek için topa sahip olma sayısını, pas isabet yüzdesini, isabetli şut sayısını ve korner sayısını arttıracak dril ve antrenman yöntemleri geliştirerek uyguladığında başarılı olabilir.
- Taktiksel açıdan futbol çeşitli müsabaka analizi yöntemleriyle geliştirilebilir. Analist futbolu ne kadar iyi biliyor ve çalışıyorsa galibiyeti getiren yöntemleri geliştirmesi o kadar mümkün olabilmektedir.

Kaynaklar

- Abreu, P. H., Moura, J., Silva, D. C., Reis, L. P. & Garganta, J. (2012). Performance analysis in soccer: a Cartesian coordinates based approach using RoboCup data. *Soft Computing*, 16(1), 47-61
- Armatas, V. & Pollard, R. (2014). Home advantage in Greek football. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 116-122.
- Büyükçelebi, H. (2020). Avrupa'nın 10 farklı futbol ligi'nde mücadele eden takımların oyun içi değişkenlerinin farklı sezonlarla karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 379-384.
- Gürkan, A. G. O. (2018) İç Saha ve Deplasmanda Oynanan Müsabakaların Bazı Performans Parametreleri Açısından Karşılaştırılması: Türkiye Futbol Süper Ligi Örneği Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 76, S. 442-448
- İmamoğlu, R., Bostancı, Ö., Kabadayı, M. & İmamoğlu, M. (2015). 2012-2013 sezonu Türkiye spor toto süper liginde mücadele eden takımların yaptıkları maç sonuçlarının farklı parametrelere göre incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(4), 159-166.
- Liu, H., Gomez, M. Á., Lago-Peñas, C. & Sampaio, J. (2015). Match statistics related to winning in the group stage of 2014 Brazil FIFA World Cup. *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1205-1213.
- Pritchard, O. (2011). Analysis of attacking play in the FIFA 2010 Soccer World Cup in South Africa. Doctoral dissertation, University of Wales Institute Cardiff.
- Zileli, R., Söyler, M. & Ayça, G. E. N. Ç. (2017). 2016-2017 Turkcell Süper Liginde oynanan maçlarda kullanılan köşe vuruşlarının maç analizi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 48-58.

Makale Alıntısı

Özçilingir, Ö.M., Kızılet Bozdoğan, T. (2021). Futbolda İç Saha ve Dış Saha Bakımından Galibiyeti Etkileyen Analiz Parametrelerinin İncelenmesi [Investigation of Analysis Parameters Affecting Winning in Home And Away in Soccer], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 153-160.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Savunma Sporları ile İlgilenen Sporcularda Başarı Motivasyonunun İncelenmesi

Gülcan ÇAKMAKÇI¹, Hayri AYDOĞAN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.10.2021
Kabul Tarihi: 23.12.2021
Online Yayın Tarihi:
23.12.2021

Bu çalışmanın amacı; son yıllarda ülkemizde oldukça ilgi gören “Savunma Sporları” nda sporcuların başarı motivasyonlarının incelenmesidir. Araştırmamızın evrenini Rize ve Trabzon illerinde, 2018-2019 yıllarında savunma sporları ile ilgilenen lisanslı bireysel sporcular oluştururken, örneklemini ise Judo, Karate ve Taekwondo dalları ile ilgilenen aktif lisanslı spor yapan 234 bireysel gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Sporculara Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır. Veri analizlerinde lisanslı IBM SPSS 26.0 paket programı kullanılmış; tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımlarının yanı sıra çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Normal dağılıma sahip verilere ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarda ise Tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. ANOVA testinin ardından ikinci derece Tukey testinden faydalanılmıştır. Son olarak değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Savunma sporları ile ilgilenen sporcuların başarı motivasyonu düzeyleri ile cinsiyet, spora yönelme sebebi ve yarışma kategorisi değişkenlerinde “güç gösterme güdüsü” alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ayrıca, “eğitim durumu” ve “lisanslı spor yapma yılı” değişkenlerine göre “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt boyutunda da anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Sonuç olarak bakıldığında savunma sporu ile ilgilenen sporcuların, başarı motivasyon düzeylerinin demografik özellikler açısından değişiklikler gösterdiği, özellikle sporcuların spora yönelme sebebi değişkenindeki faktörün, sosyal medya ve arkadaş yönlendirmesi ile ön plana çıktığı, ayrıca motivasyonun sporda başarı üzerine önemli bir etkisinin olduğu ve bu etkinin analizlerimiz sonucunda spor yapma yılı, yani tecrübe ile daha da arttığını söyleyebiliriz. Bu bağlamda sporda başarı motivasyonu ve üç alt boyutun sporcuların başarılarının artırılmasında önemli bir faktör olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Başarı,
Motivasyon, Savunma
Sporları.

Examining of Success Motivation in Athletes Interested in Defense Sports

Abstract

Article Info

Received: 25.10.2021
Accepted: 23.12.2021
Online Published:
23.12.2021

The aim of this study is to examine the success motivations of the athletes in "Defense Sports", which has attracted a lot of attention in our country in recent years. The universe of our research consists of licensed individual athletes interested in defense sports in the provinces of Rize and Trabzon in 2018-2019, while the sample consists of 234 individual volunteer athletes who are actively engaged in licensed sports interested in Judo, Karate and Taekwondo. The Sports-Specific Achievement Motivation Scale and Demographic Information Form were applied to the athletes. Licensed IBM SPSS 26.0 package program was used in data analysis; descriptive statistics, frequency and percentage distributions as well as skewness and kurtosis coefficients were examined and it was seen that the data showed a normal distribution. Independent sample t-test was used for pairwise comparisons and one-way Anova test was used for group comparisons of three or more. After the ANOVA test, the second degree Tukey test was used. Finally, Pearson Correlation analysis was performed to examine the relationship between the variables. A significant difference was found in the sub-dimension of "motivation to show strength" in the level of success motivation of the athletes who are interested in martial arts, and the variables of gender, reason for inclining towards sports and competition category. In addition, a significant difference was found in the sub-dimension of "failure avoidance motivation" according to the variables of "educational status" and "years of doing licensed sports". As a result, the success motivation levels of the athletes who are interested in defense sports vary in terms of demographic characteristics, especially the factor in the variable of the reason why the athletes prefer sports, social media and friend referrals come to the fore, also that motivation has a significant effect on success in sports, and this effect is as a result of our analyzes. We can say that it has increased with the years of doing sports, that is, with experience. In this context, it is seen that motivation for success in sports and three sub-dimensions are an important factor in increasing the success of athletes.

Keywords

Success,
Motivation, Defense Sports.

¹Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Rize/Türkiye. (Bu araştırma RTEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezinden Üretilmiştir.)

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Rize/Türkiye.

Giriş

Spor, insanlığın varoluşundan bu yana belirli kurallar dahilinde sporcuları bir araya getirerek yapılan; yenme ve yenilme duygularını taşıyan, üzüntü ve sevinci bir arada yaşatan, insanlara sevgiyi, saygıyı, kardeşliği, barışı ve huzuru aşıl原因 hareketler bütünüdür. Spor, geçmişten günümüze evrenselliğini koruyan bir olgudur. Spor alanında gelişmiş ülkelerde, aynı şartlara sahip birçok sporcudan çok azının ileri düzeyde başarıya ulaştığı görülmektedir. Bu çeşitliliğin sporcuların motivasyonel farklılıklarının önemine bağlı olduğu düşünülmektedir (Başer, 1985). Buradan hareketle; sporda farklı motivasyon türlerinin olduğu ve bunlardan birinin de “başarı motivasyonu” olduğu söylenebilir. Gill (1986), başarı motivasyonunu başarısızlığa karşı direnç gösterme, hedefe ulaşmak için gayret etme ve belirsiz durumlar arama olarak tanımlamıştır (Tiryaki, 2000). Spor psikologları, antrenörler, sporcular ve sporla ilgili kurum ve kuruluşların hepsinin sporda başarı kazanmak için uğraş verdikleri bilinmektedir. Sporcuların başarısını yükseltmek, uluslararası platformda milli bayrağını dalgalandırmak ve başarı kürsüsünde yer almak için devlet desteği yapılmakta ve makro ölçekte fonlar harcanmaktadır (Çam, 1990).

Son yıllarda judo, karate ve taekwondo gibi savunma sporlarının tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de profesyonel ölçüde icra edilmeye başlanması, “savunma sporları” çerçevesinde toplumun kabul gördüğü bütün spor dallarına ilgi ve alakayı artırmıştır. Söz konusu ilgi ve alaka, savunma sporlarıyla ilişkili akademik araştırma ve incelemelerin sayısını pozitif yönde etkilemiş olmasına karşın ülkemizde savunma sporları konusunu işleyen çalışmalar sınırlıdır (Tekin vd., 2010). Savunma sporlarının etkileri hakkında yurtdışında oldukça fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Literatürde mevcut çalışmalarda farklı spor dallarında yapılan savunma sporlarının bireylerin psikolojik fonksiyonları üzerine farklı etkilerinin olduğu görülmektedir (Finkenberg, 1990; Madden, 1995).

Bu çalışmalardan bazılarında; Judo antrenmanları suça karışmış bireylerin tedavisinde kullanılması kişilik bozukluklarının azalmasında yardımcı olduğu görülmektedir (Fleisher vd., 1995). Ayrıca, bir yıl sürdürülen Taekwondo antrenmanlarının benlik saygısını artırdığı (Finkenberg, 1990), savunma sporunun öğrencilerin öz denetim puanlarını arttırdığı, agresiflik ve zarar verme duygularında azalma olduğu belirlenmiştir (Madden, 1995). Savunma sporları; psikolojik sorunları tedavi etmede kullanılan etkili bir yol olmanın yanı sıra konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, sporcularda psikolojik ve sosyal anlamda olumlu yönde pozitif kazanımlar meydana getirmektedir (Akçakoyun vd., 2010; Binder, 1999; Daniels vd., 1990; Finkenberg, 1990; Gleser vd., 1992; Madden, 1995). Görüldüğü üzere savunma sporlarının sadece fiziksel başarıya değil zihinsel ve kişisel özelliklere de destek olduğu görülmektedir.

Dünyada geniş bir sporcu kitlesine sahip olan savunma sporları, motivasyonun bileşenlerini oluşturan bilişsel ve duygusal faktörler açısından büyük önem taşımaktadır. Farklı coğrafya ve farklı ülkeler tarafından ortaya çıkarılan judo, taekwondo ve karate sporlarında asıl amaç bireyin kendisini savunması olarak görünse de özüne inildiğinde sporcunun kendini keşfetmesinden çevresiyle olan iletişimine kadar birçok alana etki etmektedir. Sporcuların motivasyonunu yüksek tutması birçok değişkene göre farklılık göstermektedir. Bu doğrultuda sporcunun çevresi, ailesi, arkadaşları ve antrenörü sporcunun motivasyonunu belirlemede öncülük eder.

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, savunma sporları ile ilgilenen sporcuların başarı motivasyon düzeylerini incelemektir. Ayrıca farklı değişkenlerin sporcuların başarı motivasyonu üzerinde farklılık oluşturup oluşturmadığı noktasına da değinilecektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada; iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, değişkenleri etkileme çabası olmadan incelenmesi olarak tanımlanan, “İlişkisel (correlational) Yöntem” ve “Nedensel Karşılaştırma (causal comparative) Yöntemi” kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma grubunun evrenini, 2018-2019 yıllarında Rize ve Trabzon illerinde savunma sporları ile ilgilenen lisanslı bireysel sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 2018-2019 yıllarında Rize ve Trabzon illerinde, savunma sporlarından olan Judo, Karate ve Taekwondo dalları ile ilgilenen aktif lisanslı spor yapan 234 bireysel gönüllü sporcu oluşturmuştur. Basit tesadüfi örnekleme (simple random sampling) yöntemi, her bir örnekleme birimine eşit seçilme olanağı sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2018).

Verilerin Toplanması

Araştırmamızda ölçekler bizzat araştırmacılar tarafından sporculara antrenman ve müsabaka alanlarına gidilerek, çalışmanın gayesi ve içeriği anlatılarak ölçeklerin eksiksiz olarak doldurmaları sağlanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form cinsiyet, eğitim durumu, aylık gelir durumu, yarışma kategorileri, spora yönelme sebepleri, spor dalları ve lisanslı spor yapma yılı gibi bilgileri edinmeyi içeren sorulardan oluşmaktadır.

Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği

Willis (1982) tarafından geliştirilen, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği” uygulanmıştır. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği, tüm spor dallarının bireysel ve takım sporlarının her seviyesindeki sporcular üzerinde uygulanabilmektedir. Ölçek, 40 maddeden ve “Güç Gösterme Güdüsü” ($r=0,81$), “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” ($r=0,82$) ve “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” ($r=0,80$) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır (Tiryaki ve Gödelek, 1997). Ölçeğin “Güç Gösterme Güdüsü” ve “Başarıya Yaklaşma Güdüsü” alt boyutlarından elde edilen puanların yüksekliği; sporcunun motivasyonunun yüksek olduğunu, düşük puan ise tam tersi bir durumu göstermektedir. “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” boyutundan alınan yüksek puan ise sporcunun başarısız olma korkusu ve stresinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

İstatistik işlemlerin analizinde Windows SPSS 26.0 lisanslı istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. İstatistik testler olarak öncelikle tüm alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarına da bakılmıştır.

Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 arasında değiştiği tespit edildiğinden (George ve Mallery, 2010); verilerin normal dağıldığına karar verilmiştir. Normal dağılıma sahip verilere ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi, 3 ve üzeri grup karşılaştırmalarda ise Tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA testinin ardından gruplar arasında herhangi bir anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını tespit etmek için ikinci derece Tukey-HSD testinden faydalanılmıştır. Son olarak sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyi ile lisanslı spor yılları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeğine vermiş oldukları yanıtlardan elde ettikleri puanların, demografik özellikleri açısından gruplar arasında anlamlı fark gösterip göstermediğine yönelik yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Başarı Motivasyon Düzeyleri

Değişken	Cinsiyet	n	X	S	df	t	p
Güç Gösterme Güdüsü	Kadın	122	3,21	0,53	232	-2,257	0,025*
	Erkek	112	3,37	0,57			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Kadın	122	3,46	0,56	232	-1,328	0,186
	Erkek	112	3,55	0,53			
Başarısızlıktan Kaçınma	Kadın	122	3,25	0,77	232	0,261	0,794
	Erkek	112	3,22	0,65			

Sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeylerini Cinsiyetleri açısından karşılaştırabilmek için Bağımsız Gruplarda t-testi analizi yapıldı. Test sonuçları sporcuların cinsiyetlerine göre “güç gösterme güdüsü” alt boyutunda anlamlı fark çıktığını göstermektedir ($t_{(232)}=-2,257$; $p<0,05$). Erkek sporcuların “güç gösterme güdüsü” alt boyut ortalamaları ($3,37\pm0,57$) kadın sporcuların “güç gösterme güdüsü” alt boyut ortalamalarından ($3,21\pm0,53$) anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 2. Sporcuların Eğitim Durumlarına Göre Başarı Motivasyon Düzeyleri

Değişken	Eğitim Durumu	n	X	S	sd	F	p	Fark
Güç Gösterme Güdüsü	(1)Ortaokul	51	3,23	0,54	2-231	0,601	0,549	
	(2)Lise	150	3,29	0,58				
	(3)Üniversite	33	3,36	0,43				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	(1)Ortaokul	51	3,43	0,55	2-231	0,671	0,512	
	(2)Lise	150	3,52	0,55				
	(3)Üniversite	33	3,55	0,56				
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	(1)Ortaokul	51	2,91	0,72	2-231	7,107	0,001*	1-2 1-3
	(2)Lise	150	3,33	0,70				
	(3)Üniversite	33	3,29	0,63				

Eğitim Durumuna bağlı olarak sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı. Test sonuçlarına göre sporcuların eğitim durumuna göre “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt boyutunda anlamlı fark rastlanmıştır ($F_{(2,231)}: 7,107$; $p<0.05$). Buna göre, yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre lise mezunu sporcuların “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” ortalamaları ($3,33\pm0,70$) hem ortaokul mezunu sporculardan ($2,91\pm0,72$) hem de üniversite mezunu sporcuların ortalamalarından ($3,29\pm0,63$) daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. Sporcuların Aylık Gelir Durumlarına Göre Başarı Motivasyon Düzeyleri

Değişken	Aylık Gelir	n	X	S	sd	F	p
Güç Gösterme Güdüsü	(1)0-1.603 TL	33	3,31	0,56	4-229	0,383	0,821
	(2)1.604-3.500 TL	105	3,24	0,59			
	(3)3.501-5.000 TL	65	3,31	0,51			
	(4)5.001-7.500 TL	22	3,37	0,52			
	(5)7.501 TL ve üstü	9	3,36	0,53			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	(1)0-1.603 TL	33	3,55	0,57	4-229	2,228	0,067
	(2)1.604-3.500 TL	105	3,45	0,55			
	(3)3.501-5.000 TL	65	3,64	0,52			
	(4)5.001-7.500 TL	22	3,38	0,58			
	(5)7.501 TL ve üstü	9	3,20	0,43			
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	(1)0-1.603 TL	33	3,18	0,65	4-229	1,033	0,391
	(2)1.604-3.500 TL	105	3,16	0,72			
	(3)3.501-5.000 TL	65	3,38	0,72			
	(4)5.001-7.500 TL	22	3,30	0,75			
	(5)7.501 TL ve üstü	9	3,20	0,71			

Aylık gelir durumuna bağlı olarak sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı. Test sonuçları sporcuların gelirlerine göre başarı motivasyonu ölçeği alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olmadığını göstermiştir.

Tablo 4. Sporcuların Yarışma Kategorilerine Göre Başarı Motivasyon Düzeyleri

Değişken	Yarışma Kategorisi	n	X	S	sd	F	p	Fark
Güç Gösterme Güdüsü	(1)Büyükler	65	3,46	0,54	2-231	5,338	0,005*	1-2
	(2)Gençler	77	3,16	0,54				
	(3)Ümitler	92	3,27	0,55				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	(1)Büyükler	65	3,55	0,52	2-231	0,566	0,569	
	(2)Gençler	77	3,45	0,52				
	(3)Ümitler	92	3,51	0,60				
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	(1)Büyükler	65	3,3385	0,63	2-231	1,570	0,210	
	(2)Gençler	77	3,1299	0,69				
	(3)Ümitler	92	3,2628	0,78				

Yarışma kategorisine bağlı olarak sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı. Test sonuçları sporcuların yarışma kategorisine göre “güç gösterme güdüsü” alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkarmıştır ($F_{(2,231)}: 5,338; p < 0.05$). Büyükler kategorisinde “güç gösterme güdüsü” ortalamaları ($3,46 \pm 0,54$) hem gençler kategorisindeki sporcuların ortalamalarından ($3,16 \pm 0,54$) hem de ümitler kategorisindeki sporcuların ortalamalarından ($3,27 \pm 0,55$) daha yüksek bulundu.

Tablo 5. Sporcuların Spora Yönelme Sebebine Göre Başarı Motivasyon Düzeyleri

Değişken	Spora Yönelme	n	X	S	sd	F	p	Fark
Güç Gösterme Güdüsü	(1)Aile	138	3,22	0,57	4-229	2,564	0,039*	1-2
	(2)Arkadaş	58	3,42	0,48				
	(3)Öğretmen	19	3,14	0,59				
	(4)Yazılı-Görsel Basın	11	3,43	0,65				
	(5)Sosyal Medya	8	3,62	0,20				
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	(1)Aile	138	3,48	0,59	4-229	0,270	0,897	
	(2)Arkadaş	58	3,52	0,48				
	(3)Öğretmen	19	3,57	0,59				
	(4)Yazılı-Görsel Basın	11	3,61	0,51				
	(5)Sosyal Medya	8	3,56	0,18				

	(1)Aile	138	3,15	0,72			
Başarısızlıktan	(2)Arkadaş	58	3,37	0,71			
Kaçınma	(3)Öğretmen	19	3,26	0,70	4-229	1,287	0,276
Güdüsü	(4)Yazılı-Görsel Basın	11	3,36	0,80			
	(5)Sosyal Medya	8	3,45	0,47			

Spora yönelme sebebine bağlı olarak sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı. Test sonuçlarına göre sporcuların spora yönelme durumları açısından “güç gösterme güdüsü” alt boyutunda anlamlı fark rastlanmıştır ($F_{(4,229)}: 2,564; p < 0.05$). Yapılan ikinci düzey Tukey HSD testine göre Sosyal Medya sayesinde spora yönelen sporcuların “güç gösterme güdüsü” ortalamaları ($3,62 \pm 0,20$) hem aile ($3,22 \pm 0,57$) hem de öğretmen ($3,14 \pm 0,59$) vasıtasıyla spora yönelen sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca arkadaş vasıtasıyla spora yönelen sporcuların “güç gösterme güdüsü” ortalamaları ($3,42 \pm 0,48$) ailelerinin vasıtasıyla spora yönelen sporcuların ortalamalarından ($3,22 \pm 0,57$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 6. Sporcuların Spor Dallarına Göre Başarı Motivasyon Düzeyleri

Değişken	Spor Dalı	n	X	S	sd	F	p
Güç Gösterme Güdüsü	(1)Judo	67	3,23	0,54			
	(2)Karate	104	3,31	0,52	2-231	0,491	0,613
	(3)Taekwondo	63	3,30	0,62			
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	(1)Judo	67	3,39	0,57			
	(2)Karate	104	3,50	0,56	2-231	2,885	0,058
	(3)Taekwondo	63	3,62	0,50			
Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü	(1)Judo	67	3,19	0,73			
	(2)Karate	104	3,23	0,72	2-231	0,283	0,754
	(3)Taekwondo	63	3,29	0,69			

Spor dalına bağlı olarak sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (One-Way Anova) testi uygulandı. Test sonuçları sporcuların spor dalına göre başarı motivasyonu ölçeği alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olmadığını göstermiştir.

Tablo 7. Sporcuların Lisanslı Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Düzeyleri

		Güç Gösterme Güdüsü	Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Başarısızlıktan Kaçınma	Lisanslı Spor Yılı
Güç Gösterme Güdüsü	Cor.	1	,654**	,591**	,106
Başarıya Yaklaşma Güdüsü	Cor.		1	,596**	,029
Başarısızlıktan Kaçınma	Cor.			1	,166*
Lisanslı Spor Yılı	Cor.				1

Sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ile bağımsız değişkenimiz olan lisanslı spor yapma yılları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi uygulandı. Yapılan analizlere göre “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt boyutu ile lisanslı spor yılları arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır ($r: ,166; p < 0,05$). Buradan hareketle sporcuların lisanslı spor yapma yılları arttıkça başarısızlıktan kaçınma güdülerini ile aralarında anlamlı bir ilişki olduğu, dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde Rize ve Trabzon illerinde savunma sporları (karate, judo ve taekwondo) ile ilgilenen aktif lisanslı sporcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği'ne verdikleri cevaplar ve demografik değişkenler açısından yapılan analizlerin alan yazındaki benzer çalışmalarla karşılaştırılarak ilgili literatürle tartışılmasına yer verilmiştir.

Buradan hareketle araştırmamız bulgularında; savunma sporları ile ilgilenen sporcuların, spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ve demografik değişkenler açısından yapılan değerlendirmede; sporcuların "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin, "güç gösterme güdüsü", "başarısızlıktan kaçınma güdüsü" ve "başarıya yaklaşma güdüsü" alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı fark ortaya çıktığı belirlenmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde Engür (2002), Er ve ark. (2003), Türkmen (2005), Allender ve ark. (2006), Aktop ve Erman (2006), Yıldırım (2007), Abakay (2010), Soyer ve ark. (2010), Khan ve ark. (2011), Dirmen (2014), Üstün ve ark (2016), Görmez (2017), Hoşman (2018), Balkis (2019), Karakaş (2019), Zorlu ve ark. (2020) gibi bir çok araştırmacının demografik değişkenler ve farklı spor dalları ile değişik örneklem grupları üzerine yaptıkları spora özgü başarı motivasyon düzeylerini inceledikleri çalışma bulgularının araştırmamız bulguları ile farklı alt boyutlarda birçok benzer nitelik gösterdiği görülmektedir.

