



e-ISSN 2717-9966

GAZI ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Cilt: 26

Sayı: 4

Ekim 2021

*Gazi*  
BEDEN EĞİTİMİ  
ve  
SPOR BİLİMLERİ  
DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

Volume: 26

Issue: 4

October 2021

# GAZI BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

2021, Cilt 26, Sayı 4 / 2021, Volume 26, Issue 4

e-ISSN 2717-9966

Yayının Türü/Type of Publication: **Yaygın**

**Sahibi / Owner**

Dr. Musa YILDIZ

Gazi Üniversitesi Rektörü

**Genel Yayın Yönetmeni / Editor- in Chief**

Dr. Latif AYDOS

Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

**Editör / Editor**

Dr. İbrahim YILDIRAN

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü / Publishing Editor**

Dr. Fatih YENEL

**Yardımcı Editör / Assistant Editor**

Mustafa ALTUNSOY

Dr. Sümer ALVURDU

## Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Azmi YETİM, Gazi Üniversitesi  
Dr. Canan KOCA ARITAN, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Christian WACKER, University of Freiburg/Germany  
Dr. Dana BADAU, University of Tirgu Mures/Romania  
Dr. Erich MÜLLER, University of Salzburg/Austria  
Dr. Erdal ZORBA, Gazi Üniversitesi  
Dr. Fatih BEKTAŞ, Trabzon Üniversitesi  
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Gül T. SÖNMEZ, Lehman College New York/USA  
Dr. Gülfem ERSÖZ, Ankara Üniversitesi  
Dr. H. Ahmet PEKEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Hülya AŞÇI, Marmara Üniversitesi  
Dr. İbrahim YILDIRAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Kanat JANUZAKOV, Manas Üniversitesi, Kırgızistan

Dr. Kemal TAMER, İstanbul Aydın Üniversitesi  
Dr. Konstantinos GEORGIADIS, Uni.of Peloponnese/Greece  
Dr. Latif AYDOS, Gazi Üniversitesi  
Dr. Manfred LAEMMER, German Sport Uni.Cologne/Germany  
Dr. Mehmet GÜNAY, Gazi Üniversitesi  
Dr. Mitat KOZ, Ankara Üniversitesi  
Dr. Mustafa Levent İNCE, Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Dr. Ömer ŞENEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Renato MANNO, University of L'Aquila/Italy  
Dr. Robert C. SCHNEIDER, The College at Brockport/USA  
Dr. Settar KOÇAK, Orta Doğu Teknik Üniversitesi  
Dr. Suat KARAKÜÇÜK, Gazi Üniversitesi  
Dr. Turgay BİÇER, Marmara Üniversitesi  
Dr. Ulviye BİLGİN, Gazi Üniversitesi

**İngilizce Dil Editörü / English Language Editor**

Dr. Beyza Merve AKGÜL, Dr. Pınar Yaprak KEMALOĞLU

**Dağıtım Koordinatörlüğü / Distribution Coordinator**

Dr. Pınar KARACAN DOĞAN

Dr. Özgün PARASIZ, Dr. Ali ERASLAN, Dr. Şenol GÖRAL

**Teknik Koordinatörlük / Technical Coordinator**

Dr. Esin ESRA ERTURAN ÖĞÜT, Dr. Ebru ÇETİN

Dr. Okan Burçak ÇELİK, Dr. Merve KARAMAN, Dr. Tebessüm AYYILDIZ

**İletişim Koordinatörlüğü / Communication Coordinator**

Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI

Dr. Serkan KURTİPEK, Dr. Emre Ozan TINGAZ

**Sekreter / Secretary**

Arş. Gör. Alperen HALICI

**Yazışma Adresi / Corresponding Address**

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Emniyet Mahallesi Abant-1 Caddesi No:10/1C, Yenimahalle/ANKARA  
E-mail: gbesbd@gmail.com

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi yılda dört kez yayımlanır ve hakemli bir dergidir.  
Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences is published quarterly.  
All the articles appeared in this journal are published on the opinion of advertiser.

<http://dergipark.gov.tr/gbesbd>

# GAZİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

GAZI JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES

2021, Cilt 26, Sayı 4 / 2021, Volume 26, Issue 4

e-ISSN 2717-9966

## Danışma Kurulu / Editorial Advisory Board

Dr. A. Seda SARACALOĞLU, Adnan Menderes Üniversitesi  
Dr. Ali Ahmet DOĞAN, Kırıkkale Üniversitesi  
Dr. Ali Emre EROL, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi  
Dr. Ali KIZILET, Marmara Üniversitesi  
Dr. Arslan KALKAVAN, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi  
Dr. Atilla ERDEMLİ, İstanbul Üniversitesi (Em.)  
Dr. Atilla PULUR, Gazi Üniversitesi  
Dr. Ayşe KİN İŞLER, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Beyza Merve AKGÜL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Bülent GÜRBÜZ, Ankara Üniversitesi  
Dr. Can İKİZLER, İstanbul Esenyurt Üniversitesi  
Dr. Caner AÇIKADA, Yakın Doğu Üniversitesi  
Dr. Cengiz ARSLAN, Fırat Üniversitesi  
Dr. Dilara SEVİMAY ÖZER, Gedik Üniversitesi  
Dr. Dilşad MİRZEOĞLU, Sakarya Üniversitesi  
Dr. Ebru ÇETİN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Ekrem Levent İLHAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Emin KURU, Gazi Üniversitesi  
Dr. Emine ÇAĞLAR, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Erker KONTER, Dokuz Eylül Üniversitesi  
Dr. Esin Esra ERTURAN ÖĞÜT, Gazi Üniversitesi  
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi  
Dr. Fatih KILINÇ, Akdeniz Üniversitesi  
Dr. Ferdi TUNCEL, Lokman Hekim Üniversitesi  
Dr. Ferda ÇÜRSEL, Ankara Üniversitesi  
Dr. Füsun ÖZTÜRK KUTER, İstanbul Aydın Üniversitesi  
Dr. Gazanfer DOĞU, İstanbul Aydın Üniversitesi  
Dr. Görkhan ÇALIŞKAN, Iğdır Üniversitesi  
Dr. Gül BALTAÇI, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI, Gazi Üniversitesi  
Dr. Gülgün ERSOY, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Güner EKENCİ, İstanbul Gelişim Üniversitesi  
**Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI (1954-2018), Dokuz Eylül Üniversitesi**  
Dr. Hakan SUNAY, Ankara Üniversitesi  
Dr. Haluk KOÇ, Gazi Üniversitesi  
Dr. Hasan KASAP, Bilgi Üniversitesi  
Dr. Hatice ÇAMLIYER, Celal Bayar Üniversitesi  
Dr. Haydar DEMİREL, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Hayri ERTAN, Eskişehir Teknik Üniversitesi  
Dr. İ. Fatih YENEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. İbrahim CİCİOĞLU, Gazi Üniversitesi  
Dr. İmdat YARIM, Gazi Üniversitesi