Çalışmamızda; demografik özelliklerimizden "Cinsiyet" değişkeninin; savunma sporcularının başarı motivasyonları üzerinde etkili olduğu; öyle ki erkek sporcuların "güç gösterme güdüsü" alt boyut ortalama puanlarının, kadın sporculardan daha yüksek olduğu, dolayısıyla başarı motivasyonu kavramında erkek sporcuların güç gösterme güdülerinin daha ön plana çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. "Eğitim Durumu" değişkeninin "başarısızlıktan kaçınma güdüsü" alt boyutu ortalama puanları savunma sporcularının başarı motivasyonları üzerinde etkili olduğu, lise mezunu sporcuların "başarısızlıktan kaçınma güdüsü" ortalamaları ortaokul mezunları ve üniversite mezunu sporcuların "güç gösterme güdüsü" ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Diğer bir demografik özelliğimiz olan "Sporcuların Spora Yönelme Durumları" değişkeninin; savunma sporcularının başarı motivasyonları "güç gösterme güdüsü" alt boyutu üzerinde etkili olduğu; sosyal medya sayesinde spora yönelen sporcuların "güç gösterme güdüsü" ortalamaları hem aile hem de öğretmen vasıtasıyla spora yönelen sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Anlaşıldığı üzere sosyal medyanın her insan üzerinde oluşturduğu etki gibi spora yönelen sporcular üzerinde de etkisinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Spor müsabakaları ve organizasyonlarının sosyal medyada, TV ve tüm mecralarda yayınlanması, özellikle madalya seramonilerinde, uluslararası müsabakalarda bayrağımızın göndere çekilmesi, milli marşımızın okunması gibi sosyal paylaşımlar sporcular üzerinde pozitif yönde olumlu etkiler uyandırmaktadır. "Yarışma Kategorisi" değişkeninin; savunma sporcularının başarı motivasyonları "güç gösterme alt boyutunda" etkili olduğu sonucuna varılmış, büyükler kategorisinde "güç gösterme güdüsü" ortalamaları hem gençler hem de ümitler kategorisindeki sporcuların güç gösterme ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu anlamlı farklılığın büyükler kategorisindeki sporcular ile gençler kategorisindeki sporcular arasındaki ortalama puanlarından kaynaklandığı belirlenmiştir. Büyükler kategorisindeki sporcuların toplum içerisinde kendilerini ispat ve ifade etme duygularının daha baskın olduğu bu dönemde, gençler ve ümitler

kategorisindeki sporculara nazaran bu duygulara bağlı olarak “güç gösterme güdüsü”nin daha etkin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden olan “Lisanslı Spor Yapma Yılı” değişkeninin yapılan analizlere göre “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt boyutu ile lisanslı spor yılları arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Başka bir ifade ile sporcuların lisanslı spor yapma yılları arttıkça “başarısızlıktan kaçınma güdüsü”nde anlamlı artışlar meydana gelmektedir. Bu sonuç sporcularda başarıya yaklaşımdan daha fazla “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” duygusunu ön plana çıkardığı görülmüştür.

Tüm bu değerlendirilmeler ışığında ortaya çıkan sonuçlarımızda; “Savunma Sporcularının Başarı Motivasyonu” üzerinde etkili olduğu gözlemlenen demografik değişkenlere ve bu değişkenlerin başarı motivasyonunun alt boyutları açısından değerlendirildiğinde; Cinsiyet, Spora Yönelme Sebebi ve Yarışma Kategorisi değişkeni üzerinde “Güç Gösterme Güdüsü” alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkarken, Eğitim Durumu değişkeni üzerinde “Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü” alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Ayrıca sporcuların, lisanslı spor yapma yılı değişkenine göre spor yapma yılı arttıkça başarılı olmaya daha fazla odaklandıkları bu duruma paralel olarak da başarısızlıktan kaçınma güdülerinin de ön plana çıktığı ifade edilebilir.

Sonuç olarak bakıldığında savunma sporu ile ilgilenen sporcuların, başarı motivasyon düzeylerinin demografik özellikler açısından değişkenlikler gösterdiği, özellikle sporcuların spora yönelmelerindeki motivasyonel faktörün sosyal medya ve arkadaş yönlendirmesi ile ön plana çıktığı, ayrıca motivasyonun sporda başarı üzerine önemli bir etkisinin olduğu ve bu etkinin analizlerimiz sonucunda spor yapma yılı, yani tecrübe ile daha da arttığını söyleyebiliriz. Bu bağlamda sporda başarı motivasyonu kavramı ve üç alt boyutu ile sporcuların başarılarının artırılmasında önemli bir faktör olduğu ve sporcuların demografik özellikleriyle de farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

- ✓ Araştırmamız Rize ve Trabzon illeri ile sınırlıdır. Diğer illerimiz ve ülke genelindeki sporcularla daha kapsamlı ve geniş örneklem grubu üzerinde çalışılabilir.
- ✓ Yapılan bu araştırmada sporcuların çalıştığımız demografik özellikleri dışında sosyal çevre ile ilgili farklı değişkenler de dikkate alınarak benzer çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Farklı araştırmalarda savunma sporları (judo, karate, taekwondo) ile ilgilenen sporcular haricinde farklı spor dallarıyla ilgilenen sporcular üzerinde de gerçekleştirilebilir.
- ✓ Sporcu antrenör çatışmasının başarı motivasyonuna etkisi incelenebilir.
- ✓ Aile ve çevre faktörlerinin, sporcuların başarı motivasyonunun antrenman ve müsabaka performansına etkisi araştırılabilir.

Kaynaklar

- Abakay, U. (2010). Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akçakoyun, F., Çalışkan, E., Karlı, H. (2010). Dövüş ve takım sporcularının empati düzeylerinin karşılaştırılması. Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 1309-1336.

- Aktop, A., Erman, K.A. (2006). Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. *Biology of Sport*, 23(2), 127-141.
- Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
- Balkis, F. (2019). Elit seviyedeki tenisçilerin görev ve ego yönelimi hedeflerinin başarı motivasyonlarına etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Başer, E. (1985). Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü. Birinci baskı. T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No: 31, Ankara; Sayfa: 65-72.
- Binder, B. (1999). Psychosocial Benefits of the Martial Arts: Myth or Reality? A Literature Review. Çeviren: Tekin, A. (2007) Dövüş Sanatlarının Psikososyal Faydaları: Mit Mi Gerçek Mi? Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 1, 1-12.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Erkan-Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Yirmibeşinci baskı. Pegem Akademi, Ankara; Sayfa: 80-90.
- Çam, İ. (1990). Sporda bir olgu olarak motivasyon ve motivasyonun sportif performans üzerine etkileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, İzmir.
- Daniels, K., Thornton, E.W. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*, 8(2), 95-101.
- Dirmen, A. (2014). Farklı liglerde oynayan kadın futbol takımı oyuncularının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Engür, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G. (2003). Sporda Başarı Motivasyonunun Cinsiyetler Açısından Analizi. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Poster Bildiri Kitabı. Ankara.
- Eren, E. (1996). Yönetim ve Organizasyon. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul; Sayfa: 503-510.
- Finkenber, M.E. (1990). Effect of participation in taekwondo on college women's selfconcept. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 891-894.
- Fleisher, S.J., Avelar, C., Latorre, S.E., Ramirez, J., Cubillos, S., Christiansen, H., Blaufarb, H. (1995). Evaluation of a judo/community organization program to treat predelinquent Hispanic immigrant early adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 17, 237-248.
- George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17,0 update (10a ed.) Boston: Pearson Page: 250-295.
- Gill, D.L. (1986). Psychological dynamics of sport. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. Page: 153-247.
- Gleser, J.M., Margulies, J.Y., Nyska, M., Porat, S., Mendelberg, H., Wertman, E. (1992). Physical and Psychosocial Benefits of Modified Judo Practice for Blind, Mentally Retarded Children: A Pilot Study, 74 (3 Pt 1), 915-25.
- Görmez, A. (2017). Ankara ili merkez ilçelerinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencilerinin spora yönelmelerini etkileyen etmenlerin chaid analizi ile incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Hoşman, O.Y. (2018). Tenisçilerin spora özgü başarı motivasyon ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

- Karakaş, İ. (2019). Buz hokeyi sporcularının spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ve genel öz yeterliliklerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı. Bolu.
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.
- Madden, M.E. (1995). Perceived vulnerability and control of martial arts and physical fitness students. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 899-910.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansaldüz, M., Tetik, B. (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 226-239.
- Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., Eliöz, M. (2010). Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 29-36.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Mersin; Sayfa: 10-19.
- Tiryaki, Ş., Gödelek, E. (1997). Spora özgü başarı motivasyonu ölçeğinin Türk sporcuları için uyarlama çalışması; 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildiri Kitapçığı, Bağırhan Yayınevi, Ankara; Sayfa: 128-141.
- Türkmen, M. (2005). Profesyonel ve amatör erkek futbolcuların sporda başarı motivasyonu ve başarı gereksinimi düzeylerini belirlemek. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Üstün, Ü.D., Acet, M., Ersoy, A. (2016). Sporcular için spora özgü başarı motivasyonu: Yaz spor okulundan bir örnek. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 49, 115-123.
- Willis, D.J. (1982). Three scales to measure sport related motives in sports. *Journal of Sport Psychology*, 4, 338-353.
- Yıldırım, Y. (2007). Türkiye’de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Zorlu, E., Algün Doğu, G., Yıldız, A.B., Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24-35.

Makale Alıntısı

Çakmakçı, G. & Aydoğan, H. (2021). Savunma Sporları ile İlgilenen Sporcularda Başarı Motivasyonunun İncelenmesi [Examining of Success Motivation in Athletes Interested in Defense Sports], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 161-170.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.



Askeri Okul Yetenek Sınavlarına Hazırlanan Bireylerin Yaratıcılık Algı Düzeylerinin İncelenmesi

Çetin TAN¹, Muhammed GÜLER¹, Mesut BULUT¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.10.2021
Kabul Tarihi: 27.12.2021
Online Yayın Tarihi:
27.12.2021

Anahtar Kelimeler

Beğenilme, İnternet,
Öğrenci, Sosyal Ağlar,
Sosyal Medya.

Yaratıcılık, kişinin hayal gücünü kullanarak bir sorunu net bir şekilde kavrayabilmesi ve devamında bununla ilgili olarak bir görüş veya kavram ortaya koyabilmesidir. Bundan dolayı bu çalışmada, askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin bazı değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi) bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya özel yetenek sınavlarına hazırlık kurslarında askeri okul yetenek sınavına hazırlanan 204 kişi katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve Örgütsel Yaratıcılık Ölçeği (ÖLÖ)'nin alt faktörü olan Bireysel Yaratıcılık faktörü kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22 istatistik programından yararlanılmıştır. Verilerin analizi için ölçek maddelerinin toplam puan ortalamasına bakılmıştır. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Independent Sample T-Testi yapılmıştır. Analizler yapılırken hata payı $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Analizlerde, askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinde yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin yeterli düzeyde olduğu ve değişkenlerin bireysel yaratıcılık algı düzeyleri üzerinde etkili olmadığı tespit belirlenmiştir.

Investigation of Creativity Perception Levels of Individuals Prepared for Military School Aptitude Exams

Abstract

Article Info

Received: 13.10.2021
Accepted: 27.12.2021
Online Published:
27.12.2021

Keywords

İnternet, Likes, Student,
Social Media, Social
Networks.

Creativity is the ability to apperceptive an issue clearly by using one's imagination and then present an opinion or concept in relation to that. This study, it is aimed to examine the individual creativity perception levels of individuals preparing for military school exams in terms of some variables (age, gender, marital status, education level). The study consist of 204 people who preparing for military school exam in physical education and sports preparation courses. The Personal Information Form and Individual Creativity Factor which is sub-factor of the Organizational creativity scale created by the researcher was used as a data collection tool in the study. SPSS 22 software package used in the analysis of the study. The total mean score of the scale items was checked fort he analysis. Independent Sample t-Test was performed to determine among which groups was the difference. While perform analysis, the eror margin was taken as $p < 0,05$. In the analyzes, it was observed that there was no significant difference in the individual creativity perception levels of the individuals preparing for the military school exams in terms of age, gender, marital status and education level variables. As a result, it was determined that the individual creativity perception levels of the individuals preparing for the military school exams were at a sufficient level and the variables were not effective on the individual creativity perception levels.

¹ Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ /Türkiye.

Giriş

Bireyler, yaratıcılığın gelişimine kaynaklık etmektedirler. Bireysel yaratıcılığı geliştirmek için bireyleri güdülemek lazımdır. Örgüt ortamında güdülemeyi meydana getirmek için kullanılacak temel öğe, yöneticilerin davranış şekilleri ve örgüt iklimidir. Kısaca örgütün sahip olduğu kültürel kaynaklardır. Bu

açından, örgütsel yaratıcılığa ulaşmak için ilk olarak grubun ve bireyin nasıl kişilik özelliklerine sahip olması gerektiği ortaya konulmalıdır. Yaratıcılık, farklı alanlarda ve farklı yoğunlukta olmak koşulu ile bütün insanlarda mevcut bir özelliktir. Bundan dolayı, net bir şekilde bazı insanlar yaratıcılık özelliklerine sahiptir, bazı insanlar ise yaratıcılık özelliklerine sahip değildir denemez. Bütün insanlar az çok yaratıcılık özellikleri gösterebilirler. Yaratıcılık özelliği bir anda ortaya çıkar gibi görünse de gerçekte birikim yoluyla oluşan bir durumdur. Yaratıcılık, bireyde öğrenme kabiliyetleri içinde geliştirilmesi en zor olan, ancak aynı zamanda en önemli unsurdur (Hacımustafaoğlu, 2008).

Yaratıcılık özelliği, yalnızca şanslı bir azınlığa tanınmıştır. İlham veren ve kontrolü sağlanamayan bir güç olduğu düşünülmektedir. Yaratıcılık ve iş hayatı birbirinden rahatsızlık duyan iki yakın arkadaş gibidirler. Yaratıcılığı bir köşeye itip, konuyu alanında iddialı bireylere bırakmak “işe yararıysa herhangi bir değişikliğe ihtiyaç yok” düşüncesini benimsemek ve geçmiş başarıları taklit etmek, bu şekilde işimizde ilerlemeye çalışmak bir yanıltır (Akdeğirmen, 2015).

Yaratıcılık ile alakalı yapılan çalışmaların çoğunun hedef noktası, yaratıcılık özelliği olan bireyin belirlenmesine yönelik olduğu gözlenmektedir. Yaratıcılık konusu hakkında çalışan araştırmacılar, bireyi yaratıcı kılan ve insanlardan ayıran özelliklerinin neler olduğunu bulmak için birçok çalışma yapmışlardır. Yaratıcılık özelliği olan kişiye odaklanan çalışmalar, yaratıcı bireyi öteki insanlardan ayıran birtakım özelliklerinin bulunduğunu tespit etmişlerdir. Ancak bireyi yaratıcı yapan en önemli özellik onun içsel motivasyonu olduğu son dönemlerin çok önemli bir tespitidir (Pıçakçı, 2013).

Yaratıcılık, entelektüel bilgi birikimini, kişisel özgürlüğün hakim olduğu bir kişilik yapısını, yaşamı algılama, aktarma yetisini ve sezgisini içeren ve çok boyutla açıklanan bir kavramdır. İnsanların kişilik özellikleri, tecrübeleri, kişisel yetenekleri, sorunlarla başa çıkma becerileri ve motivasyonları, bireysel açıdan yaratıcılığı etkileyen unsurlardır. Yaratıcılık, insan zekâsının temel bir özelliğidir. Yaratıcı bir fikir, şaşırtıcı, yeni ve sonuçları açısından değerli olan bir düşüncedir. Bireysel yaratıcılık insanların hayatlarına yön veren bir olgudur (Sunar, 2020).

Bu bireysel yaratıcılık sayesinde insanlar kendi iş imkânlarını sağlamaktadırlar. Bu anlamda bireylerde öz güven, toplumsal sosyalleşme bu bağlamda ön plana çıkmaktadır. Bireysel yaratıcılık ile özellikle özel yetenek sınavlarında ön plana çıkmaktadır. Bu sınavlarda bireylerin kendi çabalarıyla yani yaratıcılıkları ile bu sınavda başarılı olabileceklerdir.

Askeri okul yetenek sınavlarında bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeyleri nedir? Askeri okul yetenek sınavlarına katılan bireylerin algı düzeyleri arasında değişkenlere göre fark var mıdır?

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Elazığ ili Lider Beden Eğitimi ve Hazırlık Kursu'nda askeri okul sınavlarına hazırlanan 296 öğrenci oluştururken aralarından rastgele örneklem yöntemi ile seçilen 204 kişi örneklem grubunu oluşturmuştur (Ural ve Kılıç, 2006).

Verilerin Toplanması

Çalışmamızda veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Kullanılan anket formu iki kısımdan meydana gelmektedir. Birinci kısımda araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu (‘1.

Cinsiyet', '2. Yaş', '3. Medeni durum', '4. Eğitim Durumu'), ikinci kısımda ise Balay (2010)' in geliştirmiş olduğu Örgütsel Yaratıcılık Ölçeği (ÖYÖ)' nin 3 faktöründen biri olan Bireysel Yaratıcılık Faktörü kullanılmıştır.

Örgütsel Yaratıcılık Ölçeği (ÖYÖ)

Balay (2010) tarafından geliştirilen ölçek bireysel yaratıcılık, örgütsel yaratıcılık ve toplumsal yaratıcılık olmak üzere 3 faktörden oluşmaktadır. Çalışmamızda Örgütsel Yaratıcılık Ölçeği (ÖYÖ)' nin Bireysel Yaratıcılık Faktörü kullanılmıştır. Bireysel Yaratıcılık Faktörü 16 madde ve 5 likertten meydana gelmektedir (Balay, 2010).

Verilerin Analizi

Verileri analiz etmek için SPSS 22 istatistik programından yararlanılmıştır. Askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin; bireysel yaratıcılık algı düzeylerini tespit etmek amacıyla "aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (Ss)" değerlerine bakılmıştır. Askeri okullara hazırlanan öğrencilerin yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için, aritmetik ortalamalarına bakılmış ve independent sample t testi yapılmıştır. Analizler yapılırken anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Bireysel yaratıcılık algı düzeylerine ilişkin verilerin ortalamalara göre yorumlanması ve ortalamanın hangi düzeye girdiğini belirlemek amacıyla bu dereceler araştırmacılar tarafından 3 düzeyde toplanmıştır. Bu düzeyler "tam katılıyorum ve çok katılıyorum (yeterli düzey)", "orta derecede katılıyorum (orta düzey)" ve "az katılıyorum ve hiç katılmıyorum (yetersiz düzey)" olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Bireysel Yaratıcılık Algı Düzeyine İlişkin Sınırlar ve Gruplamalar

Seçenekler	Sınırlar	Düzeyleler	Sınırlar
Kesinlikle katılıyorum	(5) 4,20-5,00	Yeterli Düzey	3,40-5,00
Katılıyorum	(4) 3,40-4,19		
Kararsızım	(3) 2,60-3,39	Orta Düzey	2,60-3,39
Katılmıyorum	(2) 1,80-2,59	Yetersiz Düzey	1,00-2,59
Kesinlikle katılmıyorum	(1) 1,00-1,79		

Bulgular

Tablo 2. Bağımsız Değişkenler Tablosu

Değişkenler	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	64	31,40
	Kadın	140	68,60
Yaş	20-24 Arası	117	57,40
	25-29 Arası	87	42,60
Medeni Durum	Evli	34	16,70
	Bekâr	170	83,30
Eğitim Düzeyi	Ön Lisans	97	47,50
	Lisans ve Üstü	107	52,50

Askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin çoğunluğu (% 68,60) kadın, yarısından fazlası (% 57,40) 20-24 yaşlar arasında, %52,50 lisans ve üstü mezunu ve büyük çoğunluğu (%83,30) bekâr olarak görülmüştür.

Tablo 3. Askeri Okul Sınavlarına Hazırlık Öğrencilerinin Bireysel Yaratıcılık Algı Düzeyleri

Örgütsel Yaratıcılık Ölçeğinin Bireysel Yaratıcılık Faktörü Maddelerinin Toplam Puan Ortalaması	\bar{X}	Ss
	3,97	0,83

Askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algıları “yeterli düzey ($\bar{X} = 3,71-4,14$)” sınırları içerisinde dir.

Tablo 4. Bireysel Yaratıcılık Algı Düzeyi Yaş Değişkenine Göre t- Testi

Yaş	N	\bar{X}	ss	t	p
20-24 Arası	117	3,96	0,86		
25-29 Arası	87	3,99	0,79	-,240	,810

Askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeyleri yaş değişkeni açısından incelendiğinde 20-24 yaş arasında olanların ortalamasının $\bar{X}=3,96$, 25-29 yaşlar arasında olanların ortalamasının ise $\bar{X}=3,99$ olduğu belirlenmiştir. Belirlenen farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla t-testi uygulanmış ve farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>,05$).

Tablo 5. Bireysel Yaratıcılık Algı Düzeyi Cinsiyet Değişkenine Göre T- Testi

Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	t	p
Erkek	64	4,00	0,85		
Kadın	140	3,96	0,83	,330	,730

Askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde erkeklerin ortalamasının $\bar{X} = 4,00$ kadınların ortalamasının ise $\bar{X} = 3,96$ olduğu belirlenmiştir. Belirlenen farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla t-testi uygulanmış ve farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>,005$).

Tablo 6. Bireysel Yaratıcılık Algı Düzeyi Medeni Durum Değişkenine Göre t- Testi

Medeni Durum	N	\bar{X}	ss	t	p
Evli	34	4,02	0,87		
Bekar	170	3,96	0,83	,360	,710

Askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeyleri medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde evlilerin ortalamasının $\bar{X}=4,02$ bekârların ortalamasının ise $\bar{X}=3,96$ olduğu belirlenmiş. Belirlenen farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla t-testi uygulanmış ve farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>,005$).

Tablo 7. Bireysel Yaratıcılık Algı Düzeyi Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre t- Testi

Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	t	p
Ön Lisans	97	4,06	,79		
Lisans ve Üstü	107	3,90	,86	1,370	,170

Askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeyleri eğitim düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde ön lisans mezunlarının ortalamasının $\bar{X}=4,06$ lisans ve üstü mezunların

ortalamasının ise $\bar{X}=3,90$ olduğu belirlenmiştir. Belirlenen farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla t-testi uygulanmış ve farkın istatistiki açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>,005$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor hazırlık kurslarında askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerini tespit etmektir. Aynı zamanda askeri okul sınavlarına hazırlanan öğrencilerin cinsiyete, yaşa, eğitim düzeyine ve medeni duruma göre bireysel yaratıcılık algılarının farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektir.

Çalışmamıza beden eğitimi ve spor hazırlık kurslarında, askeri okul sınavlarına hazırlanan 204 kişi katılmıştır. Katılımcılar; 20- 24 yaş 117 kişi, 25- 29 yaş 87 kişiden oluşmuştur. Çalışmaya 64 erkek 140 kadın katılmıştır. Katılımcıların 34' ü evli, 170' i bekârdır. Katılımcılardan 97' si ön lisans mezunu iken 107' si lisans ve lisans üstü eğitim seviyesine sahiptir.

Çalışmada yapılan analizler sonucu, askeri sınavlara hazırlanan öğrencilerin bireysel yaratıcılık algı düzeyleri (= 3.97) yeterli seviyede görülmüştür.

Çalışmamızda askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin yaş değişkenine göre yaptığımız t testi sonuçlarına baktığımızda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Bunun nedeninin, ön lisans ve lisans derecesinde eğitimini tamamlayan bireylerin askeri okullara girebilme üst yaş sınırının 30 yaş olması ve 30 yaş üstü bireylerin çalışmaya katılmamış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yahşi ve Özbek (2014)' in yaptıkları çalışmaya baktığımızda yaş değişkenine göre herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Bu çalışmanın bulguları bizim bulgularımız ile örtüşmektedir.

Çalışmamızda askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre yaptığımız t testi sonuçlarına baktığımızda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Yenice ve Yavaşoğlu (2018) tarafından fen bilgisi öğretmen adaylarının bireysel yaratıcılık algı düzeylerini incelemek amacıyla yapılan çalışmayı incelediğimizde de kadınlar ve erkekler arasında herhangi bir fark görülmemiştir. Güngör ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada da cinsiyet değişkeninde gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Canal (2017)' in yapmış olduğu örgütsel özdeşleşmenin bireysel yaratıcılık üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada da kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu çalışmalardan görüldüğü gibi bireysel yaratıcılık algı düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından istatistiki fark tespit edilmemiştir. Bu çalışmalar çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlardan oluşmaktadır. Bu veriler ışığında kadınlar ve erkeklerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin birbirine yakın olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışmamızda askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre yaptığımız t testi sonuçlarına baktığımızda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Aynı şekilde Yahşi ve Özbek (2014)' in yapmış oldukları çalışmada da gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bulgular sonucunda; askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin evli ya da bekâr olma durumu ile ilişkili olmadığını söyleyebiliriz.

Çalışmamızda askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre yaptığımız t testi sonuçlarına baktığımızda gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Askeri okul sınavlarına hazırlanan ön lisans seviyesinde eğitim almış olma ile lisans ve üstü seviyesinde eğitim almış olmanın bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerine herhangi bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz. Konuyla ilgili olarak yapılan literatür taraması sonucunda eğitim durumu ile ilgili herhangi bir veriye rastlanmamıştır. Çalışmamızın bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda kaynak olarak kullanılabilmesi düşünülmektedir.

Sonuç olarak; askeri okul sınavlarına hazırlanan bireylerin bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin yeterli seviyede olduğu görülmüştür. Bireysel yaratıcılık algı düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumu gibi değişkenlere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bundan sonra yapılacak olan çalışmalara kaynak olabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

- Bu çalışmanın neticesinde Askeri okul yetenek sınavlarına hazırlanan bireylerin algı düzeyleri hakkında bundan sonraki yapılacak çalışmalara yol gösterici olabilir.
- Yaptığımız çalışma ile kişilerin kendi yaratıcılıklarının farkına vararak bundan sonraki gireceklerdeki sınavlarda daha bilinçli ve daha başarılı olacakları düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akdeğirmen, E. (2015). Sosyal Medya Kullanımının İnovasyon, Bireysel Yaratıcılık ve Çalışan Performansına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.
- Balay, R. (2010). Öğretim elemanlarının örgütsel yaratıcılık algıları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 43(1), 41-78.
- Canal, B. (2017). Örgütsel Özdeşleşmenin Bireysel Yaratıcılık Üzerindeki Etkisi: Bankacılık Sektöründe Bir Araştırma. Nevşehir. Yüksek Lisans Tezi. Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Nevşehir.
- Güngör, S., Küçün, N.T. ve Sezgin, M. (2018). Girişimci öğretim elemanlarının psikolojik sermaye ve bireysel yaratıcılıklarının incelenmesi. Sosyal Bilimler Metinleri, 2, 50-64.
- Hacımustafaoğlu, M.F. (2008). Personel Güçlendirme Algılarının Bireysel Yaratıcılığa Etkisi ve Otel İşletmelerinde Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, İstanbul.
- Pıçakçı, K. (2013). Örgüt İkliminin Bireylerin Yaratıcılık Performansı Üzerindeki Etkileri: Moda Sektöründe Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı. Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, Kocaeli.
- Sunar, M.A. (2020). Duygusal Zekanın Bireysel Yaratıcılık Üzerindeki Etkisinde Örgütsel Özdeşleşmenin Aracı Rolü. Yüksel Lisans Tezi. Artvin Çoruh Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Artvin.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss ile Veri Analizi (2. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Yahşi, Ü.Y. & Özbek, O.T.D. (2014). Gençlik ve Spor Bakanlığı Personelinin Örgüt İklimi Algıları ile Örgütsel Yaratıcılık Düzeyleri. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Yenice, N. ve Yavaşoğlu, N. (2018). Fen bilgisi öğretmen adaylarının bireysel yenilikçilik düzeyleri ile bireysel yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 14(2), 107-128.

Makale Alıntısı

Tan, Ç., Güler, M., & Bulut, M. (2021). Askeri Okul Yetenek Sınavlarına Hazırlanan Bireylerin Yaratıcılık Algı Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Creativity Perception Levels of Individuals Prepared for Military School Aptitude Exams], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 171-177.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

18–22 Yaş Genç Sporcularda Mobil Uygulamalarda Bulunan Dikey Sıçrama, Çeviklik ve Kas Dayanıklılık Ölçümünün Geçerliliğinin İncelenmesi

Görkem KUVANCI¹, Tuba KIZILET BOZDOĞAN¹, Ali KIZILET¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.11.2021
Kabul Tarihi: 27.12.2021
Online Yayın Tarihi:
27.12.2021

Anahtar Kelimeler

Mobil Uygulama, Dikey Sıçrama, Kas Dayanıklılığı, Çeviklik.

Spor bilimleri alanında gerek antrenörler ve kondisyonerlerin gerek sporcuların ve spor bilimcilerinin işlerini kolaylaştırmak adına üretilen birçok uygulama bulunmaktadır. Özellikle sporcu ölçümlerinde kullanılan uygulamaların etkili kullanılabilmesi için mobil uygulama ile yapılan ölçümlerin geçerliliği, uygulamaların güvenle kullanılabilmesi adına çok önemlidir. Bu bağlamda bu çalışma da Fitness Meter mobil uygulaması ile yapılabilecek olan dikey sıçrama testi, çeviklik testi ve tekrar sayısı testlerinin güvenle kullanılabilmesi için bu ölçümlerin geçerliliği incelenmiştir. Çalışmada 18 üniversite öğrencisi (yaş; 21.6 ± 1.9) yer almıştır. Tüm testlerde FitnessMeter uygulaması ile ölçümler yapılırken aynı zamanda T-test çeviklik testi için fotosel ölçümü, dikey sıçrama testi için dikey sıçrama panosu ölçümü, mekik için araştırmacı yardımı ile mekik sayısı ölçümü yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre çeviklik ve dikey sıçramada sırasıyla ($r=946$ ve $r=836$), ($r=942$ ve $r=966$) ($p>0,05$) ilişki çıkmıştır. Mekik testinde ise, birinci denemede istatistiksel açıdan anlamlı fark yok iken ikinci ölçümde anlamlı ilişki çıkmıştır (sırasıyla $r=245$ ve $r=655$). Sonuç olarak, mobil uygulamaların dikey sıçrama, çeviklik ve kas dayanıklılığını değerlendirebilmek için geçerli ve düşük maliyetli bir araç olarak kullanılabilmesi söylenebilir. Bu sonuçların aksine mekik testinde ise bu geçerlilik sağlanamamıştır. Bu nedenle, bu uygulamanın kullanımının geçerliliğini arttırmak için daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

Validity of Vertical Jump, Agility and Muscle Endurance Measurement in Mobile Applications in 18-22 Years Old Young Athletes

Abstract

Article Info

Received: 20.11.2021
Accepted: 27.12.2021
Online Published:
27.12.2021

Keywords

Mobile Application, Vertical Jump, Muscle Endurance, Agility.

In the field of sports sciences, there are many applications produced to facilitate the work of trainers and conditioners, athletes and sports scientists. The validity of the measurements made with the mobile application is very important, especially for the effective use of the applications used in athlete measurements, in order to use the applications safely. In this context, in this study, the validity of these measurements was examined in order to use the vertical jump test, agility test and repeat count tests that can be done with the Fitness Meter mobile application safely. 18 university students (age; 21.6 ± 1.9) were included in the study. While measurements were made with the FitnessMeter application in all tests, photocell measurement for the T-test agility test, the vertical jumpboard measurement for the vertical jump test, and the shuttle number measurement with the help of the researcher for the shuttle. According to the results of correlation analysis, agility and vertical jump were found to be correlated ($r = 946$ and $r = 836$); ($r = 942$ and $r = 966$) ($p > 0.05$), respectively. In the shuttle test, while there was no statistically significant difference in the first trial, there was a significant relationship in the second measurement. ($r = 245$ and $r = 655$, respectively). As a result, it can be said that mobile applications can be used as a valid and low-cost tool to evaluate vertical jump, agility and muscular endurance. Contrary to these results, this validity could not be achieved in the shuttle test. More studies are needed to increase the validity of the use of this application.

¹ Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul /Türkiye.

* Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri, Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

Spor hem profesyonel hem de sağlıklı bir yaşam için hayatın bir parçası olmuş ve vazgeçilmez bir olgu haline gelmiştir. Bireysel ve takım sporlarında iyi bir performansa sahip olabilmek için antrenörlerin,

sporcuların seviyelerini minimum sürede maksimum geçerlilikle tespit ederek belirlenen antrenmanlar sırasında ve sonrasında geçerli yöntemlerle gelişimlerini takip etmeleri gerekmektedir.

Bütün bireysel ve takım sporlarında, bransa yatkınlığın belirlenebilmesi, oynanan mevkiye uygunluğun tespit edilebilmesi, verimliliğin nitelik ve niceliğinin anlaşılabilmesi, antrenman programlarının planlanabilmesi, uygulanan programın takip edilmesi, sınanabilmesi ve sakatlık riskinin tespit edilebilmesi için çeşitli ölçüm, test ve analiz yöntemleri aralıklarla uygulanmaktadır (Bayraktar ve ark., 2004).

Değişen ve gelişen teknoloji ile ülkemizde ve dünyada neredeyse herkes günlük zamanının çoğunda akıllı telefonları kullanmaktadır ve her geçen gün kullanım sayıları daha da artmaktadır. Bu sayede hayatımızı kolaylaştırmak adına hızlıca ulaşılabilen neredeyse her alanda birçok mobil uygulama üretilerek akıllı telefonlar ile kullanılabilir hale getirilmiştir. Diğer birçok alanda olduğu gibi spor alanında da çok sayıda mobil uygulama bulunmakta ve güncel olarak kullanılmaktadır (Alvurdu, 2019). Spor alanındaki çeşitli uygulamaların yanında sporcunun seviyesinin ve gelişiminin kısa sürede ölçülmesi ve takip edilmesi adına kullanılabilecek uygulamalar da bulunmaktadır.

Sporcunun testler ve antrenmanlar sırasındaki, sürat, kat edilen mesafe, süre, çeviklik, dayanıklılık, dikey sıçrama yüksekliği ve tekrar sayısı gibi parametrelerin doğru ölçülebildiği yöntemler, mobil uygulamalara göre zahmetli ve zor olması, mobil uygulamaların daha avantajlı hale gelmesini sağlamıştır. (Alvurdu, 2019).

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı akıllı cihazlarda bulunan mobil uygulamada, dikey sıçrama, sürat, çeviklik ve kas dayanıklılığı ölçümlerini içinde barındıran Fitness Meter uygulamasının ölçümlerinin geçerliliğini incelemektir.

Materyal ve Yöntem

Bu bölümde çalışmada uygulanan araştırmanın modeli ve grubu, verilerin toplanması, veri toplama için kullanılan araçlar tanıtılmaktadır. Ayrıca bu çalışmada elde edilen verilerin analizi sunulmaktadır.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini 18-22 yaş arası Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören en az 3 yıl spor geçmişi olup, haftada en az 2 gün en az 1 saat antrenman yapan, farklı branşlarda faal olarak spor hayatları devam eden 18 fakülte öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan öğrenciler uygun örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Bu gençlerin testlere katılmasına sakınca olmadığına dair sağlık raporları mevcuttur.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmaya gönüllü katılan 18-22 yaş arası genç sporcuların antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy ve VKİ) alınmıştır. Fitness Meter mobil uygulamasındaki testlerin geçerliliğinin incelenmesi adına sıçrama yeteneği ölçümü için dikey sıçrama testi, çeviklik ölçümü için T-test çeviklik testi ve kas dayanıklılığı ölçümü için 30 sn. abdominal mekik testi uygulanarak veriler elde edilmiştir.

Protokol: Katılımcılar dikey sıçrama testini gerçekleştirirken hem Fitness Meter mobil uygulaması üzerindeki jump adlı bölümdeki ölçüm ile hem geçerli olarak kabul edilen ölçüm yöntemi ile aynı anda ölçüm yapılarak sıçrama yüksekliği verileri elde edilmiştir. Kas dayanıklılığı testi için katılımcılar mekik testini gerçekleştirirken hem Fitness Meter mobil uygulaması üzerindeki repetitions adlı bölümde bulunan tekrar

sayısı ölçümü yapılırken aynı zamanda araştırmacı kontrolü ile de sayım yapılarak mekik sayısı verileri elde edilmiştir. Çeviklik testi için katılımcılar T-testini gerçekleştirirken eş zamanlı olarak Fitness Meter mobil uygulaması üzerindeki sprint & shuttle ile süre ölçüm yapılırken aynı zamanda fotosel sistem ile ölçüm yapılarak süre verileri elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Antropometrik Ölçümler

Vücut ağırlığı ile vücut yağ oranı Inbody bioelektrik impedans cihazı (inbody 120) ile boy ise ± 1 mm ölçüm yapan bir stadiometre (Seca 320) ile cm cinsinden alınarak ölçülmüştür.

Çeviklik Testi Ölçümü T-Testi

T testi, 10 m uzunluğunda ve 10m genişliğinde bir alanda T şeklinde oluşturulmuş 4 temas noktasından oluşur. Deneğin bu temas noktaları arasındaki bir seriyi en kısa sürede tamamlaması amaçlanır. Denek daima aynı yöne bakar. Yön değiştirme işini, sağa ve sola kayma adımlarıyla ya da geriye koşarak yapar. Bu test ikişer adet 90 derecelik ve 180 derecelik dönüşün yanı sıra, 10 m ileri, 10 m sağa, 10 m sola ve 10 m geriye olmak üzere toplamda 40 m'lik bir mesafenin kat edilmesini gerektirir (Miller ve ark., 2006).

Dikey Sıçrama Testi

Dikey sıçrama testi ve anaerobik gücün hesaplanması; dikey sıçrama panosu kullanılarak ölçümler gerçekleştirilir. Ayaklar bitişik ve vücut dik durumda iken çift kol yukarı uzatılarak parmak uçlarının temas ettiği en son nokta işaretlenir. Daha sonra denek çift ayağı ile yukarı doğru tüm gücüyle sıçrayarak panoya temas eder. Denek adım almadan ve dizlerini 90 derece bükerek sıçramayı yapmalıdır. Bu işlem iki kez tekrar edilerek iyi olan değer kayıt altına alınır (Özer, 2001; Tamer, 2000; Zorba ve Saygın, 2009).

Mekik Testi

Denek yere oturur, geriye doğru yaslanır, ellerini boynunun arkasında birleştirir, ayaklar 90° açı ile bükülür ve ayaklar minderin üzerinde olmalıdır. Sonra sırt üzeri uzanılır, omuzlar mindere değmelidir, dizlerine değmek için dirsekler önde olarak oturma durumuna geri dönülür. Bütün bunları yaparken eller boynun arkasında duracaktır. Hazır olduğunda 30 sn içinde bu hareketin en hızlı şekilde yapılması gerekmektedir. “Dur” denilene kadar yapmaya devam edilir (Tsigilis ve Douda, 2002).

Verilerin Analizi

Shapiro-Wilk testi, analiz edilen her bir değişkenin normal dağılıp dağılmadığını incelemek için kullanılmıştır. Uygulamanın geçerliliği, her cihaz için elde edilen verilerle Spearman's rho korelasyon analizi yapılmıştır. İstatiksel analiz SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Std. Sapma
Yaş	18	19	26	21,60	1,94
Spor Yaşı	18	5	13	9,50	1,97
Boy (cm)	18	160	193	177	0,80
Kilo (kg)	18	56,70	113,40	71,79	12,50
Yağ (%)	18	4,70	30	15,40	7,92
VKİ (kg)	18	19,70	33,10	22,50	3,26

Araştırma grubunun yaş ortalaması ve standart sapması $21,60 \pm 1,94$, spor yaşı ortalaması ve standart sapması $9,50 \pm 1,97$, boy uzunluğu ortalaması ve standart sapması $177 \pm 0,80$ cm, vücut ağırlığı ortalaması ve standart sapması $71,79 \pm 12,50$ kg, yağ yüzdesi ortalaması ve standart sapması $15,40 \pm 7,92$, vücut kitle indeksi (VKİ) ortalaması ve standart sapması $22,50 \pm 3,26$ olarak saptanmıştır.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Fitness Meter Dikey Sıçrama Değerleri ile Dikey Sıçrama Testinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçümler	Ortalama	Std. Sapma	N
Fitness Meter Dikey Sıçrama Testi 1 (cm)	43,40	11,90	18
Dikey Sıçrama Testi 1 (cm)	41,30	9,50	18
Fitness Meter Sıçrama Testi 2 (cm)	41,70	12,10	18
Dikey Sıçrama Testi 2 (cm)	40,60	11,90	18

Araştırma grubunun Fitness Meter Dikey Sıçrama 1. Testinde sıçrama yüksekliği ortalaması ve standart sapması $43,40 \pm 11,90$ cm, Dikey Sıçrama 1. Testinde sıçrama yüksekliği ortalaması ve standart sapması $41,30 \pm 9,50$ cm olarak saptanmıştır. Fitness Meter Dikey Sıçrama 2. Testinde sıçrama yüksekliği ortalaması ve standart sapması $41,70 \pm 12,10$ cm, Dikey Sıçrama 2. Testinde sıçrama yüksekliği ortalaması ve standart sapması $40,60 \pm 11,90$ cm olarak saptanmıştır.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Fitness Meter Mekik Testi Değerleri ile Mekik Testinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçümler	Ortalama	Std. Sapma	N
Fitness Meter Mekik Testi 1	13,80	5,10	18
Mekik Testi 1	17,20	4,20	18
Fitness Meter Mekik Testi 2	15,30	4,20	18
Mekik Testi 2	17,10	4,70	18

Araştırma grubunun Fitness Meter 1. Mekik Testinde mekik sayısı ortalaması ve standart sapması $13,80 \pm 5,10$ cm, araştırmacı sayımı ile yapılan 1. Mekik Testinde mekik sayısı ortalaması ve standart sapması $17,20 \pm 4,20$ cm olarak saptanmıştır. Fitness Meter 2. Mekik Testinde mekik sayısı ortalaması ve standart sapması $15,30 \pm 4,20$ cm, araştırmacı sayımı ile yapılan 2. Mekik Testinde mekik sayısı ortalaması ve standart sapması $17,10 \pm 4,70$ cm olarak saptanmıştır.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Fitness Meter Çeviklik Testi Değerleri ile Çeviklik (T-Test) Testinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçümler	Ortalama	Std. Sapma	N
Fitness Meter Çeviklik Testi 1 (sn)	12,50	3,20	18
Çeviklik Testi 1 (sn)	12,90	2,40	18
Fitness Meter Çeviklik Testi 2 (sn)	12,30	3,40	18
Çeviklik Testi 2 (sn)	12,80	2,60	18

Araştırma grubunun Fitness Meter ile yapılan 1. Çeviklik Testinde süre ortalaması ve standart sapması $12,50 \pm 3,20$ sn, fotosel ile yapılan 1. Çeviklik Testinde süre ortalaması ve standart sapması $12,90 \pm 2,40$ sn olarak saptanmıştır. Fitness Meter ile yapılan 2. Çeviklik Testinde süre ortalaması ve standart sapması $12,30 \pm 3,40$ sn, fotosel ile yapılan 2. Çeviklik Testinde süre ortalaması ve standart sapması $12,80 \pm 2,60$ sn olarak saptanmıştır.

Tablo 5. Araştırma Grubunun Fitness Meter Dikey Sıçrama Değerleri ile Dikey Sıçrama Testinin Korelasyon Analizi Değerleri (Spearman's Rho)

Ölçümler	Dikey Sıçrama Testi 1	Dikey Sıçrama Testi 2
Fitness Meter Dikey Sıçrama 1	,942**	-
Fitness Meter Dikey Sıçrama 2	-	,966**

Araştırma grubunun dikey sıçrama için yapılan iki ölçüm korelasyon sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı ilişki çıkmıştır ($p>0,05$) (sırasıyla; $r=942$ ve $r=966$).

Tablo 6. Araştırma Grubunun Fitness Meter Mekik Değerleri ile Mekik Testinin Korelasyon Analizi Değerleri (Spearman's Rho)

Ölçümler	Mekik Testi 1	Mekik Testi 2
Fitness Meter Mekik 1	,245	-
Fitness Meter Mekik 2	-	,655**

Araştırma grubunun mekik için yapılan iki ölçüm korelasyon sonuçlarına göre birinci deneme de istatistiksel açıdan anlamlı fark yok iken ikinci ölçümde anlamlı ilişki çıkmıştır ($p>0,05$) (sırasıyla, $r=245$ ve $r=655$).

Tablo 7. Araştırma Grubunun Fitness Meter Çeviklik Değerleri ile Çeviklik Testinin Korelasyon Analizi Değerleri (Spearman's Rho)

Ölçümler	Çeviklik 1	Çeviklik Testi 2
Fitness Meter Çeviklik 1	,946**	-
Fitness Meter Çeviklik 2	-	,836**

Araştırma grubunun çeviklik testi için yapılan iki ölçüm korelasyon sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı ilişki çıkmıştır ($p>0,05$) (sırasıyla, $r=946$ ve $r=836$).

Tartışma ve Sonuç

Sunulan çalışmada, çeviklik, dikey sıçrama ve kas dayanıklılığı ölçümleri yapabilmek için özel olarak tasarlanmış iOS mobil uygulaması Fitness Meter de bulunan ölçüm yöntemleri ile mevcutta kullanılan yöntemlerin birbirleri arasındaki ilişki düzeylerinin geçerliliği incelenmiştir.

Dikey sıçrama ölçümü ve ölçüm cihazları üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Ancak bu çalışmaların az bir kısmı mobil uygulamalar ile yapılan çalışmalardan oluşmaktadır. Bu çalışmalar da teknolojinin ve mobil cihazların gelişip yaygınlaşması ile son yıllarda ve günümüzde artış göstermeye başlamıştır. Literatürde direkt olarak FitnessMeter mobil uygulamasının dikey sıçrama ölçümü üzerinde yapılan başka bir çalışma olmasa da mobil uygulamalar ile dikey sıçrama ölçümü yapabilen farklı uygulamaların geçerliliklerinin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır.

My Jump iOS mobil uygulamasının geçerliliğinin araştırıldığı çalışmada 61 rekreasyon sporcusu (30 erkek / 31 kadın, ortalama \pm SS; yaş: 20 ± 4 yıl), bir kuvvet plakası üzerinde üç tekrarlı hareket sıçrayışı (toplam 183 sıçrama) gerçekleştirmiştir. My Jump uygulamasının 240 Hz yüksek hızda kayıt yapabilen iPhone 6s kamerası kullanarak yapılan ölçümlerde atlama performansını değerlendirmek için geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Driller ve ark., 2017).

My Jump mobil uygulaması kullanılarak yaşları 18-39 olan 135 sağlıklı katılımcı ile (94 erkek, 41 kadın) eş zamanlı olarak My Jump, Sargent standı ve Vertec tarafından elde edilen dikey sıçrama değerlerine

göre sıçrama yüksekliği için Vertec ve My Jump değerleri arasındaki tutarlılık derecesine göre orta ila mükemmel geçerlilik bulunmuştur (Yingling ve ark., 2018)

My Jump mobil uygulaması kullanılarak spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve dikey sıçrama tecrübesine sahip 86 sağlıklı erkek öğrenci ile (yaş $22,3 \pm 1,7$ yıl, boy $173,3 \pm 13,8$ cm ve beden ağırlığı $71,7 \pm 13,8$ kg) tüm dikey sıçramalar eşzamanlı olarak MyJump uygulamasıyla kuvvet platformu yöntemi ölçümleri yapılmıştır. MyJump mobil uygulamasından alınan sonuçların, kuvvet platformu yöntemi ile elde edilen sonuçlarla %99,3 oranında benzer olduğu belirlenmiştir (Turgut ve ark., 2018)

MyJump uygulamasının kuvvet platformu yöntemi ile karşılaştırılarak geçerliliğinin araştırıldığı bir başka çalışmada toplam 40 spor bilimleri öğrencisi (21.4 ± 1.9 yaş) bir kuvvet platformu üzerinde beş adet çoklu sıçrama (CMJ) gerçekleştirmiştir. Mobil uygulama ile kuvvet platformu arasındaki ilişki çok yüksek bulunmuştur ve %0,78' lik bir hata marjı tespit edilmiştir (Carlos-Vivas ve ark., 2018)

My Jump uygulamasının geliştirilmiş versiyonu olarak üretilen My Jump 2 mobil uygulaması 14 erkek spor bilimi öğrencisi ile (yaş: 29.5 ± 9.9 yıl) bir kuvvet platformu ile eş zamanlı olarak değerlendirilen, 20 cm ve 40 cm mesafeden (toplam 84 atlama) üç adım sıçrama gerçekleştirmiştir. My Jump 2 uygulamasının sıçrama performansını değerlendirmek için geçerli bir araç olduğunu sonucuna varılmıştır (Haynes ve ark., 2019).

40 erkek Serebral Palsi Futbolcusu (yaş 28.1 ± 1.4 yıl, ağırlık 72.5 ± 6.2 kg, boy 176 ± 4.2 cm) tekrarlı hareket sıçraması ve sabit sıçrama testi ile kontak mat üzerinde değerlendirilirken aynı zamanda MyJump2 uygulaması kullanarak sporcuların dikey sıçrama ölçümleri yapılmıştır. Futbol sporcularında sabit sıçrama ve çoklu sıçrama yüksekliğini ve uçuş süresini ölçmek için yüksek geçerlilik sunduğu sonucuna varılmıştır (Coswig ve ark., 2019).

My Jump 2' nin aktif yetişkinlerde Optojump'a karşı geçerliliğinin ve kullanılabilirliğinin incelenmesi amaçlanarak 18 kadın katılımcı (28.9 ± 5.6 yıl ve 26 erkek, 30.1 ± 10.6 yıl), Optojump'ta sabit sıçrama, çoklu sıçrama ve kol salınarak çoklu sıçrama testlerini tamamlanmıştır ve aynı zamanda My Jump 2 kullanılarak sıçrama görüntüleri kaydedilmiştir. Çalışma sonuçları, My Jump 2' nin aktif yetişkinlerde dikey sıçramayı ölçmek için geçerli ve kullanışlı bir araç olduğunu göstermektedir (Bogataj ve ark., 2020).