Dr. Kamil ÖZER, Gedik Üniversitesi  
Dr. Kürşat KARACABEY, Düzce Üniversitesi  
Dr. Mehmet GÜÇLÜ, Gazi Üniversitesi  
Dr. Metin KAYA, Gazi Üniversitesi  
Dr. Metin SAYIN, Celal Bayar Üniversitesi  
Dr. Metin YAMAN, Dokuz Eylül Üniversitesi  
Dr. Muhsin HAZAR, Gazi Üniversitesi  
**Dr. Murat Sadullah ÇEBİ (1961-2020), Gazi Üniversitesi**  
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Müslim BAKIR, Okan Üniversitesi  
Dr. Necla GÜNAY, Gazi Üniversitesi  
Dr. Nefise BULGU, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Nevin ATALAY GÜZEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Nevin GÜNDÜZ, Ankara Üniversitesi  
Dr. Nevin ŞANLIER, Gazi Üniversitesi  
Dr. Nevzat MİRZEOĞLU, Sakarya Üniversitesi  
Dr. Niyazi ENİSELER, Celal Bayar Üniversitesi  
Dr. Nurettin KONAR, İnönü Üniversitesi  
Dr. Özbay GÜVEN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Özlem ORHAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Perican BAYAR KORUÇ, Ankara Üniversitesi  
Dr. Rana VAROL, Ege Üniversitesi  
Dr. Rasim KALE, Gelişim Üniversitesi  
Dr. Recep GÜRZOY, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi  
Dr. Reha ALPAR, Hacettepe Üniversitesi  
Dr. Sami MENGÜTAY, Haliç Üniversitesi  
Dr. Sedat MURATLI, İstanbul Aydın Üniversitesi  
Dr. Sema ALAY, Marmara Üniversitesi  
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU, 19 Mayıs Üniversitesi  
Dr. Seydi KARAKUŞ, Dumlupınar Üniversitesi  
Dr. Sürhat MÜNİROĞLU, Ankara Üniversitesi  
Dr. Şefik TIRYAKI, Mersin Üniversitesi  
Dr. Tayfun AMMAN, Marmara Üniversitesi  
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU, Gazi Üniversitesi  
Dr. Timur GÜLTEKİN, Ankara Üniversitesi  
Dr. Tuba MELEKOĞLU, Akdeniz Üniversitesi  
Dr. Turgut KAPLAN, Selçuk Üniversitesi  
Dr. Ümit KESİM, Bilgi Üniversitesi  
Dr. Veliittin BALCI, Ankara Üniversitesi  
**Dr. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL (1959-2019), 19 Mayıs Üniv.**  
Dr. Zafer ÇİMEN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Zekai PEHLEVAN, Mersin Üniversitesi

## Bu Sayının Hakemleri / Editorial Advisory Board for this Issue

Dr. Aynur YILMAZ, Trabzon Üniversitesi  
Dr. Çiğdem BULGAN, Haliç Üniversitesi  
Dr. Ekrem Levent İLHAN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Elif CENGİZEL, Gazi Üniversitesi  
Dr. Eren ULUÖZ, Çukurova Üniversitesi  
Dr. Erkal ARSLANOĞLU, Sinop Üniversitesi  
Dr. Gökhan BAYRAKTAR, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi  
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI, Gazi Üniversitesi  
Dr. Halil SAROL, Kırıkkale Üniversitesi

Dr. Hüseyin EROĞLU, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniv.  
Dr. İzzet İNCE, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi  
Dr. Latif AYDOS, Gazi Üniversitesi  
Dr. Meriç ERASLAN, Akdeniz Üniversitesi  
Dr. Meryem ALTUN, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi  
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN, Gazi Üniversitesi  
Dr. Okan Burçak ÇELİK, Gazi Üniversitesi  
Dr. Ozan SEVER, Erzurum Atatürk Üniversitesi  
Dr. Serkan KURTIPEK, Gazi Üniversitesi

**Cilt  
Sayı  
Ekim**

**XXVI  
4  
2021**

**Volume  
Issue  
October**

**İÇİNDEKİLER**

**CONTENTS**

**Derleme**  
Cirit Atma Tekniği ve  
Biyomekaniksel Açıdan Değerlendirilmesi

**439 - 452**  
Sena ÇARIKÇI  
Kübra TUZ  
Bahar A. KÜLÜNKOĞLU

**Review**  
Javelin Throw Technique and Its Evaluation in  
Biomechanical Terms

**Araştırma Makalesi**  
Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse  
(COVID-19) Yakalanma Kaygı Düzeylerinin  
Bazı Değerışkenler Açısından İncelenmesi

**453 - 464**  
Aydiner Birsin YILDIZ  
Nilüfer ÇAT  
Gözde ALGÜN DOĞU

**Research Article**  
Investigation of Athletes' Anxiety Levels of  
Novel Coronavirus (COVID-19)  
According to Some Variables

**Araştırma Makalesi**  
Beden Eğitimi ve Sporda  
Perspektif Alma Etkinliklerinin Lise Öğrencilerinde  
Bakış Açısı Alma Becerileri Üzerine Etkisi

**465 – 479**  
Merve İŐIKÇI  
Gülfem S. BALÇIKANLI

**Research Article**  
The Effects of Perspective Taking Activities  
in Physical Education and Sports on  
High School Students' Perspective Taking Skills

**Araştırma Makalesi**  
Sokol Hareketi:  
Nasyonalist ve Politik Bir Araç Olarak  
Jimnastiğin Kullanımı

**481 – 499**  
Aylin UĞURLU  
Tolga ŞİNOFOROĞLU

**Research Article**  
Sokol Movement :  
Use of Gymnastics as a Nationalist and  
Political Tool

**Araştırma Makalesi**  
Cimnastik Branşında  
Hakem Olarak da Görev Yapan Antrenörlerin  
İŞe Adanmışlık Düzeylerinin  
Farklı Değerışkenlere Göre Karşılaştırılması

**501 – 518**  
Banu GÜNDOĞAN  
Azmi YETİM

**Research Article**  
Comparison of Work Engagement Levels of  
Individuals Working as Coaches and Referees  
in Gymnastics Branch According to  
Different Variables

**Derleme**  
Spor ve Çoklu Zeka Kuramı

**519 – 531**  
Meltem DÜZGÜN  
Orkun AKKOÇ

**Review**  
Sports and Multi Intelligence Theory

# Cirit Atma Tekniği ve Biyomekaniksel Açından Değerlendirilmesi

Sena ÇARIKCI <sup>1</sup> , Kübra TUZ <sup>2</sup> , Bahar ANAFOROĞLU KÜLÜNKOĞLU <sup>3</sup> 

<sup>1</sup> Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

<sup>2</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi Havza Meslek Yüksekokulu, SAMSUN

<sup>3</sup> Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, ANKARA

Derleme

DOI:10.53434/gbesbd.878826

Öz

*Bu derleme, cirit atma tekniğinin biyomekaniksel açıdan değerlendirilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Cirit atma teknikleri genellikle beş bileşenden oluşur. Cirit omzun üzerinde yere paralel taşınır. Sporcu maksimum hıza ulaşmak için, fırlatma hareketine geçmeden önce bir hız kazanma koşusu yapar. 10-15 adımlık hızlanmanın sonuna doğru sporcu ciridi geri çekmeye başlar. Koşunun ikinci bölümü çapraz adımlarla alınır. Çapraz adımlardan hemen sonra sporcu fırlatma aşamasına geçiren geçiş adımı atılır. Ardından iletim fazına geçilir. İletim fazı sağ el ile fırlatma yapan sporcu için sol ayak dokunuşu ile başlar ve ciridin elden serbest kalmasıyla sona erer. Disk atma, çekiç atma ve gülle atma gibi esas olarak rotasyonel tekniklerin aksine, cirit atma ağırlıklı olarak doğrusal bir olaydır. Cirit fırlatmanın hızlanma yolunun doğrusal olması, onu diğer fırlatma sporlarından ayırmaktadır. Cirit fırlatmasının performansını etkileyen parametreler olarak, boy ve kol uzunluğu ile omuz genişliği gösterilebilir. Ciridin ağırlığının fazla olması yaralanma riskini arttırabilmektedir. Fırlatma sporlarında özellikle omuz ve dirsek üzerine ciddi stresler binmekte olup bu bölgelerin akut ve aşırı kullanım yaralanmalarına sık rastlanılmaktadır.*