48 ilkökul çağı çocuk katılımcılarda (11-14 yaş) sıçrama testleri, bir OptoJump fotoelektrik hücre sistemi ve eşzamanlı olarak bir akıllı telefon ile (iPhone X, My Jump 2 uygulaması aracılığıyla) aynı anda kaydedilmiştir. Katılımcılar, ölçümlerin geçerliliğini değerlendirmek için iki hafta sonra test prosedürünü tekrarlamışlardır. OptoJump ve My Jump 2 mobil uygulaması ile eş zamanlı alınan ölçüm sonuçları analiz edildiğinde My Jump 2' nin ilkökul çağı çocuklarda sıçrama performansını ölçmek için geçerli ve kullanışlı bir araç olduğunu göstermiştir (Bogataj ve ark., 2020).

Farklı bir araştırmada Kayhan ve ark. (2021) genç futbolcuların reaktif kuvvet indeksi performanslarını My Jump 2 uygulaması ile belirlemiş ve reaktif kuvvet indeksi ile yön değiştirme performansları arasında ($r=0,619$; $p<0,05$) anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Birden fazla mobil uygulamanın değerlendirildiği araştırmada kuvvet platformuna kıyasla 3 farklı dikey sıçrama modalitesine sahip 4 farklı değerlendirme cihazında uçuş zamanı yöntemi kullanılarak elde edilen sıçrama yüksekliği ve hesaplanan reaktif güç indeksi (RSI) dahil olmak üzere elde edilen metriklerin

geçerliliğinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Optojump, Push-Band 2.0, MyJump 2 mobil uygulamaları ve What'sMyVert mobil uygulaması eşzamanlı olarak kuvvet platformları ile birlikte kullanılarak 30 katılımcı (17 erkek ve 13 kadın; yaş: 23.37 ± 1.87 yıl) çoklu sıçrama, sabit sıçrama ve derinlik sıçraması gerçekleştirmiştir. MyJump 2 ve What'sMyVert uygulamaları, tüm atlama modalitelerinde ve RSI'da mükemmel geçerlilik göstermiştir. Optojump ve Push-Band 2.0 cihazlarının her ikisi de çeşitli atlama modaliteleri ve güç indeksi (RSI) için orantılı sonuç vermiştir (Montalvo ve ark., 2021).

Çalışmalar incelendiğinde dikey sıçrama ölçümü yapabilen farklı mobil uygulamaların geçerli test sonuçları verdiği görülmüştür. Çalışmamız sonucu ile literatürde çıkan sonuçlar karşılaştırıldığında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmamız Fitness Meter uygulaması ile yapılan ilk çalışma olması yönüyle bu uygulamalara alternatif olabilecek geçerli bir çalışmadır. Çalışma sonucunda, Fitness meter uygulamasının aktif yetişkinlerde dikey sıçramayı ölçmek için geçerli ve kullanışlı olduğu söylenebilir.

Literatürde direkt olarak FitnessMeter mobil uygulaması üzerinde yapılan başka bir çalışma olmamakla birlikte mobil uygulamalar ile çeviklik ölçümü yapabilen uygulamaların çok az olması sebebiyle uygulamaların geçerliliklerinin araştırıldığı çok az sayıda araştırmaya rastlanmıştır.

Bu araştırmalardan birinde COD Timer isimli iPhone mobil uygulaması ile 5 + 5 yön değişikliği testinde toplam süre ve uçlar arası asimetri ölçümü analizi için kullanılan bu uygulamanın geçerliliği incelenmiştir. Araştırma için 20 aktif genç sporcu (yaş = 13.85 ± 1.34 yaş), fotosel ve CODTimer ile ölçülerek veriler elde edilmiş ve sonuçlar karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları, yön değişim performansının, çevikliğin yeni bir iPhone mobil uygulaması kullanılarak geçerli bir şekilde ölçülebileceğini göstermektedir (Balsalobre-Fernández ve ark., 2019).

Çeviklik, ölçümünün genellikle karmaşık ve yüksek maliyetli araçlar ile karmaşık yazılımlar gerektirmesi sebebiyle 13-17 yaşları arasındaki 24 genç katılımcıyla çeviklik performansını ölçmek için Lap Tracker Auto-timer iPhone mobil uygulamasının geçerliliği test edilmiştir. Fotosel ve iPhone uygulaması ile ölçülen üç adet 4 x 10 m çeviklik testi denemesi ile veriler elde edilmiştir. Bu çalışma, otomatik zamanlayıcı tur sayacı olan iPhone Lap Tracker Auto-timer uygulaması gençlerle yapılan araştırmada çeviklik performansını değerlendirmek için geçerli ve düşük maliyetli bir araç olabileceğini göstermiştir (Escobar-Alvarez ve ark., 2020). Sunulan çalışmalar sonucu ile literatürde çıkan sonuçlar karşılaştırıldığında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda, Fitness meter uygulamasının aktif yetişkinlerde çeviklik ölçmek için geçerli ve kullanışlı olduğu söylenebilir.

Kas dayanıklılığı testleri genellikle mobil uygulamalarda egzersiz tekrar sayımı olarak geçmektedir. Tekrar sayımı üzerine mobil cihazlarda bulunan kamera, ivme ölçer, dokunmatik ya da jiroskop donanımları ile ölçüm yapabilen çeşitli uygulamalar bulunmaktadır. FitnessMeter uygulamasıyla yapılan ölçümlerimiz mobil cihazın kamera donanımı ile yapılmıştır. Literatürde direkt olarak FitnessMeter mobil uygulaması üzerinde yapılan başka bir çalışma olmamakla birlikte farklı mobil uygulamalar ile farklı ölçüm yöntemleri kullanılarak kas dayanıklılık ölçümü yapabilen mobil uygulamalar bulunmasına rağmen bu uygulamalar üzerinde yapılan çok az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalarda da maksimal kuvvet, hız, güç hesaplanması konuları üzerinde araştırmalar yapıldığı görülmüştür.

Otur-kalk test ölçümleri sunan iPhone Uygulamasının geçerliliğinin ölçülmesi amacıyla, katılımcıların (48 birey, yaş aralığı: 26-81 yaş) kuvvet plakasında kaydedilen ölçümleriyle eş zamanlı olarak iPhone uygulamasından elde edilen zaman, hız ve güç değerleri karşılaştırılmıştır. Tüm otur-kalk ölçüm değişkenleri arasında iyi bir uyum görülmüştür. iPhone uygulamasının otur-kalk testini ölçümlemek için geçerli olduğu görülmüştür (Ruiz-Cárdenas ve ark., 2018).

Bench press egzersizinde ortalama hız ölçümü amacıyla üretilen PowerLift adlı iPhone mobil uygulamasının geçerliliğini analiz etmek için çalışma yapılmıştır. Yük-hız ilişkisi kullanılarak 1-Tekrar maksimumun (1RM) doğruluğu test edilmiştir. Araştırma için 10 powerlifter (Ortalama yaş = 26,5 ± 6,5 yıl; bench press 1RM kg-1 = 1,34 ± 0,25), 5 farklı yük (75-100%) bench-press egzersiziyle kademeli bir testi tamamlamıştır. Halterin ortalama hızı, doğrusal bir dönüştürücü (LT) ve Powerlift uygulaması kullanılarak eş zamanlı kaydedilmiştir. Ortalama hız ölçümü için doğrusal dönüştürücü ile mobil uygulama arasında çok yüksek bir korelasyon görülmüştür. Her iki cihaz arasında çok yüksek bir uyum ortaya çıkmıştır (Balsalobre-Fernández ve ark., 2018)

Sunulan çalışmanın sonucu ile literatürde çıkan sonuçlar karşılaştırıldığında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışma sonuçlarının, Fitness meter uygulamasının aktif yetişkinlerde kas kuvveti dayanıklılığını ölçmek için geçerli ve kullanışlı bir araç olduğunu göstermesiyle birlikte geçerlilik düzeyi düşüktür.

Sonuç olarak, Mobil uygulamalar sporcularda çeviklik ve patlayıcı güç performansını değerlendirmek için geçerli ve düşük maliyetli bir araç olarak kullanılabilir. Ancak mekik testinde ise bu geçerlilik yüksek oranda sağlanamamıştır.

Öneriler

- Antrenörlerin, spor bilimcilerin, kondisyonerlerin ve sporcuların işlerini kolaylaştıran mobil uygulamalar hakkında seminerlerde tanıtım yapılarak, sağladıkları kolaylıklar hakkında bilgiler verilmelidir.
- Bu uygulamanın kullanımını ve geçerliliğini artırmak için daha fazla çalışma yapılabilir.

Kaynaklar

- Alvurdu, S. (2019). Atletik performansta teknoloji kullanımı: mobil uygulamalar, Gazi Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Balsalobre-Fernández, C., Bishop, C., Beltrán-Garrido, J. V., Cecilia-Gallego, P., Cuenca-Amigó, A., Romero-Rodríguez, D. & Madruga-Parera, M. (2019). The validity and reliability of a novel app for the measurement of change of direction performance. *Journal of Sports Sciences*, 37(21), 2420–2424.
- Balsalobre-Fernández, C., Marchante, D., Muñoz-López, M. & Jiménez, S. L. (2018). Validity and reliability of a novel iPhone app for the measurement of barbell velocity and 1RM on the bench-press exercise. *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 64–70.
- Bayraktar, B., Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Atasü T, Yücesir İ, eds. *Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri*. İstanbul, 269-29.
- Bogatay, Š., Pajek, M., Andrašić, S. & Trajković, N. (2020). Concurrent validity and reliability of my jump 2 app for measuring vertical jump height in recreationally active adults. *Applied Sciences*, 10(11), 3805.

- Bogataj, Š., Pajek, M., Hadžić, V., Andrašić, S., Padulo, J. & Trajković, N. (2020). Validity, reliability, and usefulness of my jump 2 app for measuring vertical jump in primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3708.
- Coswig, V., Silva, A., Barbalho, M., Faria, F. R., Nogueira, C. D., Borges, M., Buratti, J. R., Vieira, I. B., Román, F. & Gorla, J. I. (2019). Assessing the validity of the myjump2 app for measuring different jumps in professional cerebral palsy football players: an experimental study. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(1), e11099.
- Driller, M., Tavares, F., McMaster, D. & O'Donnell, S. (2017). Assessing a smartphone application to measure counter-movement jumps in recreational athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(5), 661–664.
- Escobar-Alvarez, J., Carrasco-Zahinos, R., Feu, S., Ramírez-Vélez, R. & Pérez-Sousa, M. (2020). The validity and reliability of a novel mobile app to measure agility performance in the physically active youth population. *European Journal of Human Movement*. 45.
- Haynes, T., Bishop, C., Antrobus, M., Brazier, J. (2019). The validity and reliability of the My Jump 2 app for measuring the reactive strength index and drop jump performance. *J Sports Med Phys Fitness*. 59(2), 253-258.
- Kayhan, R.F., Çıkıkcı, A. & Gülez, O. (2021). Genç Futbolcularda Reaktif Kuvvet İndeksinin Bazı Parametreler Üzerine Etkisi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 7(1), 31–39. Doi: 10.18826/usecabd.835723
- Miller, M.G., Herniman, J.J., Ricard, M.D., Cheatham, C.C., Michael, T.J. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *J Sports Sci Medicine*, 5(3), 459–65.
- Montalvo, S., Gonzalez, M. P., Dietze-Hermosa, M. S., Eggleston, J. D. & Dorgo, S. (2021). Common vertical jump and reactive strength index measuring devices: a validity and reliability analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(5), 1234–1243.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ruiz-Cárdenas, J. D., Rodríguez-Juan, J. J., Smart, R. R., Jakobi, J. M. & Jones, G. R. (2018). Validity and reliability of an iPhone App to assess time, velocity and leg power during a sit-to-stand functional performance test. *Gait & Posture*, 59, 261–266.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel Fizyolojik Performans Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağrgan Yayımevi, 36, 138-185.
- Tsigilis, N., Douda, H. & Tokmakidis, S. P. (2002). Test-retest reliability of the Eurofit test battery administered to university students. *Perceptual and Motor Skills*, 95(3 Pt 2), 1295–1300.
- Turgut, A., Çoban, G.Ö. & Gelen, E. (2018). Can iPhone application be used to determine vertical jump performance? *Int J Sport Exer & Train Sci, -IJSETS*, 4 (2), 79-83.
- Yingling, V.R., Castro, D.A., Duong, J.T., Malpartida, F.J., Usher, J.R. (2018). The reliability of vertical jump tests between the Vertec and My Jump phone application. *PeerJ*. 6, e 4669.
- Zorba E. & Saygın Ö. (2009). *Fiziksel Aktivite ve Uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset.

Makale Alıntısı

Kuvancı, G., Kızılet Bozdoğan, T. & Kızılet, A. (2021). 18-22 Yaş Genç Sporcularda Mobil Uygulamalarda Bulunan Dikey Sıçrama, Çeviklik ve Kas Dayanıklılık Ölçümünün Geçerliliğinin İncelenmesi [Validity of Vertical Jump, Agility and Muscle Endurance Measurement in Mobile Applications in 18-22 Years Old Young Athletes], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 178-186.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin E-Öğrenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Emin ÖZDEMİR¹, Hayri AYDOĞAN¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.11.2021
Kabul Tarihi: 27.12.2021
Online Yayın Tarihi:
27.12.2021

Gelişen teknolojinin yansımaları son yıllarda eğitimde de etkisini göstermiş, özellikle pandemi süreciyle birlikte yerini tamamen e-öğrenme modeline bırakmıştır. Her yerden internete bağlanabilme özelliği bulunan aygıtlarla eğitim imkanı sağlayan e-öğrenme modeli, ülkemizde bulunan üniversiteler tarafından da kullanılmakta ve daha geliştirilebilir olmasının yolları aranmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmada; spor bilimleri alanında lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin, uzaktan eğitim uygulamaları içerisinde kullanılan yöntemlerden biri olan e-öğrenmeye yönelik tutumlarını, çeşitli değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini basit tesadüfi yöntemle seçilmiş gönüllü 130 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmamızda Haznedar ve Baran (2012) tarafından geliştirilen ‘E-Öğrenmeye Yönelik Genel Bir Tutum Ölçeği’ ile araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, örneklemdaki spor bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerin ölçek maddelerine vermiş oldukları cevaplardan hareketle, e-öğrenmeye yönelik tutumlarında cinsiyet, kullanılan araç ve sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Evde internet erişimi ve internet kullanım süreleri değişkenine göre ise anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin evde internet erişimlerinin bulunan ve internet kullanma süreleri fazla olan öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle teknolojik imkânların artmasının ve teknolojiyle ilgili olmanın öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutumlarını arttıracacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Spor, Eğitim, Öğrenci, E-Öğrenme, Tutum.

Examining Attitudes of University Students Taking Sport Education Towards E-Learning

Abstract

Article Info

Received: 05.11.2021
Accepted: 27.12.2021
Online Published:
27.12.2021

The reflections of the developing technology have also shown its effect in education in recent years, and especially with the pandemic process, it has completely left its place to the e-learning model. The e-learning model, which provides education with devices capable of connecting to the Internet from anywhere, is also used by universities in our country and ways to make it more developable are sought. In this context, in this research; The aim of this study is to examine the attitudes of undergraduate students in sports sciences towards e-learning, which is one of the methods used in distance education applications, in terms of various variables. General screening model was used in the research. The sample of the study consists of 130 volunteer students selected by simple random method. In our research, "A General Attitude Scale Towards E-Learning" developed by Haznedar and Baran (2012) and a demographic information form prepared by the researchers were used. It has been determined that there is a significant difference according to the variable of internet access and internet usage time at home. As a result, it was seen that students who have internet access at home and who use the internet longer have higher attitudes towards e-learning. From this point of view, it is thought that increasing technological opportunities and being related to technology will increase students' attitudes towards e-learning.

Keywords

Sports, Education, Student, E-Learning, Attitude.

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Rize/Türkiye.

Giriş

İnsanoğlu var olduğu günden itibaren hayatını devam ettirebilmek için çeşitli arayışlara girmiş ve bu doğrultuda rahat bir şekilde yaşayabileceği icatlar geliştirerek yaşam kalitesini arttırmıştır. Birçok alanda yaşanan teknolojik gelişmeler, toplumların refah içerisinde yaşayabilmelerini sağlamıştır. İnsanlar

teknolojinin imkanları sayesinde; her an her yerden işlerini kolaylıkla giderebilmekte ayrıca en çok ihtiyaç duyulan zaman kavramından da tasarruf edebilmektedir. Bu durumu sağlayan en önemli araçların bilgisayar, internet vb. olduğu söylenebilir. Öte yandan insanların birbirleriyle bilgi alışverişi yaparak, gerekli olan bilgilerin hızlı bir şekilde yayılması yönünde bahsedilen araçların büyük öneme sahip olduğu görülmektedir.

Teknolojinin getirdiği yenilikler birçok alana ışık tutmuş ve eğitim de bu alandaki değişimlere paralellik göstermiştir. Krishnakumar ve Rajesh (2011) teknoloji ve eğitimin birbirleriyle uyumlu bir şekilde kullanıldıkları zaman, kısa sürede olumlu sonuçlar vereceğini belirtmiştir. Bu bağlamda bilim insanları; internet ve bilgisayar gibi materyalleri kullanarak daha verimli eğitim yöntemleri oluşturmaya çalışmış ve e-öğrenme gibi modern bir süreç ortaya çıkarmışlardır.

Dünya üzerinde sıklıkla kullanılan e-öğrenme; internete bağlanabilme özelliği bulunan çeşitli aygıtlarla birlikte senkron ve asenkron ortamlarda öğrenme hizmeti sunma olarak açıklanmaktadır. Bu ortamlarda öğrenciler, öğretmenler ve diğer öğrencilerle öğrenmek ve onlarla etkileşimde bulunmak için her yerde olabilirler (Singh ve Thurman, 2019). Senkronize öğrenme ortamlarında öğretmen ve öğrenciler canlı yapılan derste interaktif şekilde iletişim kurmakta ve anında geri dönüş alabilmekteyken, asenkron öğrenmede dersler canlı yapılmayarak sistemlere yüklenmesi yoluyla öğrenim sağlanmaktadır.

E-öğrenme; öğrencilere her koşulda, istedikleri yerden derslere erişebilme avantajı ve aynı anda birçok kişiye ulaşabilme imkanı vermektedir. Bu yöntemle birlikte öğrenci ihtiyaç duyduğu en doğru ve etkin bilgiye kısa sürede ulaşmakta, zamandan ve emekten tasarruf etmektedir (Chang, 2016; Kantaroğlu ve Akbıyık 2017). Dolayısıyla günümüzde e-öğrenme platformları, farklı alanlardaki çeşitli ihtiyaçlar çerçevesinde geniş bir kapsamda mevcut eğitim-öğretim programlarına adapte edilmektedir (Gürcan ve Özyurt, 2020).

E-öğrenmenin; internet ve erişim sağlanabilecek cihazların bulunmaması, sanal sınıflarda sosyalleşmesinin oluşmaması ve öğrencilerin sadece dijital ortamdan iletişim kurması gibi dezavantajlara sahip olduğu belirtilmekte ayrıca e-öğrenmenin teorik derslere çözüm olsa da uygulamalı dersler konusunda yeterli olmadığı ileri sürülmektedir (Zhong, 2020; Britt, 2006; Ertmer, 1999).

E-öğrenmeye, 2020 yılında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan virüsün tüm insanlığı tehdidi altına alması ve bu doğrultuda devletlerin çeşitli kısıtlamalar getirmesi (sokağa çıkma yasakları, sosyal mesafeler oluşturulması, kalabalık ortamların seyreltilmesi ve temasın azaltılması vb.) doğrultusunda yoğun şekilde ihtiyaç duyulmuştur. Sağlık sektöründen sonra bu durumdan en çok etkilenen sektörlerin başında eğitim sektörü gelmiştir. Birleşmiş Milletlerin verdiği bilgilere bakıldığında tüm dünyada virüsün hızı kesilmesi için okullar ve üniversiteler kapatılmış ve bu durumdan 770 milyon öğrenci etkilenmiştir (Zhong, 2020; Yatamoto ve Altun, 2020). Dünyanın içerisinde bulunduğu pandemi süreci de eğitimin teknoloji ile bütünleşmesi gerektiğini tekrardan ortaya koymuştur.

Bu inceleme; pandemi sürecinde de sıklıkla kullanılan ve büyük öneme sahip olduğu görülen e-öğrenmenin, süreç sonrasında da yaygınlaştırılmasına yol gösterici olacaktır. Uygulanmakta olan e-öğrenmenin çeşitli açılardan incelenmesi sonucu ortaya çıkacak sonuçların, bu öğrenme yöntemine artan beklentinin karşılanabilmesi için son derece önem taşımaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; spor eğitimi alan öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemi kullanılarak yapılmış betimsel bir çalışmadır. Gerek fen bilimlerinde gerekse sosyal bilimlerde geleneksel olarak en yaygın biçimde kullanılan araştırma yöntemleri “nicel araştırma yöntemleri” olmuştur (Yıldırım, 1999). Araştırmada nicel araştırma modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü veya ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini spor bilimleri alanında lisans düzeyinde öğrenim gören 309 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise evrenden basit tesadüfi yöntemle seçilmiş olan 130 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışma nicel veri toplama tekniklerinden olan anket tekniği kullanılarak yapılmıştır. Anket, bir konuda belirlenmiş hipoteze ya da sorulara bağlı olarak, bir evren ya da örneklem içerisinde yer alan bireylere sorular yönelterek cevap alındığı sistemli veri toplama tekniğidir. (Balcı, 2010). Araştırma anketi katılımcıların demografik özelliklerinin ölçüldüğü değişkenler ve e-öğrenmeye yönelik tutumlarının ölçüldüğü bir ölçekten oluşmaktadır. Çalışma yapılırken pandemi döneminde olunması sebebiyle anket katılımcılara çevrimiçi ortamlar ile ulaştırılmış ve veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; katılımcıların demografik özelliklerinin incelenmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan sosyodemografik veri formu ve çevrimiçi öğrenmeye yönelik tutumlarının ölçülmesinde, Haznedar ve Baran (2012) tarafından geliştirilen “E-Öğrenmeye Yönelik Genel Bir Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmakta olup 5’li likert tipindedir. Ölçek tek veya iki faktörlü olarak kullanılabilir. Araştırmacılar ölçeğin alfa katsayısını, 10 olumlu madde için 0.93 ve 10 olumsuz madde için 0.84 olarak hesaplamıştır. Ölçekteki toplam 20 madde için güvenilirlik katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur (Haznedar & Baran, 2012).

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 25 istatistiksel paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde öncelikle betimleyici istatistiksel metodlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma vb.) kullanılmıştır. Daha sonra araştırmadan elde edilen verilerin normallik dağılımlarına bakılmıştır. Verilerin normallik dağılımlarını test etmek için basıklık-çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin -1,5 ve +1,5 arasında olduğu görülmüştür. Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 değerleri arasında olduğu durumlarda veri dağılımının normal dağılım olarak gerçekleştiğini ifade etmektedirler. Buna göre veriler normal dağılımı sağladığı için parametrik (Independent Sample T-Test, One-Way Anova, Tukey) testler uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne vermiş oldukları yanıtlardan elde ettikleri puanların, farklı değişkenler bakımından gruplar arasında anlamlı fark gösterip göstermediğine yönelik yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Değişken	Demografik Özellik	Frekans	Yüzde %
Cinsiyet	Erkek	71	54.60
	Kadın	59	45.40
Sınıf	1.sınıf	35	26.90
	2.sınıf	32	24.60
	3.sınıf	34	26.20
	4.sınıf	29	22.30
İnternet Kullanım Saati	Haftada 0-7 saat	32	24,60
	Haftada 8-21 saat	28	21,50
	Haftada 22-35 saat	40	30,80
	Haftada 36 saatten fazla	30	23,10
E-Öğrenmede Kullanılan Araç	Akıllı Telefon	89	68,50
	Bilgisayar	41	31,50
İnternet Erişim	Var	92	70,80
	Yok	38	29,20
	Toplam	130	100.00

Araştırmada yapılan betimsel istatistiklere göre katılımcıların 71'i erkek (%54.6), 59'u kadın (%45.4) öğrencilerden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin 35'i 1.sınıf (%26.9), 32'si 2.sınıf (%24.6), 34'ü 3.sınıf (%26.2) ve 29'u 4.sınıfta (%22.3) öğrenim görmektedir. Öğrencilerin internet kullanım sürelerine bakıldığında; 32'si haftada 0-7 saat (%24.6), 28'i haftada 8-21 saat (%21.5), 40'ı haftada 22-35 saat (%30.8) arasında, 30'u ise haftada 36 saatin üzerinde (%23,1) internet kullanmaktadır. Öğrencilerin 89'u e-öğrenmede akıllı telefon kullanırken (%68.5), 41'inin bilgisayar kullandığı (%31.5) görülmektedir. Ayrıca 92 öğrencinin internet erişimi bulunurken (%70.8), 38 öğrencinin ise internet erişimi bulunmamaktadır (%29.2).

Tablo 2. Katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne Verdikleri Yanıtlara İlişkin Bulgular

Ölçek Toplam	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss.	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Toplam	20	130	3.02	0.95	-0.20	-0.92

Tablo 2'deki bulgulara göre, katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne verdikleri yanıtların puan ortalamasının (3.02±0.95) olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne Verdikleri Yanıtlara İlişkin T-testi

Ölçek Toplam	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Toplam	Erkek	71	3.05	0.98	0.37	0.711
	Kadın	59	2.99	0.91		

Tablo 3'deki T-testi sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne verdikleri yanıtların puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmamıştır [$t_{(130)}=0.37$, $p>0.05$].

Tablo 4. Sınıf Değişkenine Göre Katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği 'ne Verdikleri Yanıtlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Ölçek Toplam	Sınıf	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Toplam	1.sınıf (1)	35	2.77	0.91	1.59	0.195	-
	2.sınıf (2)	32	3.27	1.11			
	3.sınıf (3)	34	3.08	0.92			
	4.sınıf (4)	29	2.98	0.79			

Tablo 4'teki Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına bakıldığında, sınıf değişkenine göre katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne verdikleri yanıtların puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmamıştır [$F_{(3,126)}=1.59$, $p>0.05$].

Tablo 5. E-Öğrenmede Kullanılan Araç Değişkenine Göre Katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne Verdikleri Yanıtlara İlişkin T-testi

Ölçek Toplam	Araç	N	Ort.	Ss.	t	p
E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Toplam	Akıllı Telefon	89	3.11	1.00	1.59	0.183
	Bilgisayar	41	2.83	0.80		

Tablo 5'teki T-testi sonuçlarına bakıldığında, kullanılan araç değişkenine göre katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne verdikleri yanıtların puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmamıştır [$t_{(130)}=1.59$, $p>0.05$].

Tablo 6. Evde İnternet Erişimi Değişkenine Göre Katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne Verdikleri Yanıtlara İlişkin T-testi

Ölçek Toplam	Erişim	N	Ort.	Ss.	t	p
E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Toplam	Var	92	3.17	0.92	2,82	0.006*
	Yok	38	2.66	0.94		

Tablo 6'daki T-testi sonuçlarına bakıldığında, evde internet erişimi değişkenine göre katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne verdikleri yanıtların puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(130)}=2.82$, $p>0.05$].

T-testi sonuçlarına göre; evde internet erişimi olan öğrencilerin E-Öğrenmeye Yönelik Tutum puan ortalamaları (3.17 ± 0.92), olmayan öğrencilerin puan ortalamalarından (2.66 ± 0.94) anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 7. İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne Verdikleri Yanıtlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi

Ölçek Toplam	Kullanım Süresi	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark (Tukey)
E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Toplam	Haftada 0-7 saat (1)	32	2.59	1.00	7.45	0.001*	3-1 3-2 4-1 4-2
	Haftada 8-21 saat (2)	28	2.67	0.97			
	Haftada 22-35 saat (3)	40	3.34	0.73			
	Haftada 36 saat ve üzeri (4)	30	3.39	0.85			

Tablo 7'deki Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına bakıldığında, internet kullanım süresi değişkenine göre katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne verdikleri yanıtların puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmuştur [$F_{(3,126)}=7.45, p<0.05$].

Anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Post-Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre; internet kullanım süresi haftada 22-35 saat olan öğrencilerin E-Öğrenmeye Yönelik Tutum puan ortalamaları (3.34 ± 0.73), haftada 0-7 saat ve 8-21 saat olan öğrencilerin puan ortalamalarından (2.59 ± 1.00 ; 2.67 ± 0.97) anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$). İnternet kullanım süresi haftada 36 saat ve üzeri olan öğrencilerin E-Öğrenmeye Yönelik Tutum puan ortalamaları (3.39 ± 0.85), haftada 0-7 saat ve 8-21 saat olan öğrencilerin puan ortalamalarından (2.59 ± 1.00 ; 2.67 ± 0.97) anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde katılımcıların E-Öğrenmeye Yönelik Tutum Ölçeği'ne verdikleri cevapların analiz sonuçları ve literatürdeki benzer çalışmaların bulguları ile karşılaştırılarak incelenmesine yer verilmiştir.

Araştırmamızda spor eğitimi alan öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutum düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Gelişen teknoloji sayesinde bilginin görülmedik hızla yayıldığı ve çok çabuk tüketildiği görülmektedir (Haznedar, 2012). Bu durumun, cinsiyet farketmeksizin her öğrencinin teknoloji ile yakından ilgili olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca literatürde çalışmamızla benzer sonuçlar taşıyan araştırmalara rastlanmıştır (Ateş ve Altun, 2008; Korucu ve ark., 2019; Kirman 2020; Korucu ve Ertekin, 2020). Buna karşın literatürde cinsiyetin e-öğrenmeye yönelik tutuma etki ettiği çalışmalarda bulunmaktadır. Dikbaş (2006) 47 öğretmen adayının üzerinde yaptığı araştırmada kadın öğrencilerin, erkek öğrencilerden tutum puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine farklı bir çalışmada Işık ve ark. (2010) yüksek lisans öğrencileri üzerinde benzer sonuçlar bulmuş ve kadın öğrencilerin e-öğrenme ortamlarında kendilerini daha rahat ifade edebildiğini söylemiştir.

Araştırmamızda spor eğitimi alan öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutum düzeyleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Bu durumun, üniversitede öğrenim görme hakkı elde eden öğrencilerin belirli bir donanıma sahip olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca literatürde çalışmamızla benzer sonuçlar taşıyan araştırmalara rastlanmaktadır (Kııcı, 2010; Şimşek ve ark., 2010; Sarıbaş ve Meydan, 2020). Ayrıca literatüre bakıldığında çalışmamızın sonuçlarıyla paralel olmayan farklı araştırmaların da olduğu görülmektedir. Çiftçi ve ark. (2010) meslek yüksekokul öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırma sonucunda, 2. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek puanlar aldığı belirtilmiştir. Durmuş ve Kaya (2011) bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümünde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında 3. sınıf öğrencilerinin uzaktan eğitim tutum puanlarının, 1. sınıf öğrencilerinin uzaktan eğitim tutum puanlarından yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda farklı üniversitelerde eğitim gören öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutumlarının değişkenlik gösterebildiği söylenebilir.

Araştırmamızda spor eğitimi alan öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutum düzeyleri kullanılan araç değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Basilaia ve Kvavadze (2020) yapmış oldukları araştırmada,

pandemi sürecinde eğitime online şekilde devam edildiğini ve öğrencilerin farklı teknolojik cihazlarla eğitimlerine başarılı bir şekilde adapte olduklarını belirtmişlerdir. Günümüzde öğrencilerin e-öğrenme için kullandıkları farklı cihazların, eğitim almalarına uygun donanımlara sahip olmasından dolayı bir farklılığa yol açmadığı düşünülmektedir. Pullu ve Gömleksiz (2020) meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, araştırmamız ile paralel sonuçlar buldukları görülmektedir.

Araştırmamızda spor eğitimi alan öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutum düzeyleri evde internet erişimi değişkenine göre farklılık göstermektedir. Cheong (2002) internet bağlantısına sahip olduğunda hem öğrenciler hem de öğretmenler için avantajlı bir durum olduğunu ve daha kolay iletişime geçildiğini belirtmektedir. Bu durum, evinde internet bağlantısı bulunan öğrencilerin öğrenme fırsatına daha yakın olduğu söylenebilir. Uzun ve ark. (2013) ile Barış (2015)'in yapmış oldukları çalışmalarda, araştırmamızın sonuçlarıyla benzer bulgulara rastlanmıştır. Bu durumun aksine Sarıbaş ve Meydan (2020) coğrafya bölümünde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %63,4'ünün evinde internet bulunmasına karşın tutum düzeylerinin düşük olduğunu sebebinin ise internetin eğitim amacı haricinde kullanımından kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir.

Araştırmamızda spor eğitimi alan öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutum düzeyleri internet kullanım süresi değişkenine göre farklılık göstermektedir. Tekinarslan (2008) araştırmasında öğrencilerin internet tecrübesinin arttığı zaman internete yönelik tutumlarının da arttığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda öğrencilerin hakim oldukları bir platformda öğrenimlerini sürdürmelerinin ilgilerini çektiği düşünülmektedir. Benzer şekilde Haznedar (2012) üniversite öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumlarını incelediği çalışmasında internet kullanım süresinin öğrencilerin tutumunu etkilediğini belirtmektedir. Buna karşın literatüre bakıldığında Durmuş ve Bağcı (2013) ve Akgün (2018) yapmış oldukları araştırmaların sonucu bizim çalışmamızla örtüşmemektedir.

Sonuç olarak bakıldığında; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumlarının cinsiyet, kullanılan araç ve sınıf düzeyi gibi demografik değişkenler açısından anlamlı bir değişikliğe uğramadığı, buna karşın, teknolojik gelişimin temel yeterliliği olan internet ve internet erişiminin bulunmasının, öğrencilerin evde buldukları sürelerde interneti e-öğrenmeyi geliştirici faaliyetler için kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca hayatımıza Covid-19 salgını ile hızlı bir giriş yapan e-öğrenmenin evde kalma sürelerini arttırdığı bu sürelerde de e-öğrenmeye yönelik merakın, eksiklikleri tamamlama ve verimli bir e-öğrenme ortamı sağlayacak şekilde değerlendirildiği söylenebilir.

Öneriler

- Öğrencilerin e-öğrenmeye yönelik tutumlarını etkileyen faktörler göz önünde bulundurulduğunda, eğitimlerini iyi bir şekilde sürdürebilmeleri için eksiklikler giderilerek yeni bir e-öğrenme ortamı oluşturulabilir. Bu doğrultuda üniversitenin, çeşitli internet operatör firmalarıyla anlaşmalar yapması ve öğrencilere dersleri için her ortamda ve her cihazda kullanabilecekleri internet paketleri temin etmeleri önerilebilir.

Kaynaklar

- Akgün, F. (2018). Uzaktan eğitim öğrencilerinin web tabanlı öğretime yönelik tutumları ve çevrim içi teknolojilere yönelik öz-yeterlik algılarının incelenmesi. In 9th International Computer & Instructional Technologies Symposium-ICITS2015 Full Paper Proceedings.
- Ateş, A. ve Altun, E. (2008). Bilgisayar öğretmeni adaylarının uzaktan eğitime yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF), 28(3).
- Balcı, A. (2010). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler. Ankara: Pegem Akademi.
- Barış, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin uzaktan öğretime yönelik tutumlarının incelenmesi: Namık Kemal Üniversitesi örneği. Sakarya University Journal of Education, 5(2), 36-46.
- Basilaia, G. and Kvavadze, D. (2020). Transition to online education in schools during a SARS-Cov-2 Coronavirus (COVID-19) pandemic in Georgia. Pedagogical Research, 5(4), 1-9.
- Britt, R. (2006). Online education: A survey of faculty and students. Radiologic Technology, 77(3), 183-190.
- Cheong, S. C. (2002). E-learning-a providers prospective. Internet and Higher Education, 4(3-4), 337-352.
- Chang, V. (2016). Review and discussion: E-learning for academia and industry. International Journal of Information Management, 36(3), 476-485.
- Çiftçi, S., Güneş, E. ve Üstündağ, M. T. (2010). Attitudes of distance education students towards web based learning a case study. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2, 2393-2396.
- Dikbaş, E. (2006). Öğretmen adaylarının e-öğrenmeye yönelik tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Durmuş, A. ve Bağcı, H. (2013). Öğretmen adaylarının web tabanlı öğretime yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(4) 2146-9199.
- Durmuş, A. ve Kaya, S (2011). Computer and instructional technologies preservice teachers'attitudes regarding distance education. Procedia Social and Behavioral Sciences, 28, 661-666.
- Ertmer, P. A. (1999). Addressing first- and second-order barriers to change: Strategies for technology integration. Educational Technology Research & Development (ETR & D), 47, 47-61.
- Gürcan, F., Özyurt Ö. (2020). E-öğrenme araştırmalarındaki temel eğilimler ve bilgi alanları: 2008-2018 yılları arasındaki çalışmalar üzerinde konu modelleme analizi. Journal of Computer and Education Research, 8 (16), 738-756.
- Haznedar, Ö. (2012). Üniversite öğrencilerinin bilgi ve iletişim teknolojileri becerilerinin ve e-öğrenmeye yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. DEÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Haznedar, Ö. ve Baran, B. (2012). Eğitim fakültesi öğrencileri için e-öğrenmeye yönelik genel bir tutum ölçeği geliştirme çalışması. Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 2(2), 42-59.
- Işık, A. H., Karakış, R. ve Güler, İ. (2010). Postgraduate students' attitudes towards distance learning (The case study of Gazi University). Procedia Social and Behavioral Sciences, 9, 218-222.
- Kantaroglu, T., Akbıyık A. (2017). İşletme fakültesi ve eğitim fakültesi öğrencilerinin mobil öğrenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması. İşletme Bilimi Dergisi, 5, 25-50.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kılcı, D. (2010). Üniversite öğrencilerinin mobil öğrenmenin üniversite eğitimindeki etkisi konusundaki beklentileri üzerine bir araştırma. International Conference On New Trends in Education and Their Implications, Antalya, Turkey.
- Kirman, M. A. ve Schreglmann, S. (2020). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin mobil öğrenmeye yönelik tutumları. Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 11(24), 311-324.

- Korucu, A. T., Usta, E. ve Çoklar, A. N. (2019). Eğitim fakültesi öğrencileri ile turizm fakültesi öğrencilerinin mobil öğrenmeye yönelik tutumları. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 12(1), 1-15.
- Korucu, A. T. ve Ertekin, H. (2020). Kpss kursunda eğitim gören aday öğretmenlerin e-öğrenmeye yönelik tutumları. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 100-113.
- Krishnakumar, R., Rajesh, K. M., (2011). Attitude of Teachers of Higher Education towards E-learning. *Journal of Education and Practice*, 2(4).
- Pullu, E. K. ve Gömleksiz, M. N. (2020). Meslekyüksekokulu öğrencilerinin covid 19 pandemi sürecinde çevrimiçi öğrenmeye ilişkin hazır bulunuşluk ve tutum düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 757-782.
- Sarıbaş, M. ve Meydan, A. Coğrafya bölümü öğrencilerinin çevrimiçi öğrenmeye karşı tutumları. *Türk Coğrafya Dergisi*, (76), 95-106.
- Singh, V. and Thurman, A. (2019). How many ways can we define online learning? A systematic literature review of definitions of online learning (1988-2018). *American Journal of Distance Education*, 33(4), 289-306.
- Şimşek, A., İskenderoğlu, T. ve İskenderoğlu, M. (2010). Investigating preservice computer teachers' attitudes towards distance education. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 324-328.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tekinarslan, E. (2008). Computer anxiety: A cross-cultural comparative study of Dutch and Turkish university students. *Computers in Human Behavior*, 24(4), 1572-1584.
- Uzun, E., Özden, M. Y. ve Yıldırım, A. (2013). Mesleki Yüksek Öğretimde öğrencilerin web tabanlı öğrenmeye karşı tutumları. *Akademik Bilişim Konferansı*, 5-7.
- Vandana S., Alexander T. (2019). How many ways can we define online learning? A systematic literature review of definitions of online learning (1988-2018), *American Journal of Distance Education*, 33:4, 289-306.
- Yamamoto, G. T., Altun, D. (2020). Coronavirüs ve çevrimiçi (online) eğitimin önlenemeyen yükselişi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 25-34.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-10.
- Zhong, R. (2020). The coronavirus exposes education's digital divide. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2020/03/17/technology/china-schools-coronavirus.html>.

Makale Alıntısı

Özdemir, E., Aydoğan, H. (2021). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin E-Öğrenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesi [Examining Attitudes of University Students Taking Sport Education Towards E-Learning], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 187-195.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Elit Güreşçilerde HIIT Antrenmanın Vücut Kompozisyonu Üzerine Akut Etkisinin Bioelektrik İmpedans Analizi ile İncelenmesi

Alişan YAVUZ¹, Serkan DAĞDELEN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.11.2021
Kabul Tarihi: 29.12.2021
Online Yayın Tarihi:
29.12.2021

Anahtar Kelimeler

Güreş, HIIT Antrenman,
Vücut Kompozisyonu.

Bu araştırmanın amacı elit güreşçilere uygulanan yüksek şiddetli antrenmanların vücut kompozisyonu, sıvı dengesi ve in body ölçümleri üzerine akut etkisini incelemektir. Araştırmaya Isparta ilinde güreş sporu ile uğraşan müsabaka dönemi içerisinde haftalık düzenli antrenmanlarını yapan ve bu antrenmanların en az birinde yüksek şiddetli antrenmanlara katılan yaş ortalaması 19,80±3,18 yıl, boy ortalaması ise 168±5,43 cm olan 19 elit erkek güreşçi gönüllü katılmıştır. Deneklerin vücut kompozisyonu parametreleri Inbody-720 bioelektriksel impedans analizörüyle test protokollerine uygun şekilde gerçekleştirildi. Deneklerin toplam vücut suyu, protein, mineral, vücut ağırlığı, iskelet kası ağırlığı, vücut yağ ağırlığı, BKI, vücut yağ oranı, in body puanı, bel kalça oranı, iç organ yağ düzeyi ön-son test ölçümleri gerçekleştirildi. Araştırmamızda toplam vücut suyu, protein, vücut ağırlığı, iskelet kası ağırlığı, vücut yağ ağırlığı, vücut yağ oranı, in body puanı, iç organ yağ düzeyi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilirken ($p<0,01$), mineral, BKI ve bel kalça oranı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak, çalışmada elit güreşçilere uygulanan kısa süreli yüksek şiddetli antrenmanın BIAE-A teknolojisiyle ölçülen vücut kompozisyonu üzerinde bazı parametrelere pozitif yönde etkilediği ve istatistiksel olarak önemli değişiklikler olduğu tespit edilmiştir.

Investigation of Acute Effects of HIIT Training on Body Composition in Elite Wrestlers by Bioelectrical Impedance Analysis

Abstract

Article Info

Received: 14.11.2021
Accepted: 29.12.2021
Online Published:
29.12.2021

Keywords

Wrestling, HIIT Training,
Body Composition,

The aim of this study is to investigate the acute effect of high intensity training applied in elite wrestlers on body composition, fluid balance and In Body measurements. 19 elite male wrestlers with an average age of 19.80±3.18 years and an average height of 168±5.43 cm who regularly trained weekly during the competition period engaged in the sport of wrestling in the province of Isparta and participated in high-intensity training in at least one of these trainings participated in the study. Body composition measurements of the participants were made with the Inbody-720 bioelectrical impedance analyzer in accordance with the test protocols. Total body water, protein, mineral, body weight, skeletal muscle weight, body fat weight, BMI, body fat ratio, In Body score, waist-hip ratio, visceral fat level were measured as pre-test-post-test. In our study, a statistically significant difference was found in the values of total body water, protein, body weight, skeletal muscle weight, body fat weight, body fat ratio, In Body score, visceral fat level ($p<0.01$), mineral, BMI and waistline. There was no statistically significant difference in hip ratio values ($p>0.05$). As a result, in the study, it was found that short-term high-intensity training applied to elite wrestlers had a positive effect on some parameters of body composition measured using BIAE-A technology and statistically significant changes occurred.

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta /Türkiye.

² Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya /Türkiye.

Giriş

Güreş iki sporcunun belirli ölçülere sahip bir minderde, araçsız olarak belirli sürede yapılan dayanıklılık, sürat, kuvvet, teknik-taktik beceri ve esneklik kullanarak kurallara uygun şekilde rakibin sırtını yere getirme ya da teknik olarak üstünlük sağlama mücadelesidir. Güreş sporu aerobik ve anaerobik sistemlerin birlikte kullanıldığı, hücum ve müdafaanın birlikte yapıldığı; biomotorik birçok unsurun (sürat,

kuvvet, denge, esneklik, dayanıklılık, koordinasyon vb.) performansı direkt etkilediği spor branşı olarak da ifade edilebilir (Şahiner, 2019; Bayraktar ve ark., 2011; Yoon, 2002; Aydos ve ark., 2009).

Günümüzde spor bilimindeki ilerlemeye bağlı olarak birçok antrenman metodu ortaya çıkmıştır. Özellikle etkileri bilimsel otoriterlerce de kabul gören HIIT antrenman metodu son yıllarda en çok kullanılan yöntemlerdendir. HIIT antrenman, akut yüklenmeyle kısa dinlenme periyotlarına sahip (1-4 dk arası dinlenme), yüksek yoğunluk uygulanarak maksimal kalp atım hızının %75'inden fazla olarak, maksimal efor ile %80-95 arası, antrenman kapsamının düşük, şiddetinin artırıldığı kısa ve aralıklı egzersizlerden oluşan bir antrenman stratejisidir (Cassidy ve ark., 2017; Alansare ve ark., 2018; Carl ve ark., 2017). Antrenan içerisinde HIIT antrenmanın uygulanma süresi 20 dakikadan az olmalıdır (Campbell, 2018). Sürekli antrenman uygulamasından farklı olarak HIIT antrenman; yüksek şiddet, optimal süre, dinlenme süresi, dinlenme çeşidi ve toplam süre olmak üzere 5 ana faktörden meydana gelmektedir (Azuma ve Matsumoto, 2017).

Sporcuların performansını etkileyen en önemli unsurlardan birisi de vücut yapısı ve biyomotorik özelliklerdir. Vücut yapısı ya da bedensel özellikler, sporcunun fiziksel, fizyolojik ve mental performansının ortaya çıkmasını direkt olarak etkilemektedir (Özkan ve ark., 2010). Fiziksel uygunluk göstergelerinden en önemlisi olan vücut kompozisyonu vücudun yağ, kemik ve kas oranlarını yansıtmaktadır (Yıldız ve ark. 2015). Vücut kompozisyonu faktörleri genel sağlığın değerlendirilmesi açısından da çok önemlidir. Vücut kompozisyonu unsurlarını değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçüm yöntemleri oluşturulmuştur. Bu yöntemlerin başında Biyoelektrik impedans analiz yöntemi gelmektedir (Luque ve ark., 2014).

BİA ölçümünde regresyon hesaplamaları yapılarak yağsız vücut kütlesi, yağ kütlesi ve toplam vücut suyu tespit edilmektedir (Meleleo ve ark., 2017). Farklı türlerdeki araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları bildirilmiş, BİA formüllerinden doğru sonuçlar elde edilebildiği rapor edilmiştir (Brantlov ve ark., 2017). Biyoelektrik impedans dokunun elektriksel akıma karşı göstermiş olduğu dirençtir ve iletkenlikle ters orantılı seyretmektedir. Dokulardan geçen voltajı düşük elektrik akımı ile dokularda bulunan sıvıyla ters orantılı seyreden impedans ölçülmektedir. Yağ doku ve kemik yapı benzeri direnci yüksek yapılar elektriksel akımın geçişini zorlaştırırken kas ve organlar gibi direnci düşük yapılar elektriksel akımı kolayca iletirler. Bu durum BİA analiz yönteminin kullanım amacının temel prensibidir (Mialich ve ark., 2014). Dolayısıyla su, yağ ve kas gibi vücudu meydana getiren bileşenlerin impedansları birbirlerinden farklı olarak ortaya çıkar. Vücut kompozisyonuyla impedansın doğrudan ilişkisi dikkate alındığında, vücut kompozisyonu BİA sistemiyle kolaylıkla tespit edilebilmektedir (Gang, 2005).

Vücut kompozisyonu ve yapısıyla ilgili araştırmaların amacı, sporcuların fiziksel uygunluğunun tespit edilmesi, geliştirilmesi ve kontrol altında tutulmasıdır. Antrenör ve spor bilimciler açısından bireylerin vücut kompozisyonunun tespiti; sağlık ve performans ortaya konabilmesi amacıyla uygun vücut kompozisyonunun belirlenmesi açısından çok önemlidir (Palo ve ark., 2000; Artioli ve ark., 2009).

Yapılan bu çalışmanın amacı, elit güreşçilere uygulanan yüksek şiddetli antrenmanların vücut kompozisyonu, sıvı dengesi ve in body ölçümleri üzerine akut etkisini incelemektir.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmaya Isparta ilinde güreş sporu ile uğraşan yaş ortalaması $19,80 \pm 3,18$ yıl, boy ortalaması ise $168 \pm 5,43$ cm olan 19 elit erkek güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın başlangıcında çalışmanın amacını ve önemini anlatan bilgi ve olur formu doldurtulmuş, katılımcıların araştırmaya kendi rızalarıyla gönüllü olarak katıldıklarına dair imzalı onayları alınmıştır. Araştırmamıza dahil olan sporcular en az 3 yıl spor geçmişine sahip olan ve müsabakalara katılan, haftada en az ortalama 5 antrenman yaptığını beyan eden gönüllülerden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Sporculara çalışmanın gerçekleştiriliş amacı ve çalışmanın öneminden bahsedilerek istek ve motivasyon seviyesi yükseltilmeye çalışıldı. Sirkadien ritmin maksimum performansa olumlu - etkisi öğleden sonra daha iyi gözlenebildiği için (Zarrouk ve ark., 2012) ölçüm ve antrenman 16:00-18:30 saatleri arasında gerçekleştirilmiştir. Ölçümlerden hemen önce katılımcıların tuvalet ihtiyaçlarını gidermeleri istenmiş, antrenman süresince katılımcılar tuvalete gönderilmemiştir. Antrenman süresince katılımcıların tükettiği su miktarı litre cinsinden kaydedilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri bilgisayara yüklenerek; antrenman öncesi vücut kompozisyonu ölçümü gerçekleştirildi. Sonrasında ise yüksek yoğunluklu interval antrenman programı (High intensity interval training) (Tablo 1.) uygulanmış, antrenmanın sonunda tekrar vücut kompozisyonu ölçümü gerçekleştirilmiştir.