**Anahtar sözcükler:** Cirit atma, Fırlatma biyomekaniği, Atletizm

## Javelin Throw Technique and Its Evaluation in Biomechanical Terms

### Abstract

*This review has been prepared to evaluate the javelin throw technique in terms of biomechanics. Javelin is a field sport is made to achieve the longest shot. For the javelin throw, the vehicle, the body of which is made of metal or a different homogeneous material and whose tip is sharpened, is used. Javelin throwing techniques usually consists of five components. The javelin is carried parallel to the ground over the shoulder. In order to reach maximum speed, the athlete performs a speed-up run before taking the throwing motion. Towards the end of the 10-15 step acceleration, the athlete begins to pull the javelin back. The second part is taken in diagonal steps. Immediately after the crossover steps, the transition step that takes the athlete to the shooting stage is taken. Then the transmission phase is passed. The delivery phase starts with the touch of the left foot for the right-handed athlete and ends with the javelin releasing from the hand. Unlike mainly rotational techniques such as discus throwing, hammer throwing and shot put, javelin throwing is a predominantly linear event. The fact that the javelin throw's acceleration path is linear distinguishes it from other throwing sports. Height and arm length and shoulder width can be shown as parameters that affect the performance of the javelin throw. The heavy weight of the javelin can increase the risk of injury. In throwing sports, serious stresses are placed on the shoulders and elbows, and acute and overuse injuries of these areas are common.*

**Keywords:** Javelin throw, Throwing biomechanics, Athletics

### Giriş

Cirit atma, en uzun atışı başarmak amacıyla yapılan bir saha sporudur. Bu derleme, cirit atma tekniğinin biyomekaniksel açıdan değerlendirilmesi amacıyla hazırlanmıştır.

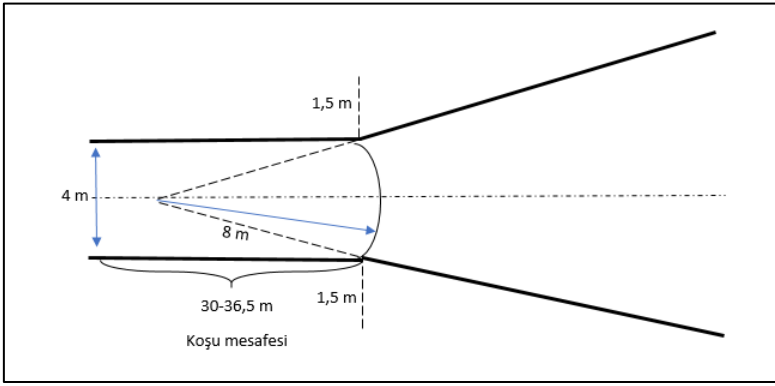
### Cirit Atma

Atletizmin çabuk kuvvet gerektiren branşlarından atma branşları altında yer alan cirit atma sporu, en uzun atışı başarmak amacıyla yapılan bir saha sporudur. Cirit atma sporu, atış sahası, hızlanma şekli ve atış materyalinin farklı olması yönüyle atletizmin diğer atma branşlarından farklılık gösterir. Fırlatma eyleminin dönme hareketi içerdiği disklerin aksine cirit atma, baş üstünden atışı içerir. Çekiç, disk, gülle atma branşları bir çember alanının içinde gerçekleştirilirken; cirit atma sporu hızlanma koşusu ve atış alanını içeren özel bir sahada yapılmaktadır (Demirci, 2003; İşler, 1997).

Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği yarışma kuralları (WA, 2020a) uyarınca cirit atışı için, gövdesi metal ya da farklı bir homojen malzemeden yapılmış, ucu sivrileşerek sonlanan cirit aracı kullanılmaktadır. Cirit yapısal olarak kafa, gövde ve tutamak olmak üzere üç kısımdan oluşmaktadır. Erkek sporcular 800 gr ağırlığında ve 2.60-2.70 m uzunluğunda, kadın sporcular 600 gr ağırlığında ve 2.20-2.30 m uzunluğunda cirit kullanırlar (Leigh, 2012; WA, 2020). Ciritin ağırlığı yaşla birlikte azalır. 49 yaşına kadar olan erkekler için cirit 800 gr ağırlığındayken, ciritin ağırlığı her on yılda bir düşer; 70-79 yaş arası erkekler 500 gr, 80 yaş ve üstü erkekler 400 gr cirit atarlar. Ciritin ağırlığı sporcunun yaşı ve cinsiyetine göre farklılık göstermektedir. Adolesan grup

kızlarda ciritin ağırlığı; 12-13 yaş için 400 gr, 14-17 yaş için 500 gr, 18-20 yaş için 600 gr iken adolesan grup erkeklerde; 12-13 yaş için 600 gr, 14-17 yaş için 700 gr, 18-20 yaş için ise 800 gr dır. Ciritin ağırlığı yaşla birlikte azalır. 49 yaşına kadar olan erkekler için cirit 800 gr ağırlığındayken, ciritin ağırlığı her on yılda bir düşer, 70-79 yaş arası erkekler 500 gr cirit kullanır ve 80 yaş ve üstü sporcular 400 gr cirit atarlar. 49 yaşına kadar olan kadınlar için ise cirit 600 gr ağırlığındayken, 50-74 yaş arası kadınlar 500 gr, 75 yaş üstü kadınlar 400 gr cirit atarlar (Ganse ve Degens, 2018; Athletics Direct, 2016).

Cirit atma sektörü; 30 m-36.5 m uzunluğundaki atış yeri, 4 m genişliğindeki koşu alanı ve bu koşu alanına atış yönüne göre dik olarak konumlanan 8 m yarıçapında bir kavisten meydana gelir. Bu kavis, koşu yolunun her iki yanından dışa doğru 1,5 m uzunluğunda doğrusal olarak  $28.96^\circ$  açılmaktadır (Demirci, 2003; WA, 2020). (Şekil 1).



**Şekil 1.** Cirit atma sektörü

Cirit atmada kıdemli erkek sporcularda dünya rekoru 98.48 m lik atış ile Jan Železný'ye aitken (Çekya, 25 Mayıs 1996 Jena, Almanya); kıdemli kadın sporcularda Dünya rekoru 72.28 m lik atış ile Barbora Špotáková 'a aittir (Çekya 13 Eylül 2008 Dünya Atletizm Finali Stuttgart, Almanya). 20 yaş altı erkek sporcularda Neeraj Chopra 86.48 m' lik atış ile; kadın sporcularda ise Yulienmis Agular 63.86 m lik atış ile Dünya rekoruna sahiptir (WA, 2020b).