Antrenman Programı

Çalışmamızda uygulanan antrenman program Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenman Programı (High Intensity Interval Training)

Isınma	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dk genel ısınma • Sürekli hafif yoğunlukta koşarken; genel ana eklem hareketleri • Jimnastik hareketleri • 5 dk özel ısınma • % 50 şiddetinde serbest teknik çalışması
Ana Bölüm	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dk eşli müdafaasız teknik çalışma %100 (teknige girip bırakma tekrar başlangıç pozisyonu) • 1 dk birinci eş, 1 dk ikinci eş çalışma 1 dk dinlenme (Koltuk altı-kafa dışta tek dalma-kol çekme-kafa içte topuğa dalma-tek kol) • 20 dk eşli %100 müdafaalı teknik çalışması (puan alındığı veya pozisyon bozulduğu zaman tekrar başlangıç pozisyonu) • 1 dk birinci eş, 1 dk ikinci eş çalışma 2 dk dinlenme (Yan blok alma-koltuk altından asma-dalıp ayak bastırma- yerde; çarpma-ayak kilidi) • 15 dk %100 maç antrenmanı 5dk’lık 2 set aralarda 2,5 dk dinlenme
Bitiriş	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dk tamamlayıcı çalışma (barfiks, halat, şnav, mekik, dikey-yatay sıçrama) • 5 dk soğuma-bitiriş

Inbody–720 Biyoelektriksel İmpedans Ölçümü

Sporcuların vücut kompozisyonu değerlerinin tespiti Inbody–720 biyoelektriksel impedans sistemiyle gerçekleştirildi. Ayakların ölçüm sırasında ıslak olmamasına dikakt edilerek eller ve topuk kısımları elektrotlara yerleştirildi. Cihazın üzerindeki elektrota bağlı bulunan tutacaklar sporcular

tarafından ölçüm süresi boyunca tutularak ölçüm gerçekleştirildi. Sporculara çalışmanın gerçekleştiriliş amacı ve çalışmanın öneminden bahsedilerek istek ve motivasyon seviyesi yükseltilmeye çalışıldı.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 26.0 ve Excel (Analyses Tool Pack) kullanılarak hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen tüm ölçümlerin dağılımını tespit etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Yapılan test sonucunda dağılımın normal düzeyde olduğu belirlendikten sonra parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Katılımcıların ön ve son test ölçümlerinin karşılaştırılmasında Paired Sample T-Test uygulandı. Farklılığın yorumlanmasında ölçümler için anlamlılık seviyesi $p<0,01$ ve $p<0,05$ olarak belirlendi.

Bulgular

Bu bölümde araştırma amacını test etmek için yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Sporculara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Gruplar	\bar{x}	ss
Boy (cm)	168,58	5,43
Yaş (yıl)	19,80	3,18

Araştırmaya katılan sporcuların boy ortalaması $168\pm 5,43$ cm, yaş ortalaması ise $19,80\pm 3,18$ yıl olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. Sporcuların Vücut Kompozisyonu Ön ve Son Test Ortalama Değerlerinin Karşılaştırılması

Test Grubu	Uygulama	\bar{x}	N	ss	t	df	p
Toplam vücut suyu (kg)	Ön test	41,04	17	7,37	-4,077	16	,001**
	Son test	41,84	17	7,31			
Protein (kg)	Ön test	11,18	17	1,99	-3,792	16	,002**
	Son test	11,33	17	2,03			
Mineral (kg)	Ön test	3,67	17	0,65	-,032	16	,975
	Son test	3,67	17	0,62			
Vücut Ağırlığı(kg)	Ön test	67,21	17	14,38	6,657	16	,000**
	Son test	66,20	17	14,23			
İskelet kası ağırlığı (kg)	Ön test	31,67	17	6,10	-6,013	16	,000**
	Son test	32,23	17	6,19			
Vücut yağ ağırlığı(kg)	Ön test	11,32	17	5,04	5,807	16	,000**
	Son test	10,33	17	5,05			
BKI (kg/m ²)	Ön test	23,57	17	4,41	1,649	16	,119
	Son test	23,50	17	4,43			
Vücut yağ oranı%	Ön test	16,22	17	4,17	5,476	16	,000**
	Son test	14,75	17	4,37			
In Body puanı /100	Ön test	81,23	17	7,11	-3,498	16	,003**
	Son test	82,35	17	7,51			
Bel kalça oranı	Ön test	0,86	17	0,07	-1,690	16	,110
	Son test	0,86	17	0,07			
İç organ yağ düzeyi	Ön test	4,05	17	2,58	2,746	16	,014**
	Son test	3,64	17	2,52			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Tablo 3'deki veriler incelendiğinde toplam vücut suyu değerlerinde ön test ortalamaları $41,04 \pm 7,37$ kg olarak, son test ortalamaları ise $41,84 \pm 7,31$ kg olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,01$).

Protein ön test ortalaması $11,18 \pm 1,99$ kg olarak, son test ortalamaları ise $11,33 \pm 2,03$ kg olarak belirlenmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,01$).

Mineral ön test ortalaması $3,67 \pm 0,65$ kg olarak, son test ortalamaları ise $3,67 \pm 0,62$ kg olarak belirlenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Vücut ağırlığı değerlerinde ön test ortalamaları $67,21 \pm 14,38$ kg olarak, son test ortalamaları ise $66,20 \pm 14,23$ kg olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,01$).

İskelet kası ağırlığında ön test ortalaması $31,67 \pm 6,10$ kg olarak, son test ortalaması $32,23 \pm 6,19$ kg olarak bulunmuş ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,01$).

Vücut yağ ağırlığında ön test ortalaması $11,32 \pm 5,04$ kg olarak, son test ortalaması ise $10,33 \pm 5,05$ kg olarak belirlenmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,01$).

BKI verilerinde ön test ortalaması $23,57 \pm 4,41$ olarak, son test ortalamaları ise $23,50 \pm 4,43$ olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p > 0,05$).

Vücut yağ oranı değerlerinde ön test ortalaması $16,22 \pm 4,17$ olarak, son test ortalaması ise $14,75 \pm 4,37$ olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,01$).

In Body puanı ön test ortalaması $81,23 \pm 7,11$ olarak, son test ortalamaları ise $82,35 \pm 7,51$ olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,01$).

Bel kalça oranı verilerinde ön test ortalaması $0,86 \pm 0,07$ olarak, son test ortalaması ise $0,86 \pm 0,07$ olarak belirlenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$).

İç organ yağ düzeyi ön test ortalaması $4,05 \pm 2,58$ olarak, son test ortalaması ise $3,64 \pm 2,52$ olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0,01$).

Tartışma ve Sonuç

Güreş sporu sporcuların kilo kategorilerinde yarıştığı bir spor dalı olması nedeniyle müsabakalara yakın zamanlarda sporcuların kısa periyotlarda ciddi miktarlarda kilo alması veya vermesi gerekmektedir. Dolayısıyla bu durum vücut kompozisyonuna direkt etki etmektedir (Oppliger, 2002). Vücut kompozisyonu sporcunun fizyolojik yapısı hakkında bilgi sağlar ve normal yetişkin herhangi bir bireyin vücut bileşiminin yaklaşık %60'ı su, %16'sı protein, %4-5'i mineral ve %15-20'si ise yağlardan oluşmaktadır (Kehayias, 1997).

Gerçekleştirdiğimiz araştırmada toplam vücut suyu, protein, vücut ağırlığı, iskelet kası ağırlığı, vücut yağ ağırlığı, vücut yağ oranı, In Body puanı, iç organ yağ düzeyi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p < 0,01$), mineral, BKI ve iç organ yağ düzeyi değerlerinde sayısal olarak farklılık bulunmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0,05$). Maksimal

veya submaksimal yapılan egzersizlerin yanı sıra literatürde aerobik ortamda yapılan egzersiz öncesi ve sonrası alınan BIA ölçümleri sonucunda vücut kompozisyonunda (vücut ağırlığı, sıvı miktarı, kas kitlesi, vücut yağ yüzdesi) anlamlı farklılık tespit edilmiş ve diğer çalışmalarla benzerlik gözlemlenmiştir (Babur ve ark., 2020; Romanowski ve ark., 2015; Cutrufello ve ark., 2016)

Nickerson ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışmalarında, maksimal kalp atış hızının %60-%80 ile yüklenilen bir egzersiz öncesi hemen sonrası ve 60 dakika sonrası biyoelektrik empedans analizi (BIA) değerlerinde büyük oranda anlamlı bir fark bulmuşlardır. Alpay ve ark. (2015) elit güreşçilerde Tanita BC 418, USA Bioelektrik Impedans Analizörüyle yapmış oldukları çalışmalarında ağırlık kaybı gerçekleştiren ve gerçekleştirilmeyen katılımcıların vücut kompozisyonları incelendiğinde, yağsız kütle ve toplam vücut suyu değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu bildirmiş ve bu sonuçlar bizim çalışmamızda benzerlik göstermiş; bazal metabolik oran, % yağ ve yağ kütle değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmiş ancak bizim çalışmamızda % yağ ve yağ kütle değerlerinde anlamlılık tespit edilmiş bu açıdan çalışmamızla benzerlik göstermemektedir.

Demirkan ve ark. (2012) elit güreşçiler üzerinde gerçekleştirdikleri vücut kompozisyonu ve hidrasyon değerlerini inceledikleri çalışmada kamp öncesi ve sonrası vücut ağırlığında anlamlı düşüş olduğu bildirilmiş ve yağsız beden kütlesi, total vücut suyu, beden kütle indeksi değişkenlerinde ise anlamlı farklılığın olmadığı bildirilmiş olup çalışmamızda total vücut suyu değeri anlamlı farklılık olduğu bulunmuş olup sadece bu açıdan benzerlik göstermemiştir.

Demirel ve ark. (2017) elit güreşçilerde 8 hafta devam eden antrenmanlar öncesinde ve sonrasında tanita ile alınan vücut kompozisyonu (toplam vücut suyu, beden yağ yüzdesi, yağ kütlesi, impedans ve yağsız beden kütlesi) ölçümlerinde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da çocuk ve yetişkin aerobik antrenmanın şiddeti arttıkça antrenman sonrası vücut kompozisyonun ciddi oranda değiştiği rapor edilmiştir (Andreacci, 2013; Dixon, 2008; Romanowski, 2015). Bu literatür verileriyle çalışmamız benzerlik göstermektedir.

Andreacci (2013) gerçekleştirmiş olduğu araştırmada Maksimum KAH'nın %70-85 oranında gerçekleştirilen 30 dk. bisiklet antrenmanından sonra BIAA-A sistemiyle elde edilen vücut yağ yüzdesi verilerinde azalma rapor etmiştir.

Hazır ve ark. (2020) gerçekleştirdiği çalışmada, kısa süreli yüksek şiddetli antrenman sonrasında BIA sistemi kullanılarak ölçülen vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut kitlesinde anlamlı farklılık tespit edilememiş ve bu açıdan çalışmamızla benzerlik göstermemektedir. Buna rağmen, ayaktan ayağa gerçekleştirilen BIA ölçümünde vücut yağ yüzdesinde anlamlı düşme, yağsız vücut kitlesinde anlamlı artış belirlenmiştir, ancak bu meydana gelen değişimler %2,0 ve %0,40'dan daha düşük seviyelerde olduğu için kabul edilebilir seviyelerde olduğu bildirilmiştir. Ayrıca yüksek şiddetli kısa süreli antrenmanların vücut kompozisyonu ve impedans değerlerine etkileri, düşük şiddet, uzun süreli aerobik antrenmanların ve uzun süreli (60 dk.) kuvvet egzersizlerinin vücut kompozisyonu ve impedans değerlerine olan etkilerine benzer olduğu rapor edilmiştir. Pallares ve ark. (2001) elit düzey ve amatör düzey güreşçilerin BIA ile yapılan krank kolu wingate testi öncesi ve sonrasında vücut kütle indeksi ve vücut yağ yüzdesi ölçümleri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmektedirler. Bu literatür verileriyle çalışmamız benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak, elit güreş sporcularında kısa süreli yüksek şiddetli antrenmanın BIAE-A teknolojisi ile ölçülen vücut kompozisyonu üzerinde bazı parametrelere pozitif yönde akut etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına göre, gelecekte yapılacak çalışmaların aşağıdaki önerilere göre tasarlanmasının:

- Farklı yaş gruplarında uygulanmasının,
- Ülke içi farklı bölgelerde uygulanmasının,
- Farklı cinsiyet grubunda da denenmesinin,

antrenörler, spor bilimciler ve güreş sporunun gelişmesi için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Alpay, C. B., Ersöz, Y., Karagöz, Ş., & Oskoueı, M. (2015). Elit güreşçilerde müsabaka öncesi ağırlık kaybı, vücut kompozisyonu ve bazı mineral seviyelerinin karşılaştırılması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 338-348.
- Andreacci, J., Nagle, L., Fitzgerald, T. (2013). Effect of exercise intensity on percent body fat determined by legto- leg and segmental bioelectrical impedance analyses in adults. *Res Q Exerc Sport*, 84(1), 88-95.
- Alansare, A., Alford, K., Lee, S., Church, T., Jung, H.C. (2018). The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on heart rate variability in physically inactive adults. *Int J Environ Res Public Health*, 15(7), 1508.
- Artioli, G.G., Gualano, B., Franchini, E., Batista, R.N., Polacow, V.O., Lancha, A.H. (2009). Physiological, performance, and nutritional profile of the Brazilian Olympic Wushu (kung-fu) team. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 20-5.
- Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M., Uzun, A. (2009). Investigation of the relationship between strength and some anthropometric parameters in young elite wrestlers. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4).
- Azuma, K., Matsumoto, H. (2017). Potential universal application of high-intensity interval training from athletes and sports lovers to patients. *Keio Journal Medicine*, 66(2), 19-24.
- Babur, M.A., Yazar, H., İşlek, H., Şubathoğlu, V., Temelli, G.A. (2020). Farklı Dayanıklılık Antrenmanlarında Oluşan Sıvı Kaybının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 220-229.
- Bayraktar, I., Kahraman, E., Deliceoğlu, G. (2011). *Güreşte Norm Değerler (1. Basım)*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Brantlov, S., Ward, L. C., Jødal, L., Rittig, S., Lange, A. (2017). Critical factors and their impact on bioelectrical impedance analysis in children: a review. *Journal of Medical Engineering & Technology*, 41(1), 22-35.
- Cassidy, S., Thoma, C., Houghton, D., Trenell, M.I. (2017). High-intensity interval training: a review of its impact on glucose control and cardiometabolic health. *Diabetologia*, 60(1), 7-23.
- Carl, D.L., Boyne, P., Rockwell, B., Gerson, M., Khoury, J., Kissela, B. (2017). Preliminary safety analysis of high-intensity interval training (HIIT) in persons with chronic stroke. *Appl Physiol Nutr Metab*, 42(3), 311-8.

- Campbell, E., Coulter, E.H., Paul, L. (2018). High intensity interval training for people with multiplesclerosis: a systematic review. *Mult Scler Relat Disord*, 24, 55-63.
- Cutrufello, P.T., Dixon, C.B., Zavorsky, G.S. (2016). Hydration assessment among marathoners using urine specific gravity and bioelectrical impedance analysis. *Res Sports Med*, 24, 219-27.
- Demirel, N., Özbay, S., Kaya, F., Bayram, M. (2017). Elit güreşçilerde uygulanan aerobik ve anaerobik antrenman programının vücut kompozisyonu üzerine etkileri. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 675-682.
- Demirkan, E., Kutlu, M., Koz, M., Ünver, R., Bulut, E. (2012) Elit güreşçilerde vücut kompozisyonu ve hidrasyon değişimlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 179-183.
- Dixon, C.B., Andreacci, J.L., Ledezma, C. (2008). Effect of aerobic exercise on percent body fat using leg-to-leg and segmental bioelectrical impedance analysis in adults. *Int J Body Compos Res*, 6(1), 27-34.
- Gang, J.H. (2005). Suitable Method to Body Fat Assessment and Follow-up Examination. The 10th Workshop of KOSSO, 261-269.
- Harbili, S., Hazır, T., Hazır, S., Şahin, Z., Harbili, E., Açıkada C. (2008). Çocuk ve Genç Atletlerde Vücut Kompozisyonunun Değerlendirilmesi: Karşılaştırma Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 19 (3), 181–202.
- Hazır, T., Kose, M.G., Esatbeyoglu, F., Ekinci, Y.E., Kin Isler, A. (2020). Effects of high intensity exercise on body composition measured by bioelectrical impedance analysis. *Turk J Sports Medicine*, 55(2), 102-11.
- Kehayias, J.J., Fiatarone, M.A., Zhuang, H., Roubenoff, R. (1997). Total body potassium and body fat: relevance to aging. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 66(4), 904-910.
- Luque, V., Closa, R.M., Rubio, C.T. (2014). For the European childhood obesity project group. Bioimpedance in 7-year-old children: validation by dual X-ray absorptiometry- part 1: assessment of whole body composition. *Ann Nutr Metab*, 64, 113-121.
- Meleleo, D., Bartolomeo, N., Cassano, L., Nitti, A., Susca, G., Mastrototaro, G., ... & Ciccone, M.M. (2017). Evaluation of body composition with bioimpedance. A comparison between athletic and non-athletic children. *European Journal of Sport Science*, 17(6), 710-719.
- Mialich, M.S., Sicchieri, F.J.M., Jordao, J.A.A. (2014). Analysis of body composition: A critical review of the use of bioelectrical impedance analysis. *Int J Clin Nutr*, 2, 1-10.
- Nickerson, B.S., Esco, M.R., Kliszczewicz, B.M. (2017). Comparison of bioimpedance and underwater weighing body fat percentage before and acutely after exercise at varying intensities. *J Strength Cond Res*, 31(5), 1395–02.
- Oppliger, R.A., Bartok, C. (2002). Hydration testing of athletes. *Sports Medicine*, 32(15), 952- 971.
- Özkan, A., Köklü, Y., Ersöz, G. (2010). *Anaerobik Performans ve Ölçüm Yöntemleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Palo, T.D., Messina, G., Edofenti, A., Perfume, F., Pisanello, L., Peruzzi, L. (2000). Normal values of the Bioelectrical impedance Vector in Childhood and Puberty. *Nutrition*, 16, 417-424.
- Pallares, J.G., Lopez, J.M., Muriel, G.X., Mikel Izquierdo, A.D. (2001). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *Eur J Appl Physiol*, 111, 1747–1758.

- Romanowski, K.L., Fradkin, A.J., Dixon, C.B. (2015). Effect of an acute exercise session on body composition using multi-frequency bioelectrical impedance analysis in adults. *Journal of Sports Science*, 3, 171-78.
- Şahiner, M. (2019). Türkiye A milli güreş takımındaki sporcuların ağırlık kaybı dönemlerindeki beslenme ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, A., Tarakçı, D. & Karantay Mutluay, F. (2015). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ilişkisi: pilot çalışma. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(3), 297-305.
- Yıldız, M., Ocak, Y., Tuncbilek, A., (2015) BİA yöntemiyle vücut kompozisyonu ölçümlerinde akut sıvı kaybı ve vücut yağ oranı ilişkisinin araştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Yoon, J.R. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine*, 32(4), 225- 233.
- Zarrouk, N., Chtourou, H., Rebai, H. (2012). Time of day effects on repeated sprint ability. *Int J Sports Medicine*, 33(12), 975-80.

Makale Alıntısı

Yavuz, A. & Dağdelen, S. (2021). Elit Güreşçilerde HIIT Antrenmanın Vücut Kompozisyonu Üzerine Akut Etkisinin Bioelektrik İmpedans Analizi ile İncelenmesi [Investigation of Acute Effects of HIIT Training on Body Composition in Elite Wrestlers by Bioelectrical Impedance Analysis], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 196-204.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Pandemi Süreci Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi Öğrencilerinin Yaşam Tarzı Alışkanlıklarını Değiştirdi mi?

Melek GÜLER¹, Emsal ÖZTÜRK², Nazlı YANAR³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.11.2021
Kabul Tarihi: 29.12.2021
Online Yayın Tarihi:
29.12.2021

Bu çalışmanın birincil amacı, Covid-19 pandemi sürecinde Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi (JSGA) öğrencilerinin davranışsal ve yaşam tarzı alışkanlıklarındaki değişimleri ortaya koymaktır. İkincil amacı ise öğrencilerin beden kütle indeksine (BKİ) göre bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Çalışmanın araştırma grubunu JSGA’inde öğrenim gören 208 erkek öğrenci oluşturmaktadır. İlişkisel tarafa modelinde gerçekleştirilen çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve yaşam tarzı değişimlerini belirlemeye yönelik bilgi formu kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler, Jamovi 1.8.2 istatistik yazılım programında %95 güven aralığı ve %5 hata payı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde; tanımlayıcı verilerde yüzde ve frekans değerleri, ikili karşılaştırmalarda ise veriler normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan korelasyon testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre JSGA öğrencilerinin pandemi öncesine kıyasla fiziksel aktiviteye katılımında artış olduğu, çoğunluğunun kilo verdiği, uyku sürelerinin iyi durumda olduğu, TV izleme sürelerinin, beslenme durumlarının ve stres seviyelerinin değişmediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflaması ile yaşam tarzı alışkanlıkları arasında istatistiksel açıdan; kilo durumuyla negatif yönde yüksek bir ilişki, uyku süresinde pozitif yönde yüksek bir ilişki ve stres seviyeleri ile negatif yönde yüksek bir ilişki tespit edilmiştir. Kruskal Wallis test sonuçlarında kilo durumu, uyku kalitesi ve stres seviyesinin öğrencilerin BKİ değerlerini anlamlı olarak etkilediğine ulaşılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin çoğunluğunun pandemi öncesine göre yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olduğu söylenebilir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının artması yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olmasını sağlamış olabilir.

Anahtar Kelimeler

Beden Kitle İndeksi, Covid-19, Yaşam Tarzı Alışkanlıkları

Has the Pandemic Process Changed the Lifestyle Habits of Gendarmerie Coast Guard Academy Students?

Abstract

Article Info

Received: 14.11.2021
Accepted: 29.12.2021
Online Published:
29.12.2021

The primary purpose of this study was to Covid-19 pandemic in the process of the Gendarmerie, the Coast Guard Academy (JSGA) students, changes in behavioral and lifestyle habits to reveal. The secondary dec is to determine whether there is a relationship between these variables according to the students' body mass index (BMI). The research group of the study consists of 208 male students studying at JSGA. In the research conducted in the relational screening model, the personal information form and the information form for determining lifestyle changes were used as data collection tools. The data obtained from the surveys were analyzed in the Jamovi 1.8.2 statistical software program with 5% confidence interval and a 5% margin of error. In the analysis of the data, percentage and frequency values were used in descriptive data, and nonparametric correlation test and Kruskal Wallis test were used in binary comparisons because the data did not show a normal distribution. According to the results of the analysis, it was determined that the participation of JSGA students in physical activity increased compared to the pre-pandemic period, the majority of them lost weight, their sleep times were in good condition, their TV watching times, nutritional status and stress levels did not change. Statistically, between students' BMI classification and their lifestyle habits; There was a high negative correlation with weight status, a high positive correlation with sleep duration, and a high negative correlation with stress levels. In the Kruskal Wallis test results, it was found that the weight status, sleep quality and stress level significantly affected the BMI values of the students. As a result, it can be said that the living habits of the majority of the students are at a good level compared to the pre-pandemic period. The increase in students' participation in physical activity may have provided a good level of living habits.

Keywords

Body Mass Index, Covid-19, Lifestyle Habits

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman / Türkiye.

²Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi, Ankara /Türkiye.

³Ankara Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara /Türkiye.