### **Cirit Atma Kuralları**

Cirit atma sporunda World Athletics (WA) tarafından belirlenen aşağıdaki kurallar uygulanmaktadır (WA, 2020a):

- Atış sırasında cirit, orta kısmı olan tutamak üzerinden tutulmalı, atış kolunun üst kısmından yani omuz üzerinden atılmalıdır.
- Cirit atışı sırasında parmakların tutuş pozisyonunu etkileyecek herhangi bir ekipman kullanımına izin verilmez.

- Atış için hakem onayından sonra 1 dakikalık süre verilir; eğer bu süre içinde atış gerçekleşmezse atış hakkı kaybedilir.
- Sporcuların 3 atış hakkı bulunmaktadır.
- Atış sonunda ciridin önce ucunun yerle temas ettiği noktadan atış mesafesi hesaplanır. Ciridin ucu yere temas etmezse atış hakkı geçersiz sayılır.
- Cirit atılincaya kadar sporcuların sırtının atış yönüne dönmesine izin verilmez.
- Cirit yerle temas edene kadar sporcuların koşu alanını terk etmesine izin verilmez.
- Atış sırasında koşu alanının sonundaki faul çizgisini geçen sporcuların ve ciridi atış açısının dışına isabet ettiren sporcuların atışları geçerli sayılmaz.

### **Cirit Atma Tekniğinde Hareket Bölümleri**

Cirit atma tekniği diğer atış sporlarına göre oldukça farklı ve yoğun antrenman gerektiren bir tekniktir (Young, 2001). Bir cirit sporcusu; doğru kontrol, gelişmiş koordinasyon, çok eklemlilik hareketler barındıran karmaşık bir teknik gerçekleştirir. Cirit sporcusu, ciridi yüksek atış hızlarına çıkarabilmek için büyük kuvvetler geliştirmek durumundadır (Morriss ve Bartlett, 1996). Ayrıntılı teknikler sporcular arasında farklılık gösterse de cirit atma tekniği genellikle beş evreden oluşur. Bunlar; cirit tutma ve taşıma, hız kazanma koşusu (ciridi geriye alma, çapraz adım), geçiş adımı ve atış aşamasına gelişi, iletim fazı, atış ve atış sonrasıdır (Leigh, 2012; Morriss ve Bartlett, 1996).

#### ***Cirit Tutma ve Taşıma***

Cirit, sert ama rahat bir tutuşla, yere paralel olarak fırlatma omzunun üzerinde taşınır. Cirit tutma ve taşıma aşaması, sporcunun gücünü cirit atma sırasında yönlendirir. Sporcu ciridini avuç içi yukarıda, dirseği yaklaşık 90 derece fleksiyon ve omzu yaklaşık 90 derece abduksiyonda olacak şekilde omzunun üzerinde taşır (Leigh, 2012; Morriss ve Bartlett, 1996). Ciridin uç kısmı atış yönüne doğru ve yere paralel olarak konumlanır. Üç tip cirit tutuşu bulunmaktadır. Bunlar; Amerikan tutuşu, Fin tutuşu ve çatal tutuşudur. Amerikan tutuşunda cirit başparmak ve işaret parmağı arasında kavranır, Fin tutuşunda cirit başparmak ile orta parmak arasında kavranır ve işaret parmağı ciridin kuyruğuna doğru yönlendirilebilir veya ciridin etrafına sarılabilir, çatal tutuşunda cirit işaret parmağı ile orta parmak arasında kavrama yapılır (Stander, 2015). Cirit kavrama kuvveti için yapılan ağırlıklı parmak egzersizlerinin atış rekor seviyesini olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur (Abd-El Ga ve Hassan 2016).

#### ***Hız Kazanma Koşusu***

Sporcu, ciridi bırakma sırasında maksimum hıza ulaşmak için, fırlatma hareketine geçmeden önce bir hız kazanma koşusu yapar. Sporcu, maksimum hıza ulaşmak amacıyla yaptığı koşuyu doğrusal ivmelenme, çapraz adım alma ve geçiş adımı olarak üç farklı



aşamada gerçekleştirir. Hız kazanma koşusunun büyük bir bölümü doğrusal ivmelenmeyle gerçekleştirilir. Koşunun sonuna doğru omuz ve gövdenin posteriora pozisyonlanması başlar (Demirci, 2003). Koşu mesafesi her sporcuya göre farklılık göstermekle birlikte 10-15 adımı içermektedir ve yaklaşık olarak 30 m'dir (Leigh, 2012; Murakami, Tanabe, Ishikawa ve Ito, 2017).

Hız kazanma koşusu sporcunun, ciritin momentumunu artırmasına olanak sağlar (Carr ve Carr, 1997). Sporcu öne doğru bakacak ve omuz çizgisi ve kalça çizgisi fırlatma yönüne yaklaşık olarak dik ve ayakları fırlatma yönüne bakacak şekilde fırlatma sahasına doğru nispeten dik bir pozisyonda koşar (Leigh, 2012; Morriss ve Bartlett, 1996).

### ***Ciridi Geriye Alma***

Sporcu, 10-15 adımlık hızlanmanın sonuna doğru ciridi geri çekmeye başlar. Atış kolu tam dirsek ekstansiyonda omuz eksenine doğrultusunda posteriora alınır, destek kolu atış kolunu anteriora doğru ilerleyerek çaprazlar ve sporcunun omuz çizgisi fırlatma yönünün çizgisine yaklaşık olarak paralel hale gelmeye başlar (Morriss ve Bartlett, 1996). Avuç içinin yönü yukarı dönük konumdadır ve atış kolu ile birlikte posteriora hareket eder (Tekil, 1984).

### ***Çapraz Adım***

Hız kazanma koşusunun ikinci bölümü çapraz adımlarla alınır. Çapraz adımlar sporcunun kalça ekseninin fırlatma yönüne 45 derece ile 90 derece arasında döndürüldüğü bir tür yanal koşu türüdür (Leigh, 2012). Sporcu hız kazanma koşusunun büyük kısmını (2/3'ünü) doğrusal olarak koşuttuktan hemen sonra çapraz adımlara geçiş yapılır. Çapraz adım sayısı her sporcuya göre değişiklik göstermekte ve 3, 5 ya da 7 adım olarak uygulanabilmektedir (Demirci, 2003). Çapraz adımların başlangıcı ile gövdenin üst bölümü de posteriora doğru esner. Sporcunun başı atış yönüne doğru bakar. Çapraz adımlarla ileriye doğru koşmak, cirit atış sırasında kuvvet uygulayabilmek için büyük bir düzlemin oluşumuna fırsat verir. Son apraz adım, ağırlık merkezinin cirit atma işlemine hızlı bir şekilde devam etmesini sağlamak için sporcuyu konumlandıran adımdır (Morriss ve Bartlett, 1996).

Çapraz adımlar sırasında ciridi geriye alma işleminin, bir ritim içerisinde yapılmalı böylece hız artışına engel olmadan doğru hareket akışı bütünlük halinde sağlanmalıdır (İşler, 1997). Bu sırada kalça ve dizlerdeki fleksiyon hareketi nedeniyle ağırlık merkezi bir miktar aşağıya iner (Demirci, 2003).

### ***Geçiş Adımı ve Atış Aşamasına Geliş***

Geçiş adımı çapraz adımlardan hemen sonra atılan ve sporcuyu atış aşamasına geçiren adımdır. Geçiş adımı çapraz adımlara kıyasla daha geniştir. Sağ el ile atış yapan sporcu çapraz adımları tamamladığında, sol ayağı önde, sağ ayağı arkada olacak şekilde konumlanır. Bu adımın ortalama uzunluğu 1.74 m dir (Pavlovic ve diğerleri, 2020). Ardından sağ ayak ileriye doğru geniş bir adım alır. Sağ ayağın yerle teması

gerçekleşmeden, sol ayak havada çaprazlama yaparak sağ ayağın önüne geçer. Hareketin bu aşamasında her iki ayağın anlık olarak yer ile teması kesilir. Son durumda sol ayak önde, sağ ayak arkada, geniş bir adım halinde konumlanır (Demirci, 2003). Bu adımın ortalama uzunluğu 2.26 m dir (Pavlovic ve diğ., 2020).

Geçiş adımının tek destek aşaması, sağ el ile atış yapan sporcu için son çapraz adımın sağ ayak dokunuşu ile başlar ve sonraki sol ayak teması ile biter. Geçiş adımının amacı, sporcuyu fırlatma hareketini gerçekleştirmek için optimum konuma yerleştirmektir. Geçiş adımı sırasında, sporcunun sağ ayağı önce yere temas ederken, sol bacağı atış yönünde uzanır. Sporcunun sol ayağı, sol kalçası ve sağ omzunu birleştiren yaklaşık düz bir çizgi ile geriye doğru bir gövde eğimi olmalıdır. Sporcunun sağ kalçası, diz ve ayak bileği eklemleri tek destek sırasında vücudunun sağ ayağı üzerinde dönmesini kolaylaştırmak için fleksiyondadır. Bu, frenlemeyi en aza indirerek cirit atılana kadar daha yüksek hız ve momentumunun korunmasına izin verir (Leigh, 2012).

### ***İletim Fazı***

İletim fazı, sağ el ile atış yapan sporcu için sol ayak dokunuşu ile başlar ve ciritin elden serbest kalmasıyla sona erer. İletim fazının amacı, ciritin en uygun yönde maksimum hızda atılması için son bir ivme vermektir. Sol ayak önde sağ ayak arkada ve 45° eksternal rotasyonda konumlanır (Demirci, 2003). Böylece sporcunun kalça çizgisini, fırlatma yönüne dik hale getirmek için sağ kalçasını fırlatma yönüne doğru rotasyona alması kolaylaşır. Bu kalça rotasyonunu üst gövdenin öne doğru rotasyonu izler, sağ omzunu fırlatma yönüne doğru hareket ettirir ve omuz çizgisini fırlatma yönüne dik olarak getirir. Bu kalça ve omuz rotasyonunu takiben, üst ekstremit eklemleri doğrusal hızı artırmak için sırayla hareket eder. Eklem hareketleri önce omuz eklemi horizontal adduksiyonu ve iç rotasyondur, bunu dirsek eklemi ekstansiyonu, ardından el bileği fleksiyonu ve son olarak ciritin atışı izler (Leigh, 2012; Morriss ve Bartlett, 1996).

### ***Atış ve Atış Sonrası***

Cirit atışı, vücudun aniden durmasına ve enerjinin vücuttan ve cirite aktarılmasına bir tepki kuvveti olarak meydana gelir. Sağ el ile atış yapan sporcunun sol ayağı yere temas ettiğinde bir destek noktası oluşur ve ciritin enerjisini aktarmaya başlar. Sol taraf, sağ tarafın hızlanacağı bir dayanak noktası olacak kadar sağlam olmalıdır. Geçiş adımı sırasında sol ayak topuğunun yere dayanması ile birlikte atış evresi başlar. Kalçanın öne yer değiştirmesini sağ bacağın ekstansiyonu takip eder (Demirci, 2003).

Atış sonrası, özellikle omuz yaralanmaları için (bankart lezyonu, humerus başı anterior subluksasyon-luksasyonu vb.) risk içeren bir aşamadır. Sporcu ciriti attıktan hemen sonra, kalan momentumu dağıtmak ve tamamen durmak için birkaç adım daha atar. Böylelikle doğru teknikle atış gerçekleştirildiğinde fırlatma sırasında omuza binen stres azaltılmış olur. Sporcu faul çizgisinin arkasında atışı tamamlamış olmalıdır (Leigh, 2012).

## Cirit Atış Biyomekaniği

Disk atma, eki atma ve gülle atma gibi esas olarak rotasyonel tekniklerin aksine, cirit atma tekniği, kinematik olarak doğrusal gerçekleştirilen bir atma tekniğidir. Bununla birlikte, cirit atmanın önemli bir rotasyonel bileşeni de vardır. Sporcular, koşmanın son birkaç adımında fırlatma yönüne doğru yanal koşarlar ve fırlatma yönüne bakarken cirit atmadan önce vücutlarını döndürürler (Leigh, 2012). Açısal hareketin çoğunun meydana geldiği atış sırasında cirit önemli bir hız kazanır (Best ve Bartlett, 1986). Bu nedenle cirit atma, maksimum bırakma hızını elde etmek için yüksek hızlarda gerçekleştirilmesi gereken hem üç boyutlu doğrusal hem de rotasyonel bileşenler içerir (Leigh, 2012). Cirit atışında atış açısı, hızı, yüksekliği ve aerodinamik etkenler gibi birçok biyomekanik unsur atış mesafesini etkilemektedir (Jalalabadi, Mohammadi ve, 2019; Leigh, 2012).

Havanın cirit yüzeyine göre hareketi, cirit üzerinde bir yüzey kuvvetinin etki etmesine neden olur. Bu yüzey kuvveti aerodinamik bir kuvvettir. Kaldırma ve sürtünme kuvveti olmak üzere iki bileşeni vardır. Kaldırma kuvveti, ciritin yüzeyine dik olarak hareket eden ve yerçekimi etkilerine karşı koyan genel olarak yukarı doğru hareket etme eğiliminde olan bileşendir. Sürtünme kuvveti, ciritin yüzeyine paralel hareket eden ve ciritin yavaşlamasına neden olan bileşendir (Best ve Bartlett, 1988; Hubbard, 1984). Bir ciritin uçuşunun aerodinamik bileşeni, aerodinamik kuvvetin büyüklüğüne ve yönüne, bu kuvvetin basıncı merkezine ve ciritin ktle merkezine bağlıdır (Hubbard, 1984). Aerodinamik bileşenin cirit uçuşunu oldukça etkilediği görüldüğünden ciritin ağırlık merkezi yeni kurallarda 4 cm ileri kaydırılmıştır. Ek olarak; ağırlık merkezinin önündeki yüzey alanı azalırken, ktle merkezinin arkasındaki yüzey alanı artar. Bu önlemlerin etkisi ciritin tıpkı bir okun uçuşu gibi bağlı rzgra dönüşen havada daha kararlı olmasıdır (Looijen, 2020).

Cirit atma tekniğinin zirve noktası, ciriti serbest bırakma yani atıştır. Cirit atıldıktan sonra, atılan mesafeyi artırmak için cirit üzerinde başka bir kontrol uygulanamaz. Bu nedenle fırlatma tekniğinin amacı, cirit tarafından kat edilen en büyük mesafeyi elde etmek için atış değişkenlerini optimize etmektir. Atış hızı, ciritin ktle merkezinin atış sırasındaki hız vektörünün mutlak büyüklüğü olarak tanımlanmıştır (Leigh, 2012).