Giriş

Çin'in Wuhan şehrinde Aralık 2019'da ortaya çıkan SARS-CoV-2 (Rica-Messa ve ark., 2020), şiddetli akut solunum sendromu olup dünyadaki sağlık sistemleri ve popülasyonları için felaketle sonuçlanan küresel bir salgın olan COVID-19'dan sorumlu virüstür (Wu ve McGoogan, 2020). 16 Mart 2020 itibariyle, COVID-19'un yayılma hızının artışıyla doğru orantılı olarak dünya çapında 168.826 onaylı vaka ve 6503 ölüm tespit edildi. Hükümetin müdahaleleri ve kontrol önlemleri (toplu taşımayı kapatma ve bir tedavi stratejisi uygulama) ve kişisel davranışlardaki değişiklik (maske takma ve başkalarıyla teması azaltma) nedeniyle vaka sayılarında azalma görülse de SARS-CoV-2 ile ilişkili pnömoni geçişi henüz ortadan kaldırılmamıştır (Zhai ve ark., 2020). İzolasyon, karantina, sosyal mesafe ve toplumda bazı kısıtlamalar gibi klasik halk sağlığı önlemleri, bu solunum hastalığının pandemisini azaltma da faydalı olduğu söylenebilir (Wilder-Smith ve Freedman, 2020). Sosyal teması ve viral yayılmayı azaltmak için; sokağa çıkma yasağı, karantina uygulamaları, sosyal mesafe kuralları, eğitim kurumlarının kapatılması, seyahatlerin azaltılması ve diğer kullanılan önleyici yöntemlerin Covid-19 kaynaklı enfeksiyon ve ölümlerin sayısını azaltabileceği görülmüştür (Nussbaumer-Streit ve ark., 2020). Covid-19 salgını döneminde, tüm üniversite sakinlerinin, özellikle üniversite öğrencilerinin, fiziksel mesafeyi korumaları önerilmektedir (Wang ve ark., 2020). Ülkemizde de Covid-19 pandemisinin yayılma hızını, vaka sayısını ve ölüm sayılarını azaltmak için birçok alanda kısıtlama getirilmiş; 13 Mart 2020 tarihinde ilk, orta ve yükseköğretime ise 16 Mart 2020 tarihinden itibaren yüz yüze eğitime ara verilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Pandeminin yayılmasını önlemek için tüm dünyada uygulanan bu halk sağlığı önlemleri fiziksel olarak aktif kalmayı pek de mümkün kılmamıştır (Woods ve ark., 2020). Dünyadaki ölüm sebepleri incelendiğinde; fiziksel hareketsizlik, 4. sırada risk faktörü olarak belirtilmiştir (WHO, 2020). Uzun süreli fiziksel hareketsizlik hipertansiyon, obezite ve kalp hastalığına neden olabilir (Wu ve ark., 2017). Minimum FA seviyelerine ulaşmak (yani 150 dakika orta ila kuvvetli fiziksel aktivite, 75 dakika / hafta yoğun FA veya her ikisinin bir kombinasyonu) ve sosyal izolasyon zamanlarında hareketsiz davranışı azaltmak bir zorluk haline gelmiştir ve aynı zamanda herkes için bir zorunluluktur (Peçanha ve ark., 2020). Covid-19 gibi küresel bir halk sağlığı sorunu beraberinde sadece FA ve yeme alışkanlıklarını değil ekran süresi, stres seviyesi, uyku süresi ve tütün kullanımı gibi yaşam tarzlarında da değişikliklere neden olmuş olabilir.

Beslenme durumu sadece fiziksel değil aynı zamanda zihinsel sağlıkla da ilişkilendirilmiştir (Hislop ve ark., 2006) ve optimal beslenme ve diyet alımı tüm toplumlarda önemli bir halk sağlığı etkenidir (Ma ve Lee, 2012). Evde uzun süre hareketsiz kalınan süre içerisinde TV, bilgisayar, cep telefonu ve benzeri cihazlar gibi sanal ekipman kullanımının artışı, evdeki geçirilen sürede hareketsizliğe neden olabilir (Brazendale ve ark., 2017). Pandemi sürecinde evde kaldığımız süre boyunca, ortaya çıkan boş zamanlardaki TV süresinin artışı ile hareketsizlik artmaktadır (WHO, 2021). Evdeki bu hareketsizlik sonucunda bireylerde öncelikle kilo artışı sonrasında da obezite risk faktörlerinin artışı görülebilir. Hareketsizlik ve obezite düşünüldüğünde; genç bireylerde Covid-19 hastalığının hafif atlatıldığı söylenebilir de, gençlerin herhangi bir kronik hastalığa sahip olması ya da obezite gibi risk faktörü, genç bireylerin de Covid-19'u daha ağır geçirme olasılığını yaklaşık

olarak ~2,0 kat artırıldığı bildirilmiştir (Lighter ve ark., 2020). Ayrıca Covid-19 için obezitenin güçlü bir negatif prognostik risk faktörü olduğu söylenmektedir (Mentalla ve ark., 2021).

Pandemide bireylerin beslenme alışkanlıklarının ve besin tercihlerinin kişilerin yaşadığı kaygı ve korku durumlarından etkilendiği bildirilmiştir (Kaya ve ark., 2020). Pandemiyle birlikte bireylerin kapalı bir alanda kalmanın verdiği psikolojik stresi, bağışıklık durumunu (Schmitt ve Schaffar, 1993) etkileyen ve travma sonrası stres belirtileri, karışıklık ve öfke dahil olmak üzere diğer olumsuz psikolojik etkilere sahip olan endokrinolojik değişikliklere neden olabilir (Brooks ve ark., 2020). Ayrıca bireylerin Covid-19'a yakalanma korkusu, düşük uyku kalitesi veya uyuşma hissi nedeniyle bilişsel sıkıntı, olumsuz duygular ve saldırganlığa da neden olabilir (Zhang ve ark., 2020). Pandeminin getirdiği hareketsizlik nedeniyle bireylerde stres, kaygı ve depresyon artabilir ve bu da beslenme düzeni, uyku kalitesi, TV izleme süresi vb. yaşam tarzı alışkanlıklarını değiştirebilir (Chen ve ark., 2020). Bu doğrultuda Covid-19 salgınının, JSGA öğrencilerinin pandemi öncesine kıyasla pandemi sırasındaki yaşam tarzı değişikliklerine neden olduğu düşünülmektedir.

Tüm bu aktarılanlardan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, Covid-19 pandemi sürecinde JSGA öğrencilerinin yaşam tarzı alışkanlıklarındaki değişim ve bu değişimin BKİ ile ilişkisini araştırmaktır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

JSGA öğrencilerinin pandemi sürecindeki yaşam tarzı alışkanlıklarındaki değişim ve bu değişimin BKİ ile ilişkisini belirlemeyi amaçlayan bu araştırmanın modeli “betimleyici, ilişkisel tarama (Survey)” modelidir. Çalışmaya başlama için gerekli olan izin Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 27.10.2021 tarihinde alınmıştır (Evrak sayısı: 2021/3).

Araştırma Grubu

Çalışmaya JSGA'nde öğrenim gören 208 erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin %42'si (n:87) sigara kullanmakta iken, %58'si (n:121) sigara kullanmamaktadır. Öğrencilerin %70'i (n:146) normal kilolu grupta yer alırken, %30'u (n:62) fazla kilolu grupta yer almaktadır. Öğrencilere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin veriler.

Değişken	n	Ort.	Ss
Yaş	208	20,00	3,93
Boy	208	178,18	5,83
Kilo	208	74,85	8,10
BKİ	208	23,50	1,85

Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve yaşam tarzlarındaki değişiklikleri oluşturan 6 adet anket soruyla sanal ortamda (google-form) toplanmıştır.

Kişisel Bilgiler Formu; ‘Cinsiyetiniz nedir?’, ‘Yaşınız nedir?’, ‘Boyunuz nedir?’, ‘Kilonuz nedir?’, ‘Sigara kullanıyor musunuz?’ sorularından oluşmaktadır ve araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri Formu; ‘Pandemi öncesine göre fiziksel aktiviteye katılma durumunuz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre kilonuz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre uyku süreniz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre TV izleme süreniz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre beslenme durumunuz değişti mi?’, ‘Pandemi öncesine göre stres durumunuz değişti mi?’ sorularından oluşmaktadır. Anket soruları Huber ve ark. (2020)’nin pandemi döneminde yayınladığı çalışmasından alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kişisel bilgilerde “frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (Ss)” kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımını incelemek amacıyla, verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak, “verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1.5 ile -1.5 aralığında olmadığı” tespit edilmiştir. “Bu durum yapılan çalışmadan elde edilen puanların normal dağılım göstermediği biçiminde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013)”. Buradan yola çıkarak, ilişki taramalarında parametrik olmayan Spearman’s korelasyon testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Bulgular

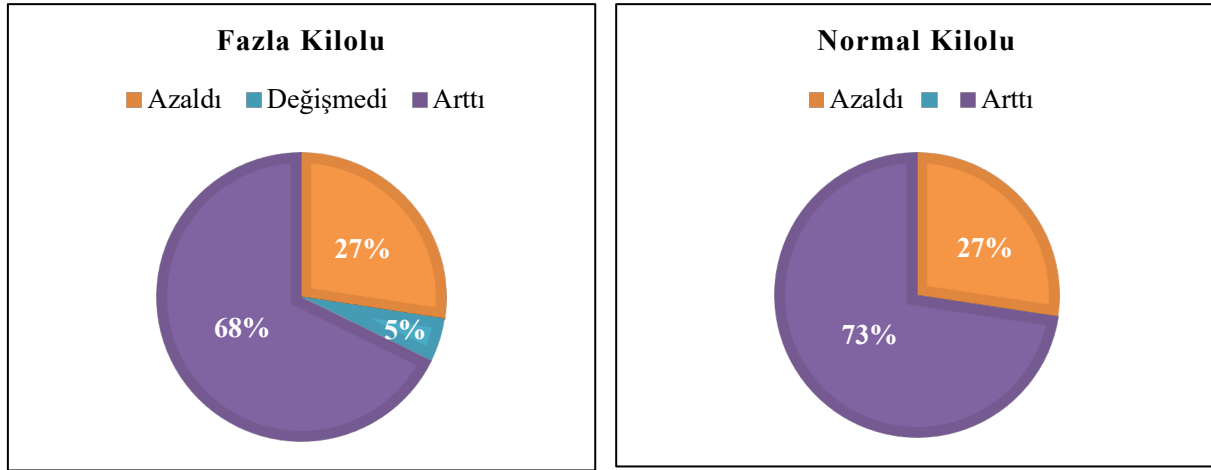
Katılımcıların tanımlayıcı değişkenler ve pandemi öncesine kıyasla yaşam tarzlarındaki değişimin yüzde ve frekans dağılımı Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşam tarzları değişkenlerinin yüzde ve frekans değerleri.

Değişken	Değişim	n	f	%
Fiziksel Aktiviteye Katılma	Azaldı	208	57	27,40
	Değişmedi		3	1,44
	Arttı		148	71,16
Kilo Durumu	Kilo Verdim	208	165	79,33
	Değişmedi		30	14,42
	Kilo Aldım		13	6,25
Uyku Süresi	Azaldı	208	15	7,21
	Değişmedi		63	30,29
	Arttı		130	62,5
TV İzleme Süresi	Azaldı	208	99	47,60
	Değişmedi		102	49,04
	Arttı		7	3,36
Beslenme Durumu	Kötü	208	44	21,15
	Değişmedi		100	48,08
	İyi		64	30,77
Stres Durumu	Azaldı	208	76	36,54
	Değişmedi		103	49,52
	Arttı		29	13,94

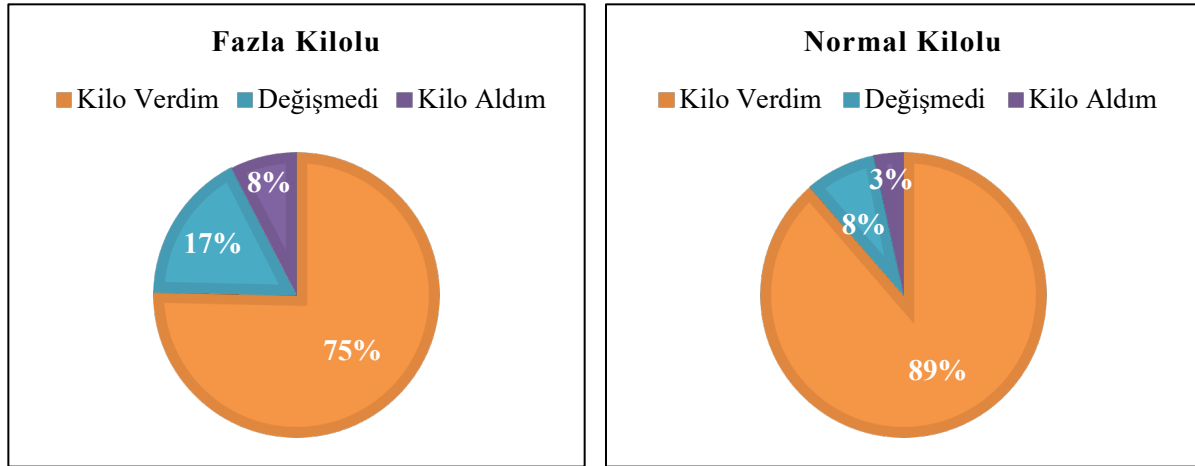
Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların pandemi öncesine kıyasla %27.40’ının fiziksel aktiviteye katılma oranının azaldığı, %71.16’sının arttığı ve %1.44’ünün fiziksel aktiviteye katılım oranının değişmediği belirlenmiştir. Katılımcıların %79.33’ünün kilo verdiği, %6.25’inin kilo aldığı ve %14.42’sinin kilosunun değişmediği tespit edilmiştir. Katılımcıların %7.21’inin uyku süresinin azaldığı, %62.5’inin arttığı ve %30.29’unun uyku süresinin değişmediği belirlenmiştir. Katılımcıların %47.60’ının TV izleme süresinin azaldığı, %3.36’sının azaldığı ve %49.04’ünün tv izleme süresinin değişmediği saptanmıştır. Katılımcıların %21.15’inin beslenme durumunun kötü olduğu, %30.77’inin iyi olduğu ve %48.08’inin değişmediği tespit

edilmiştir. Katılımcıların %36.54'ünün stres seviyesinin azaldığı, %13.93'ünün arttığı ve %49.52'sinin stres seviyesinin değişmediği belirlenmiştir.



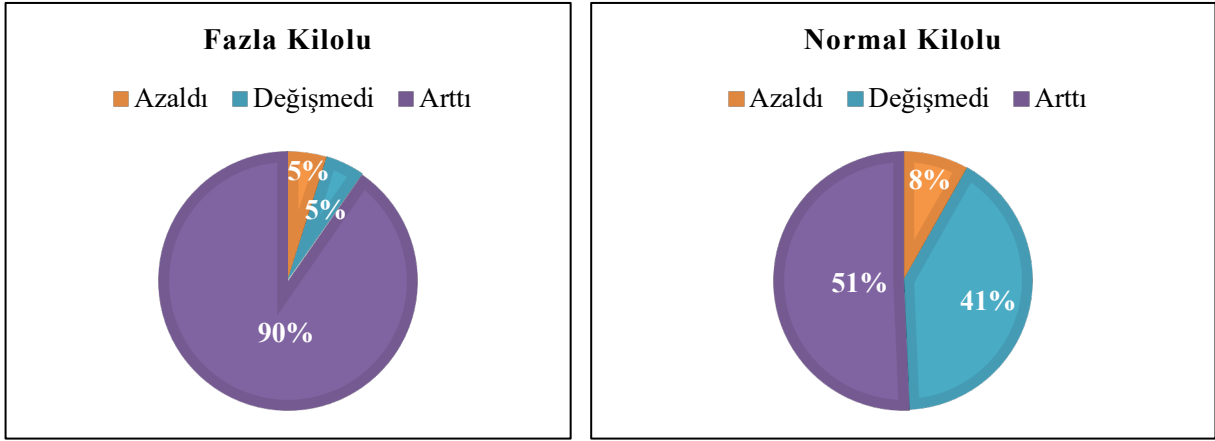
Grafik 1. Katılımcıların BKİ'ne göre FA'ye katılım değişimi

Grafik 1 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun % 27'sinin (f:17) fiziksel aktivite katılımının azaldığı ve %73'ünün (f:106) ise fiziksel aktiviteye katılımının arttığı görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %27'sinin (f:40) fiziksel aktivite katılımının azaldığı, %5'inin (f:3) fiziksel aktivite katılımının değişmediği ve %68'inin (f:42) fiziksel aktivite katılımının arttığı görülmektedir.



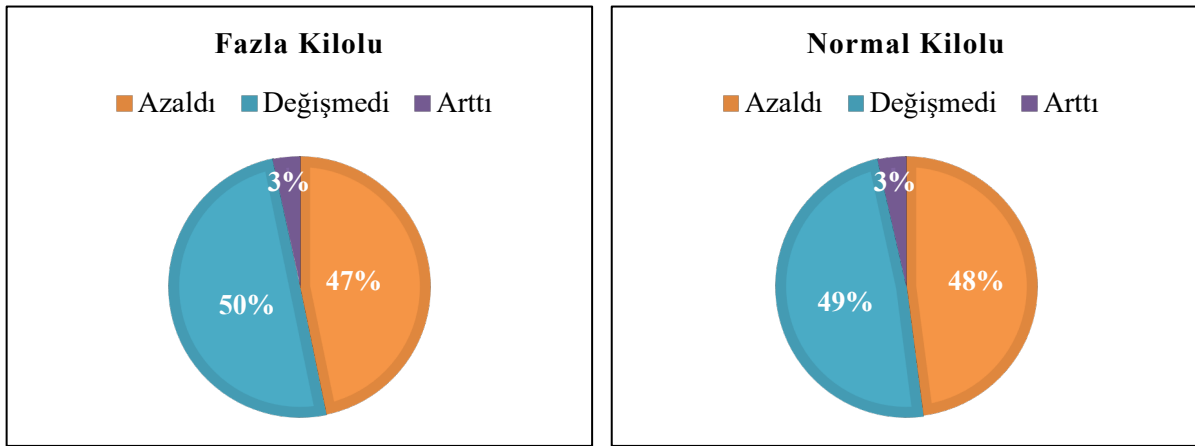
Grafik 2. Katılımcıların BKİ'ne göre kilo değişimi

Grafik 2 incelendiğinde katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun % 75'inin (f:110) kilo verdiği, %17'sinin (f:25) kilosunun değişmediği ve %8'inin (f:11) ise kilo aldığı görülmektedir. Katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %89'unun (f:55) kilo verdiği, %8'inin (f:5) kilosunun değişmediği ve %3'ünün (f:2) de kilo aldığı görülmektedir.



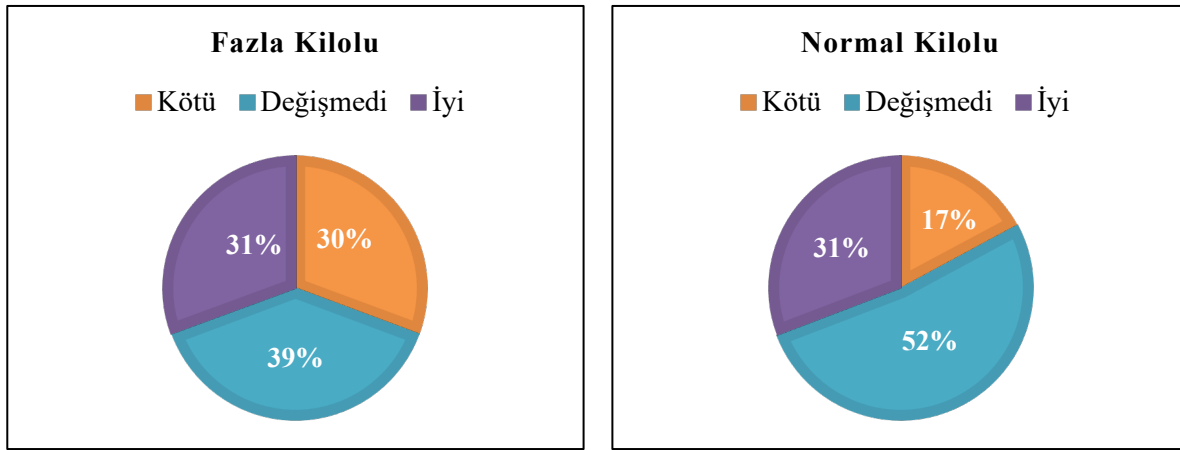
Grafik 3. Katılımcıların BKİ'ne göre uyku süresi değişimi

Grafik 3 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %8'inin (f:12) uyku süresinin azaldığı, %41'inin (f:60) uyku süresinin değişmediği ve %51'inin (f:74) ise uyku süresinin arttığı görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %5'inin (f:3) uyku süresinin azaldığı, %5'inin (f:3) uyku süresinin değişmediği ve %90'ının (f:56) da uyku süresinin arttığı görülmektedir.



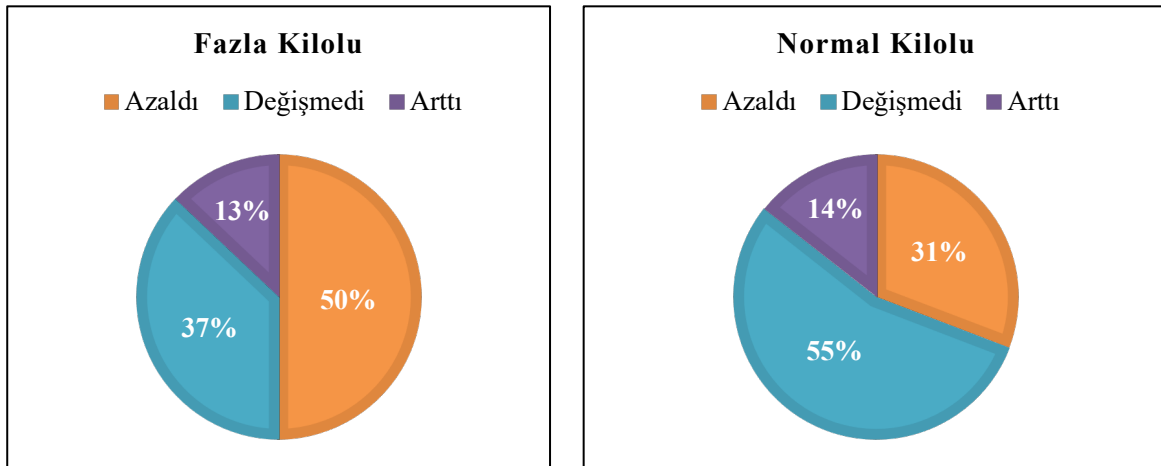
Grafik 4. Katılımcıların BKİ'ne göre TV izleme süresi değişimi

Grafik 4 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %48'inin (f:70) TV izleme süresinin azaldığı, %49'unun (f:71) TV izleme süresinin değişmediği ve %3'ünün (f:5) ise TV izleme süresinin arttığı görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %47'sinin (f:29) TV izleme süresinin azaldığı, %50'sinin (f:31) TV izleme süresinin değişmediği ve %3'ünün (f: 2) de TV izleme süresinin arttığı görülmektedir.



Grafik 5. Katılımcıların BKİ'ne göre beslenme değişimi

Grafik 5 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %17'sinin (f:25) beslenme durumunun kötü olduğu, %52'sinin (f:76) beslenme durumunun değişmediği ve %31'inin (f:45) ise beslenme durumunun iyi olduğu görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %30'unun (f:19) beslenme durumunun kötü olduğu, %39'unun (f:24) beslenme durumunun değişmediği ve %31'inin (f:19) de beslenme durumunun iyi olduğu görülmektedir.



Grafik 6. Katılımcıların BKİ'ne göre stres seviyesi değişimi

Grafik 6 incelendiğinde katılımcılardan normal kilolu sınıftaki grubun %31'inin (f:45) stres seviyesinin azaldığı, %55'inin (f:80) stres seviyesinin değişmediği ve %14'ünün (f:21) ise stres seviyesinin arttığı görülmektedir. Katılımcılardan fazla kilolu sınıftaki grubun %50'sinin (f:31) stres seviyesinin azaldığı, %37'sinin (f:23) stres seviyesinin değişmediği ve %13'ünün (f:8) de stres seviyesinin arttığı görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre yaşam tarzı değişkenlerinin Spearman's korelasyon test sonuçları.

		Spora Katılım	Kilo Durumu	Uyku Süresi	TV İzleme Süresi	Beslenme Durumu	Stres Seviyesi
BKİ Sınıflaması	r	-0,036	-0,151	0,353	0,009	-0,082	-0,152
	p	0,60	0,03*	0,001***	0,89	0,24	0,02*

*=p<0,05, ***=p<0,001

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların BKİ sınıflaması ile kilo durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde yüksek bir ilişki saptanmıştır ($r = -.151$, $p < 0,05$). Katılımcıların BKİ sınıflaması ile uyku süresi arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki vardır ($r = .353$, $p < 0,001$). Katılımcıların BKİ sınıflaması ile stres seviyeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki vardır ($r = -.152$, $p < 0,05$). Katılımcıların BKİ sınıflaması ile spora katılım, TV izleme süresi ve beslenme durumu açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Yaşam tarzı değişikliklerinden hangi gruplarda anlamlı fark olduğunu belirlemek için yapılan Kruskal Wallis test sonuçları Tablo 4 de verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların BKİ sınıflamasına göre yaşam tarzı değişkenlerinin Kruskal Wallis test sonuçları.

Değişken	BKİ Sınıflaması	n	χ^2	η^2	W	p	Fark
Kilo Durumu	1.Normal Kilolu	146	4,7046	0,02	3,07	0,03*	2>1
	2.Fazla Kilolu	62					
Uyku Kalitesi	1.Normal Kilolu	146	25,8461	0,13	7,19	0,00***	1>2
	2.Fazla Kilolu	62					
Stes Seviyesi	1.Normal Kilolu	146	4,7801	0,02	3,09	0,03*	2>1
	2.Fazla Kilolu	62					

*= $p < 0,05$, ***= $p < 0,001$

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların kilo durumunun fazla kilolu gruptakiler lehine göre istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır ($\chi^2 = 4,7046$, $p = 0,03$). Katılımcıların uyku kalitesinde normal kilolu olanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır ($\chi^2 = 25,8461$, $p = 0,00$). Katılımcıların stres seviyesinde fazla kilolu olanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır ($\chi^2 = 4,7801$, $p = 0,03$).

Tartışma ve Sonuç

JSGA öğrencilerinin pandemi sürecindeki yaşam tarzı alışkanlıklarındaki değişim ve bu değişimin BKİ ile olan ilişkisinin incelenmesine yönelik yapılan çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla fiziksel aktiviteye katılım durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %71,16'sının fiziksel aktiviteye katılım oranının arttığı, %27,40'ının fiziksel aktiviteye katılma oranının azaldığı ve %1,44'ünün fiziksel aktiviteye katılım oranının değişmediği belirlenmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%73) ve fazla kilolu (%68) gruptaki bireylerin çoğunluğunun fiziksel aktiviteye katılımının arttığı tespit edilmiştir. Pandeminin başlangıcında, sosyal kısıtlamalar ve karantina dönemlerinde kişinin FA'sini sürdürmenin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı korumak için önemli bir strateji olduğu vurgulanmıştır (Chen ve ark., 2020b; Dwyer ve ark., 2020). Yapılan bir sistematik incelemede incelenen çalışmaların (n:66) sonuçlarına göre Covid-19 pandemisi sırasında fiziksel aktivenin azaldığını ve hareketsiz davranışların arttığı sonucuna varılmıştır (Stockwell ve ark., 2021). Norveç'te fiziksel olarak aktif yetişkinlerden oluşan bu örnekleme pandemi döneminde FA seviyesinde azalan; 177 (13,8), değişmeyen; 824 (64,3) ve artan; 280 (21,9) seviyeler görülmüştür (Ernstsen ve Havnen, 2021). Yapılan bir çalışmaya göre pandemi öncesinde genel olarak askeri öğrencilerin FA düzeyleri ve spor etkinliklerine katılma düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir (Marques, Diniz & da Costa, 2008). Savunma Üniversitesi'nin öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin %52'sinin boş zamanlarında spor

aktiviteleri gerçekleştirdiği ve %46'sının ise okuldaki fiziksel egzersiz derslerine katılmanın dışında fiziksel aktiviteler de yaptığı bildirilmiştir (Juřiková, 2014). Bizim çalışmamızda da pandemi sürecinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranının arttığı görülmüştür. Bu çalışmalar bizim çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla kilo durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %79,33'ünün kilo verdiği, %14,42'sinin kilosunun değişmediği ve %6,25'inin kilo aldığı tespit edilmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%89) ve fazla kilolu (%75) gruptaki bireylerin çoğunluğunun kilo verdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflaması ile kilo durumu arasında da istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde yüksek bir ilişki tespit edilmiştir. Sağlık eğitimi alan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, Covid-19 salgın sürecinde öğrencilerin %44,61'inin vücut ağırlıklarında değişim olduğu, öğrencilerin %11,92'sinde ortalama 2.5 ± 1.03 kilo kaybı olduğu saptanmıştır (Gürel ve Ok, 2021). Gazdzinska ve ark. (2015) yapmış oldukları çalışmada askeri öğrencilerin BKİ değerlerine göre %71.3'ü normal vücut ağırlığına sahip, %25.3'ü fazla kilolu ve %3.4'ü obez olduğu bildirilmiştir. Yapılan bir deneysel çalışmada ise 6 aylık süre içerisinde askeri öğrencilerin vücut ağırlığı ve BKİ'nin gruplar içinde veya gruplar arasında değişmediği saptanmıştır (Crombie ve ark., 2012). Askeri öğrencilerin genel anlamda beden kütle indeksleri normal aralıklarda olduğu, fazla kilolu grupta yer alan öğrencilerin de kas ve yağ oranı bilinmediğinden öğrencilerin çoğunluğunun kilo almadıkları, ev ortamında egzersiz yapmaya devam ettiklerinden çoğunun kilo verme eğiliminde olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla uyku süresi durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %62,5'inin uyku süresinin arttığı, %30,29'unun uyku süresinin değişmediği ve %7,21'inin uyku süresi azaldığı belirlenmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%51) ve fazla kilolu (%90) gruptaki bireylerin çoğunluğunun uyku süresinin arttığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ sınıflaması ile uyku süresi arasında da istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Covid-19 salgınının neden olduğu gibi travmatik olaylar, uyku kalitesini olumsuz etkileyen psikolojik sıkıntı ve anksiyete belirtileri üretebilir (Brooks ve ark., 2020). Pandemi sürecinde yetişkin bireylerde yapılan bir araştırmada erkek katılımcıların uyanıklık saatlerindeki değişim ve gündüz uykusuna artmış düzeyde gereksinimi daha yüksek oranda olduğu saptanmıştır (Demir, 2020). Yapılan bir meta analiz sonucuna göre Covid-19 pandemisi sırasında uyku sorunları prevalansının yüksek seviyede olduğu bildirilmiştir (Jahrami ve ark., 2021). Uyku kalitesinin artırma noktasında bireylerin fiziksel aktivitesi artırması tavsiye edilebilir (Ji ve ark., 2017). Bizim çalışmamızda da öğrencilerde uyku süresinin azalması çok fazla oranda olmamakla birlikte öğrencilerin çoğunluğunun uyku süresi artmıştır. Bunun sebebinin öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranları yüksek olmasından ve uzaktan eğitim sürecinde geçilmesinden kaynaklı öğrencilerin daha esnek uykuya yatış ve kalkış saatlerine sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla TV izleme süreleri durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %49,04'ünün tv izleme süresinin değişmediği, %47,60'ının TV izleme süresinin azaldığı ve %3,36'sının arttığı saptanmıştır. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%49) ve fazla kilolu (%50) gruptaki bireylerin çoğunluğunun TV izleme süresinin değişmediği görülmektedir. Uluslararası bir

araştırmadan elde edilen sonuçlar göz önüne alındığında, bireylerin pandemi sürecinde aktif dakika/gün sayısında %33'lük bir azalma ve oturma sürelerinde (günde 5'ten 8 saate) önemli bir artışın, kısıtlamaların FA davranışı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu vurgulanmıştır (Ammar ve ark., 2020). Çin'de yapılan bir araştırmada bireylerin yaklaşık% 60'ının yetersiz FA seviyesine sahip olduğu ve bireylerin ekran süresinin günde 4 saati aştığı belirlenmiştir (Qin ve ark., 2020). Yapılan bir araştırmada bireylerin TV izleme oranının pandemi sürecinde arttığı bildirilmiştir (Tatar, 2021). Yetişkinler üzerinde bir çalışmada Covid-19 öncesi döneme göre Covid-19 sırasında işyerindeki ekran süresinin haftada yaklaşık iki saat azaldığı, rekreasyonel sedanter ekran süresinin ise haftada yaklaşık 10 saat arttığı sonucuna varılmıştır (Karaca ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada pandemi öncesinde öğrenciler haftada 2-3 gün film izlemeyi tercih ederken pandemi sonrasında bu oran haftada 4-6 güne çıktığı saptanmıştır (Sunal ve Kalkan, 2020). Bizim çalışmamızda da öğrencilerin çoğunda TV izleme sürelerinin değişmemesi öğrencilerin çoğunluğun evde aktif olarak ailelerine yardım ediyor olması ve belirli bir işte çalışıyor olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla beslenme durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %48,08'inin beslenme durumunun değişmediği, %30,77'inin beslenme durumunun iyi olduğu ve %21,15'inin beslenme durumunun kötü olduğu tespit edilmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kilolu (%52) ve fazla kilolu (%39) gruptaki bireylerin çoğunluğunun beslenme durumunun değişmediği görülmektedir. Covid-19 pandemisinin genç yetişkinlerde yeme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilediği bildirilmektedir (Huber ve ark., 2020). Pandemi sırasında yapılan bir çalışmada gıda tüketimi ve yemek alışkanlıkları (yiyecek türü, kontrolden yemek, öğünler arası atıştırma, ana öğün sayısı) pandemi öncesine kıyasla daha sağlıklı olduğu belirlenmiştir (Ammar ve ark., 2020). Hemşirelik öğrencilerinde yapılan bir araştırmada pandemi sürecinin öğrencilerin olumlu beslenme davranışı kazanmasında etkili olduğunu bildirmiştir (Ünal ve ark., 2020). İlk ve Acil yardım öğrencilerinin üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) puanları incelendiğinde %56,1'inin orta seviyede diyet kalitesine sahip olduğu görülmüştür (Gençalp, 2021). Spor Yüksekokulu öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin, %45,5'inin beslenme alışkanlıklarında değişiklikler olduğu ve %63,6'sının düzenli olarak kahvaltı yaptığı saptanmıştır (Erdoğan, 2021). Spor eğitimi ve sağlık eğitimi bölümündeki öğrencilerin bilinçli olmalarından kaynaklı olarak pandemi sürecinde beslenmelerine dikkat ettikleri söylenebilir. Askeri eğitimlerde sağlıklı beslenmenin ve düzenli egzersiz yapmanın önündeki en büyük engelin yetersiz zaman olduğu bildirilmiştir (Sigrist ve ark., 2005). Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin uzaktan eğitim sürecinde ortaya çıkan serbest zamanlarının artışıyla beslenmelerine dikkat ettikleri düşünülebilir.

Katılımcıların pandemi öncesine kıyasla stres seviyeleri durumlarının sonuçları; Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla %49,52'sinin stres seviyesinin değişmediği, %36,54'ünün stres seviyesinin azaldığı ve %13,93'ünün stres seviyesinin arttığı belirlenmiştir. BKİ sınıflamasına göre normal kiloya sahip gruptaki bireylerin çoğunluğunun (%55) stres seviyesinin değişmediği tespit edilirken, fazla kiloya sahip gruptaki bireylerin çoğunluğunun (%50) ise stres seviyesinin azaldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin BKİ

sınıflaması ile stres seviyeleri arasında da istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Pandemi sürecinin bireysel ve nüfus düzeylerinde farklı etkileri olan travmatik bir olaylara; yüksek oranda depresyon, anksiyete, korku, panik, öfke ve uykusuzluğa neden olduğu bildirilmiştir (Vindegaard & Eriksen Benros, 2020, Hao ve ark., 2020). Yetişkin bireylerde yapılan bir araştırmada pandemi sürecinde bireylerde algılanan stresin orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (Yüce ve Muz, 2021). Yetişkinler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada katılımcıların %76,8'inde hafif, %11,4'ünde orta ve %11,8'inde yüksek derecede anksiyete olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz ve ark., 2020). Çin'de yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin yaklaşık % 24,9'u kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir (Cao ve ark., 2020). Boksörler üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal izolasyon sürecinde düzenli olarak spor yapan olimpiik boksörlerin spor yapmayan boksörlere göre daha düşük kaygı ortalamaları elde ettiği görülmüştür (Öktem ve ark., 2020). Covid-19 tedbirleri kapsamında evde kalan Spor Bilimleri öğrencilerinde yapılan bir çalışmada; 12 haftalık beslenme düzeninin milli olma durumu, cinsiyet değişkenleri ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir fark görülmezken, spor yapma süresi, evde zaman geçirme durumu, yaşadığı yer ve uyku düzeni değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar görülmüştür (Tiryaki ve ark., 2020). Bizim çalışmamızda öğrencilerin ev ortamında fiziksel aktivitelerine devam etmeleri, beslenmelerine dikkat etmeleri, yaş grubu olarak genç grupta yer alması ve kronik hastalıklarının bulunmaması Covid-19 pandemisinin öğrencilerin stres seviyesini olumsuz etkilemediği söylenebilir.

Sonuç olarak JSKA öğrencilerinin pandemi sürecinde pandemi öncesine göre yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olduğu söylenebilir. Öğrencilerin pandemi öncesine kıyasla pandemi döneminde çoğunluğunun fiziksel aktiviteye katılımlarının arttığı, kilo verdikleri, uyku sürelerinin arttığı, TV izleme süresi, stres seviyesi ve beslenme alışkanlıklarının değişmediği söylenebilir. Öğrencilerden normal kiloya sahip olmanın fazla kilolu öğrencilere kıyasla kilo değişimini ve stres seviyesini etkilediği söylenebilir. Ayrıca öğrencilerden fazla kiloya sahip olmanın normal kilolu öğrencilere kıyasla uyku süresini etkilediği de söylenebilir. Askeri öğrencilerin aldıkları spor eğitimi ve askeri disiplin sayesinde ev ortamında da fiziksel aktivite seviyelerini yüksek tutmuş olabilirler. Öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin yanında beslenmelerine, uyku sürelerine, TV izleme sürelerine dikkat ederek yaşam alışkanlıklarında da olumsuz sonuçlar oluşmasının önüne geçmiş olabilir. Yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olması öğrencilerin stres seviyelerinin aynı düzeyde kalmasını desteklemiş olabilir.

Öneriler

- Sonuçlardan yola çıkarak özellikle uygulamalı eğitim alan üniversite öğrencilerine pandemi sürecinde yaşam alışkanlıklarının iyi seviyede olması için fiziksel aktivite ve egzersizleri ev ortamında gerçekleştirmeleri önerilmektedir.
- İleride yapılacak çalışmalarda uygulamalı eğitim alan öğrencilerin yüz yüze eğitime geçtikten sonraki yaşam alışkanlıkları değişimi incelenebilir.

Kaynaklar

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... & Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.05.04.20072447>.
- Brazendale, K., Beets M.W., Weaver, R.G., Pate, R.R., Turner-McGrievy, G.M., Kaczynski, AT, et al. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14:100. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>.
- 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. *Lancet*, 395: 912-20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. & Li, F. (2020a). Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions. *Journal of sport and health science*. doi: 10.1016/j.jshs.2020.04.003.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E. & Li, F. (2020b). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*. 9, 103–104. doi: 10.1016/j.jshs.2020.02.001.
- Crombie, A. P., Funderburk, L. K., Smith, T. J., McGraw, S. M., Walker, L. A., Champagne, C. M., ... & Young, A. J. (2013). Effects of modified foodservice practices in military dining facilities on ad libitum nutritional intake of US army soldiers. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(7), 920-927. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.01.005>.
- Demir, Ü.F. (2020). The effect of COVID-19 pandemic on sleeping status. *Journal of Surgery and Medicine*, 4(5), 334-339. doi: 10.28982/josam.737088.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020). Fiziksel Aktiviteye İlişkin Küresel Eylem Planı 2018-2030: Daha sağlıklı bir dünya için daha aktif insanlar Retrieved Nov 24. Erişim tarihi (26.04.2021). from <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>.
- Dwyer, M.J., Pasini, M., De Dominicis, S. & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine % Science in Sports*, 30, 1291–1294. doi: 10.1111/sms.13710.
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 1-1. <https://doi.org/10.26466/opus.862585>.
- Ernstsen, L. & Havnen, A. (2021). Mental health and sleep disturbances in physically active adults during the COVID-19 lockdown in Norway: does change in physical activity level matter?. *Sleep medicine*, 77, 309-312. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.030>.
- Gençalp, D.K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pashid/issue/54395/730372>.
- Gürel, S. & Ok, M. A. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinin, Sağlık Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Aktivite ve Vücut Ağırlıkları Üzerine Etkisinin Saptanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6. <http://busbid.baskent.edu.tr/index.php/busbid/article/view/252/155>
- Hao, F., Tan, W., Jiang, L., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y. et al. (2020). Do psychiatric patients experience more psychiatric symptoms during COVID-19 pandemic and lockdown? A case-control study with service and research implications for immunopsychiatry. *Brain Behav Immun*, 87:100-106. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.069>.

- Hislop, T.G., Bajdik, C.D., Balneaves, L.G., Holmes, A., Chan, S., Wu, E. et al. (2006). Physical and emotional health effects and social consequences after participation in a low-fat, high-carbohydrate dietary trial for more than 5 years. *J Clin Oncol*, 24:2311–7. DOI: 10.1200/JCO.2005.04.3042.
- Huber, B.C., Steffen, J., Schlichtiger, J. & Brunner, S. (2020). Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *European journal of nutrition*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02435-6>.
- Jahrami, H., BaHammam, A. S., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Faris, M. & Vitiello, M. V. (2021). Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2). <https://doi.org/10.5664/jcsm.8930>.
- Ji, X.W., Chan, C.H.Y., Lau, B.H.P., Chan, J.S.M., Chan, C.L.W. & Chung, K.-F. (2017). The interrelationship between sleep and depression: A secondary analysis of a randomized controlled trial on mind-body-spirit intervention. *Sleep Med*, 29, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.025>.
- Juříková, J. (2014). *Eating Habits And Sports Activities In The Military University Students*. In 7th International Scientific Conference On Kinesiology (p. 90). <https://repozitorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif:1058/datastream/FILE0/view#page=93>.
- Karaca, A., Aytar, S. H., Demirci, N., Akcan, F., Çağlar, E. & Araç, Ş.N. (2020). Sedentary Screen Time in Working Adults Before and During COVID-19 Pandemic. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 98-108. <https://doi.org/10.17644/sbd.903014>.
- Kaya, S., Uzdil, Z., & Cakiroğlu, F. P. (2021). Evaluation of the effects of fear and anxiety on nutrition during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Public Health Nutrition*, 24(2), 282-289. DOI: 10.1017/S1368980020003845.
- Lighter, J., Phillips, M., Hochman, S., Sterling, S., Johnson, D., Francois, F., Stachel, A. (2020). Obesity in patients younger than 60 years is a risk factor for Covid-19 hospital admission. *Clin Infect Dis*, 71(15), 896-897. <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa415>.
- Liu, W., Tao, Z. W., Lei, W., Ming-Li, Y., Kui, L., Ling, Z. et al. (2020). Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with, 2019 novel coronavirus disease. *Chinese Medical Journal*, 133(9), 1032-1038. doi: 10.1097/CM9.0000000000000775.
- Ma, Y.J. & Lee, H.H. (2012). Understanding consumption behaviours for fair trade non-food products: focusing on self-transcendence and openness to change values. *Int J Consum Stud*, 36:622–34. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2011.01037.x>.
- Marques, A., Diniz, J. & da Costa, F.C. (2008). *The Practice Of Physical Activities Among Students From Portuguese Military Schools*. Proceedings Book, 838.
- Mentella, M.C., Scaldaferrri, F., Gasbarrini, A. & Miggiano, G.A.D (2021). The Role of Nutrition in the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 13 (4), 1093. <https://doi.org/10.3390/nu13041093>.
- Nussbaumer-Streit, B., Mayr, V., Dobrescu, A.I., Chapman, A., Persad, E., Klerings, I., Wagner, G., Siebert, U., Christof, C. & Zachariah, C. (2020). Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: A rapid review. *Cochrane Database Systematic Reviews*. 4, CD013574. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013574.pub2>.
- Öktem, T., Şipal, O., Kul, M. & Dilek, A.N. (2020). Olimpiyat oyunlarına katılmaya aday boksörlerin COVID-19 kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(62), 3620-3627.
- Peçanha, T., Goessler, K. F., Roschel, H. & Gualano, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441-H1446. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>.
- Qin, F., Song, Y., Nassis, G. P., Zhao, L., Dong, Y., Zhao, C., ... & Zhao, J. (2020). Physical activity, screen time, and emotional well-being during the 2019 novel coronavirus outbreak in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5170. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145170>.
- Rico-Mesa, J. S., White, A. & Anderson, A. S. (2020). Outcomes in patients with COVID-19 infection taking ACEI/ARB. *Current cardiology reports*, 22(5), 1-4. <https://doi.org/10.1007/s11886-020-01291-4>.
- Schmitt, D.A. & Schaffar, L. (1993). *Confinement and immune function*. In: *Bonting SL, ed. Advances in space biology and medicine*. London: Elsevier; 1993. p.229–35.

- Sigrist, L.D., Anderson, J.E. & Auld, G.W. (2005). Senior military officers' educational concerns, motivators and barriers for healthful eating and regular exercise. *Military medicine*, 170(10), 841-845. <https://doi.org/10.7205/MILMED.170.10.841>.
- Simonnet, A., Chetboun, M., Poissy, J., Raverdy, V., Noulette, J., Duhamel, A., Labreuche, J., Mathieu, D., Pattou, F., Jourdain, M. et al. (2020). High Prevalence of Obesity in Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) Requiring Invasive Mechanical Ventilation. *Obesity*, 28, 1195–1199. <https://doi.org/10.1002/oby.22831>.
- Steinberg, E., Wright, E. & Kushner, B. (2020). In Young Adults with COVID-19, Obesity Is Associated with Adverse Outcomes. *West. J. Emerg. Med*, 21, 752–755. doi: 10.5811/westjem.2020.5.47972.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., ... & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000960. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>.
- Sunal, G. & Kalkan, S.B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Film İzleme Alışkanlıklarının Covid-19 Pandemisi Sürecinde Değişiminin Belirlenmesi. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (52), 187-200. <https://doi.org/10.47998/ikad.843067>.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020, 29 Mart). Haberler. 29. Mart 2020 tarihinde <https://www.saglik.gov.tr-/Genel/MansetHaberListesi.aspx> adresinden erişilmiştir.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Çok değişkenli istatistik kullanımı: Uluslararası baskı*.
- Tatar, A. (2021). Covid-19 Virüsünün Neden Olduğu Salgının Bireylerin Günlük Alışkanlık ve Rutinleri Üzerindeki Etkisi. *Journal of International Social Research*, 14(77). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=obo&AN=149990942&site=ehost-live>.
- Tetik, B.K., Tekinemre, I. G. & Taş, S. (2021). The effect of the COVID-19 pandemic on smoking cessation success. *Journal of Community Health*, 46(3), 471-475. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00880-2>.
- Tiryaki, K., Pehlivan, M., & Baba, H. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Tedbirleri Kapsamında Evde Kalan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi (Düzce Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 43-53. <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/56756/783179>.
- Ünal, E., Özdemir, A. & Kaçan, C. Y. (2020). Covid-19 pandemisinin hemşirelik öğrencilerinin beslenme ve hijyen alışkanlıklarına etkisi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 46 (3), 305-311. DOI: <https://doi.org/10.32708/uutfd.791891>.
- Vindegard, N. & Eriksen, B.M. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review of the current evidence. *Brain Behav Immun*, S0889-1591:30954–30955. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S. & Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Wilder-Smith, A. & Freedman, D.O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *J Travel Med*, 27, 1-4. doi: 10.1093/jtm/taaa020.
- Woods, J.A., Hutchinson, N.T., Powers, S.K., Roberts, W.O., Gomez-Cabrera, M.C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leeuwenburgh, C. et al. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.
- World Health Organization. (2021). Regional Office for the Eastern Mediterranean. Excessive Screen Use and Gaming Considerations During #COVID19. Available online: <http://www.emro.who.int/mnh/news/considerations-for-young-people-on-excessive-screen-use-during-covid19.html> (accessed on 26 May 2021).
- Wu, Z., McGoogan, J.M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID19) outbreak in China: summary of a report of 72314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. [published online ahead of print (February 24, 2020)]. *JAMA*. 3223(13), 1239-1242. doi:10.1001/jama.2020.2648.

- Wu, X.Y., Han, L.H., Zhang, J.H., Luo, S., Hu, J.W., Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE*, 12, e0187668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>.
- Yang, H. & Ma, J. (2021). How the COVID-19 pandemic impacts tobacco addiction: Changes in smoking behavior and associations with well-being. *Addictive Behaviors*, 119, 106917. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106917>.
- Yılmaz, Z., İstemihan, F. Y., Arayıcı, S. N., Yılmaz, S. & Güloğlu, B. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerdeki Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 28(3), 135-150. <http://hdl.handle.net/20.500.12575/75797>.
- Yüce, G.E. & Muz, G. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291. <https://doi.org/10.17826/cumj.794585>.
- Zhai, P., Ding, Y., Wu, X., Long, J., Zhong, Y. & Li, Y. (2020). The epidemiology, diagnosis and treatment of COVID-19. *International journal of antimicrobial agents*, 55(5), 105955. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105955>.
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X. & Di, Q. (2020). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3722. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103722>.

Makale Alıntısı

Güler, M., Öztürk, E. & Yanar, N. (2021). Pandemi Süreci Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi Öğrencilerinin Yaşam Tarzı Alışkanlıklarını Değiştirdi mi? [Has the Pandemic Process Changed the Lifestyle Habits of Gendarmerie Coast Guard Academy Students?], *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (3), 205-219.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.