Atış hızının, hız kazanma koşusu hızının ve iletim fazı sırasında cirit hızındaki kazancın toplamı olduğu gösterilmiştir (Best ve Bartlett, 1986). Erkek cirit sporcularının 80 metreden fazla mesafelere ulaşması için 28,5 m/s'yi aşan atış hızlarının gerekli olduğu ve kadın cirit sporcularının 60 metreden fazla mesafelere ulaşması için 25 m/s'nin üzerindeki atış hızlarının gerekli olduğu öne sürülmüştür. Atış hızının atış mesafesi ile güçlü bir Şekilde pozitif korelasyon gösterdiği gösterilmiştir (Best ve Bartlett, 1986; Pavlovic, 2020; Rich, Whiting, McCoy, Gregor ve Ward, 1985). Atış hızı, performansı yöneten ve atılan mesafeyi sporcular arasında farklılaştıran en önemli faktördür (Best ve Bartlett, 1986; Rich ve diğ., 1985).

Hız kazanma koşusu aracılığıyla elde edilen ciridin atış hızını artırmanın birincil yöntemi, cirit üzerine kuvvet uygulamaktır (Bartlett, 1983). Önerilen bu yöntemde, geriye doğru gövde eğimi artırılır (Kunz ve Kaufman, 1980). Geriye doğru gövde eğimini artırmak, ciridin kat ettiği yatay ve dikey mesafeyi artırabilmektedir.

Gövde eğim açısı fırlatma performansı ve atış mesafesi ile önemli bir korelasyon göstermektedir (Chow, Kuenster ve Lim, 2003; Kunz ve Kaufman, 1980). Atış hızını artırmak için önerilen başka bir yöntem, vücut bölümlerinin ivmelenmesinin zamanlamasıdır. Her bir vücut bölümünün maksimum açılal hızını, gövdenin orta hattından sağ ele doğru bir sırayla kendisinden önceki parçanın maksimum açılal hızına sırayla ekleyerek, zincirdeki son halkada daha büyük bir açılal momentum üretilecektir. Bu yöntem, cirit hızı aktarmak için mevcut olan açılal momentumu artırarak cirit üzerine uygulanan kuvveti artırabilmektedir (Leigh, 2012).

Cirit atış performansını etkileyen parametrelerden bir diğeri olan atış açısı, ciridin atış sırasındaki kütle merkezinin hız vektörünün yönü ile yatay düzlem arasındaki açı olarak tanımlanır. Cirit atma için en uygun atış açısı yaklaşık 36,5 derece olarak bildirilmiştir (Best ve Bartlett, 1988). World Athletics (WA) oyunlarındaki cirit atışlarında 89 m cirit hareket mesafesi için 31°-37° atış açısı gözlenmiştir (Campos, Brizuela ve Ramón, 2004). Bununla birlikte artmış dirsek ekstansiyon açısının atış hızını artırdığı ve cirit atış mesafesini iyileştirdiği ortaya konmuştur. Azalmış dirsek ekstansiyonunun ise, ciridin yükselmesine neden olduğu belirtilmiştir. İlgili çalışmada elit atıcılarda dirsek eklem açısı 158.4° ile 166.7° arasında saptanmıştır (Chen, Chou, Lo, Chang ve Chang, 2020).

Atış yüksekliği, ciridin atış sırasındaki kütle merkezinin dikey konumu olarak tanımlanır ve atış biyomekanikleri arasında yer alır. Atış yüksekliğindeki artış, atış mesafesinde bir artışa neden olmaktadır, ancak atış yüksekliğinin artırılması tekniği değiştirebilmektedir. Bu nedenle, atış yüksekliğinin tekniği değiştirmeden mümkün olduğu kadar yüksek olması için bu değişkenin maksimize edilmesinden ziyade optimize edilmesi gerekebilir. Atış yüksekliğindeki maksimum değişiklik için atış mesafesinde 0.35 metrelik bir artıştan söz edilmektedir (Miller ve Munro, 1983) bu durum atış yüksekliğinin, atış mesafesine etkisi en az olan değişken olduğunu düşündürmektedir (Leigh, 2012).

### **Tekniğin Cirit Atma Performansına Etkisi**

Cirit atmada atış yolu boyunca kazanılmış olan hızın ciritte aktarılması gereklidir. Cirit atışının performansını etkileyen parametreler olarak, boy ve kol uzunluğu ile omuz genişliği gösterilebilir (Kale, 2006). Diğeri fırlatma sporlarında olduğu gibi cirit atma performansı da hız, açı ve yükseklik değerlerinden etkilenir. Bunun yanı sıra cirit uçuşunun aerodinamiğini etkileyen faktörler de önemlidir. Bu faktörler arasında sporcular arasındaki performans farkının birincil belirleyicisi atış hızıdır (Bartlett ve Best, 1988).

Cirit atışıyla ilgili biyomekanik analizlerin yapıldığı çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmaların çoğu, performansla ilgili çeşitli faktörlerin kinetik analizlerine yoğunlaşmıştır (Fleisig ve Escamilla, 1996; Young, 2007). Çalışmalardan alınan öneriler atış tekniğini geliştirmede sporcunun atış hızını arttırmak için kas kuvvetine odaklanması gerektiğini belirtmektedir. Young (2007) yapmış olduğu çalışmada, proksimalden distale ateşleme paternleri ve vücut segmentlerinin aktif hızlanma yavaşlama hareketinin sporcunun başarısını arttırmada önemli olduğunu savunmuştur.

Cirit atma performansı üzerinde eklem ve segment hareketlerinin sıralamasının da etkili olduğu düşünölmektedir. Elit cirit sporcularında proksimalden distale doğru eklem merkezinde maksimum doğrusal hızlarda ilerlemeler kaydedilmektedir (Antti, Komi, Korjus, Navarro ve Gregor, 1994). Yapılan bir çalışmada cirit sporcularında kol eklem merkezinde, maksimum doğrusal hız uzun mesafelerde tutarlıyken kısa mesafelerde tutarsız bulunmuştur (Whiting ve diğ., 1991). Bunun yanı sıra yapılan bir çalışmada cirit atışında eklem açısıl hareketlerinin başlangıcının, proksimalden distale bir sıralamada olması gerekmediği belirtilmiştir. Aynı zamanda kadın ve erkek cirit sporcularının üst ve alt ekstremitede farklı açısıl hareketler kullandıkları belirtilmiştir (Liu, Leigh ve Yu, 2010). Bu farklılığın sebepleri olarak sporcuların fiziksel özelliklerinin yanı sıra atışta kullanılan cirit kütlelerinin aynı olmaması gösterilmiştir. Cirit atış performansını geliştirmede cinsiyet farklılığı göz önünde bulundurulması gereken noktalardan biri olarak ifade edilmiştir (Liu, Leigh ve Yu, 2014).

Cirit atışının beyzbol atışıyla ortak özellikler taşıdığı düşünölmektedir. Cirit atışındaki kinetik zincir aktivasyon modeli beyzbol sporcusunun modeline benzer ve adım, pelvis rotasyonu, üst gövde rotasyonu, dirsek ekstansiyonu, omuz internal rotasyonu ve bilek fleksiyonu gibi hareketler içerir (Bartlett ve Best, 1988). Cirit atışının, yaklaşma koşusu ve çapraz adımlamayı takiben beyzbol atışına benzer nitelikte olması durumdan yola çıkarak cirit ve beyzbol sporcularının karşılaştırıldığı çalışmalar mevcuttur. Bunlardan biri de Lin, Cheng, Hung ve Lee (2016) tarafından yapılan çalışma olup iki sporcu grubunda denge karşılaştırılmıştır. Dinamik denge açısından anlamlı düzeyde fark bulunmazken; statik dengede gözler açık durumda cirit sporcuları daha başarılı olmuştur.

### **Cirit Sporü Yaralanma Mekanizmaları**

Fırlatma sporları içerisinde en ciddi baş üstü sporü cirittir. Diğer fırlatma hareketlerinde olduğu gibi cirit atmada da büyük kuvvet uygulanmasına bağlı olarak, üst ekstremitedeki birden fazla eklemden stres meydana gelir. Bu stres, cirit sporcularında akut ve aşırı kullanım yaralanmalarına sebep olabilir. Akut ve aşırı kullanım yaralanmaları uygulama zaman kaybı, rekabet ve finansal yükler nedeniyle ikincil ve dejeneratif yaralanmalara dahi yol açabilir (Andrews ve Fleisig, 1998). Ciritin ağırlığının fazla olması da yaralanma riskini arttırabilmektedir (Auriemma ve De Luigi, 2018).

Fırlatma sporlarında özellikle omuz ve dirsek üzerine ciddi stresler binmekte olup bu bölgelerin akut ve aşırı kullanım yaralanmalarına sık rastlanılmaktadır (Aguinaldo ve

Chambers, 2009). Bu yaralanmalar içerisinde cirit sporcularında özellikle ulnar kollateral ligament yaralanması ön plana çıkarken ek olarak; SLAP lezyonu, impingement ve rotator cuff yırtıkları dikkat çekmektedir (Leigh, 2012). Bunlar içerisinde ulnar kollateral ligament yaralanması ilk olarak 1946 yılında cirit sporcularında keşfedilerek literatüre kazandırılmıştır (Waris, 1946). Bu patoloji sporcularda özellikle kontrol ve hız anlamında önemli düşüslere sebep olmakta ve ciddi bir kariyer riski oluşturmaktadır (Leigh, 2012). Dillman tarafından kadavrular üzerinde yapılan bir çalışmada 40 Nm'lik valgus torkunun ulnar kollateral ligament yaralanmasına sebep olduğu bildirilmiştir (Dillman, 1991). Dirsek valgus torkunun yanı sıra pelvis pozisyonu da ulnar kollateral ligament yaralanması açısından oldukça önemli bir faktördür. Pelvis, görevini yerine getirmede yetersiz kaldığı zaman gövde rotator kas sistemi yerine omuz ve kol, torku meydana getirmek için daha yüksek hızlarda devreye girmek durumunda kalır. Bu da pelvisin valgus torku üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Aguinaldo, Buttermore ve Chambers, 2007).

Cirit sporcularında dirseğin yanı sıra omuz yaralanmalarına da sık rastlanılmaktadır. Bu durum baş üstü fırlatma sporlarında artan eklem hareket açıklığı ihtiyacına bağlanmaktadır (Bechler ve Jobe, 1994). Cirit sporcularında konsantrik dirsek fleksiyonu ve eksenrik dirsek ekstansiyonu, dirsek internal torkunun yansıması olarak bicepsin kuvvetli kasılmasını gerektirir. Biceps tendonunun uzun başı, glenoid labrumun üst kısmında skapulanın supraglenoid tüberkülü ile bağlantılı olduğu için; bicepsin kuvvetli kontraksiyonu, glenoid labrumu koparmak için yeterli kuvvet geliştirebilir (Andrews, Carson ve Mcleod, 1985). Omzun horizontal abdüksiyon ve eksternal rotasyon torkları da glenoid labrum yaralanmalarıyla ilişkilidir (Fleisig, Andrews, Dillman ve Escamilla, 1995). Rotator cuff kas aktivitesi, eksternal rotasyon ve horizontal abdüksiyon torkunu sağlayarak internal rotasyon ve horizontal addüksiyon torkunu etkisiz hale getirir. Bu zıt tork eğilimi, fırlatma sırasında oluşan yüksek kuvvetleri dağıtmada da önemlidir (Bechler ve Jobe, 1994).

Fırlatma sporlarında yaralanmayı önlemenin temel taşı uygun tekniği geliştirmek ve sürdürmektir. Cirit aracı ağır olduğu için yeterli tork ve kuvveti üretmek için denge, koordinasyon, esneklik ve zamanlama gereklidir (Meron ve Saint-Phard, 2017). Cirit sporcularında yaralanmaları önlemek açısından dinamik stabilizatörler oldukça önemlidir. Yapılan bir çalışmada 8 haftalık egzersiz programının rotator cuff kuvveti ve atış tekniği üzerine etkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda 8 haftalık egzersiz programının anlamlı düzeyde etkili sonuçlar vermesi, çalışmanın uyguladığı programın cirit sporcularında yaralanmaları önlemede kullanılabilecek bir araç olabileceği sonucuna ulaştırmıştır (Kim, Lee, Shin, Kim ve Moo, 2014).

## **Sonuç**

Cirit atma sporu, atış sahası, hızlanma şekli ve atış materyalinin farklı olması yönüyle ile atletizmin diğer atma branşlarından farklılık göstermektedir. Biyomekaniksel olarak incelendiğinde atışın birçok unsur tarafından etkilendiği görülmektedir. Cirit atışında atış

açısı, hızı, yüksekliği ve aerodinamik etkenler gibi birçok biyomekanik unsur atış mesafesini etkilemektedir. Cirit atma performansı üzerinde eklem ve segment hareketlerinin sıralamasının da etkili olduğu düşünölmektedir. Diğer fırlatma hareketlerinde olduğu gibi cirit atmada da büyük kuvvet uygulanmasına bağlı olarak, üst ekstremitedeki birden fazla eklemden stres meydana gelir. Bu stres, cirit sporcularında akut ve aşırı kullanım yaralanmalarına sebep olabilir. Cirit biyomekaniği, hem sporcuların performanslarını arttırmak hem de yaralanmaları önlemek açısından oldukça önemlidir.

### **Çıkar Çatışması**

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### **Yazar Katkıları**

Araştırma Fikri: SÇ, KT, BAK; Araştırma Tasarımı: SÇ, KT; Verilerin Analizi: BAK; Makale Yazımı: SÇ, KT, BAK; Eleştirel İnceleme: BAK

#### ***Yazışma Adresi (Corresponding Address):***

*Uzm. Fzt. Sena ÇARIKCI*

*Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA*

*Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı*

*ORCID: 0000-0003-0660-377X*

*E-posta: senacrkc@gmail.com*

## Kaynaklar

1. **Abd-El Ga, H. ve Hassan, N.** (2016). The effect of weighted finger exercises on the grip strength and the level record for students of the Faculty of Physical Education, Minia University in the javelin throw competition. *Assiut Journal of Sport Science and Arts*, 316(3), 203-214.
2. **Aguinaldo, A. L., Buttermore, J. ve Chambers, H.** (2007). Effects of upper trunk rotation on shoulder joint torque among baseball pitchers of various levels. *Journal of Applied Biomechanics*, 23(1), 42-51.
3. **Aguinaldo, A. L. ve Chambers, H.** (2009). Correlation of throwing mechanics with elbow valgus load in adult baseball pitchers. *The American Journal of Sports Medicine*, 37(10), 2043-2048.
4. **Andrews, J. R., Carson, W. G. ve Mcleod, W. D.** (1985). Glenoid labrum tears related to the long head of the biceps. *The American Journal of Sports Medicine*, 13(5), 337-341.
5. **Andrews, J. R. ve Fleisig, G. S.** (1998). Preventing throwing injuries. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 27(3), 187-188.
6. **Antti, M., Komi, P. V., Korjus, T., Navarro, E. ve Gregor, R.** (1994). Body segment contributions to javelin throwing during final thrust phases. *Journal of Applied Biomechanics*, 10(2), 166-177.
7. **Auriemma, M. ve De Luigi, A. J.** (2018). Adaptive throwing sports: discus, javelin, shot put, and boccia. A. De Luigi (Ed.), *Adaptive sports medicine (S.301-312)*. Cham: Springer.
8. **Athletics Direct:** Throwing weight rules per age group (2016, 7 Temmuz). Erişim adresi: <https://www.athleticsdirect.co.uk/throwing-weight-rules-1/>.
9. **Bartlett, R.** (1983). Cinematographical analysis of an international javelin thrower. *Athletics Coach*, 17, 10-19.
10. **Bartlett, R. M. ve Best, R. J.** (1988). The biomechanics of javelin throwing: a review. *Journal of Sports Sciences*, 6(1), 1-38.
11. **Bechler, J. R. ve Jobe, F. W.** (1994). Impingement and instability in the throwing athlete. *Operative Techniques in Sports Medicine*, 2(2), 106-110.
12. **Best, R. ve Bartlett, R.** (1986). Javelin release variables and their importance to the performer and coach with special reference to the 1986 new rules javelins. *Proceedings of the Sports Biomechanics Study Group*, 11.
13. **Best, R. ve Bartlett, R.** (1988). Computer flight simulation of the men's new rules javelin. *Biomechanics XI-B*, 588-594.
14. **Campos, J., Brizuela, G. ve Ramón, V.** (2004). Three-dimensional kinematic analysis of elite javelin throwers at the 1999 IAAF world championships in athletics. *New Studies in Athletics*, 19(21), 47-57.
15. **Carr, G. ve Carr, G. A.** (1997). *Mechanics of sport: a practitioner's guide*. London: Human Kinetics Publishers.
16. **Chen, Y., Chou, Y. C., Lo, T. Y., Chang, W. H. ve Chang, J. H.** (2020). Kinematics differences between personal best and worst throws in actual javelin competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(1), 10-18.
17. **Chow, J. W., Kuenster, A. F. ve Lim, Y. T.** (2003). Kinematic analysis of javelin throw performed by wheelchair athletes of different functional classes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2(2), 36.
18. **Dai, B., Mao, M., Garrett, W. E. ve Yu, B.** (2015). Biomechanical characteristics of an anterior cruciate ligament injury in javelin throwing. *Journal of Sport and Health Scienc*, 4(4), 333-340.



19. **Demirci, A.** (2003). *Atletizm öğretimi atmalar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
20. **Dillman, C. J.** (1991). Valgus extension overload in baseball pitching. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 153.
21. **Fleisig, G. S., Andrews, J. R., Dillman, C. J. ve Escamilla, R. F.** (1995). Kinetics of baseball pitching with implications about injury mechanisms. *The American Journal of Sports Medicine*, 23(2), 233-239.
22. **Fleisig, G. S. ve Escamilla, R. F.** (1996). Biomechanics of the elbow in the throwing athlete. *Operative Techniques in Sports Medicine*, 4(2), 62-68.
23. **Ganse, B. ve Degens, H.** (2018). Accelerated decline in javelin throwing performance in master athletes 70 years and older-do changes in technique play a role. *Sports Medicine International Open*, 2(3), 79.
24. **Hubbard, M.** (1984). Optimal javelin trajectories. *Journal of Biomechanics*, 17(10), 777-787.
25. **İşler, M.** (1997). *Atletizm (koşular-atlamalar-atmalar), teknik, metod, antrenman*. Ankara: TUTİBAY.
26. **Jalalabadi, Y., Mohammadi, S. ve Amiri, F. N.** (2019). Analyzing, investigating and calculating the optimum mode of the parameters affecting the record of the javelin throw including the initial velocity, initial angle, and initial height of throw. *Turkish Journal of Kinesiology*, 5(1), 1-14.
27. **Kale, G.** (2006). *Atletizm'in atma branşlarında bazı antropometrik parametrelerle performansın ilişkilendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
28. **Kim, H., Lee, Y., Shin, I., Kim, K. ve Moon, J.** (2014). Effects of 8 weeks' specific physical training on the rotator cuff muscle strength and technique of javelin throwers. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(10), 1553-1556.
29. **Kunz, H. ve Kaufman, D.** (1980). Essentials of the javelin throw: a biomechanical analysis. *Track and Field Quarterly Review*, 80(18-20).
30. **Leigh, S.** (2012). *The influence of technique on throwing performance and injury risk in javelin throwers (Doktora Tezi)*. Kuzey Karolina Üniversitesi, NC.
31. **Lin, W. H., Cheng, J. H., Hung, W. H. ve Lee, A. J.** (2016, Temmuz). *A Comparison of Balance Control Between Javelin Throwers And Baseball Pitchers*. 34. *International Conference on Biomechanics in Sports, Taw Japan*.
32. **Liu, H., Leigh, S. ve Yu, B.** (2010). Sequences of upper and lower extremity motions in javelin throwing. *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1459-1467.
33. **Liu, H., Leigh, S. ve Yu, B.** (2014). Comparison of sequence of trunk and arm motions between short and long official distance groups in javelin throwing. *Sports Biomechanics*, 13(1), 17-32.
34. **Looijen, T.** (2020, 20 Ağustos). *The design of the PRODON data javelin: Providing performance feedback for indoor javelin throwing*. Erişim Adresi: <https://repository.tudelft.nl/islandora/object/uuid%3A52eac21e-6c97-4e91-8a23-9cbd47fecc84>.
35. **Meron, A. ve Saint-Phard, D.** (2017). Track and field throwing sports: injuries and prevention. *Current Sports Medicine Reports*, 16(6), 391-396.
36. **Miller, D. ve Munro, C.** (1983). Javelin position and velocity patterns during final foot plant preceding release. *Journal of Human Movement Studies*, 9(1), 1-20.
37. **Morriss, C. ve Bartlett, R.** (1996). Biomechanical factors critical for performance in the men's javelin throw. *Sports Medicine*, 21(6), 438-446.

38. **Murakami, M., Tanabe, S., Ishikawa, M. ve Ito, A.** (2017). The relationship between approach run kinematics and javelin throwing performance. *Asian Journal of Coaching Science*, 1(1), 1-14.
39. **Pavlovic, R., Idrizovic, K., Savic, V., Vrcic, M., Radulovic, N. ve Simeonov, A.** (2020). The differences of kinematic parameters javelin throw between male and female finalists world championship (Berlin, 2009-Daegu, 2011). *American Journal of Sports Science and Medicine*, 8(1), 8-15.
40. **Rich, R., Whiting, W., McCoy, R., Gregor, R. ve Ward, P.** (1985). Analysis of release parameters in elite javelin throwers. *Track Technique*, 92, 2932-2934.
41. **Stander, R.** (2015, 24 Ocak). *Athletics Omnibus-Javelin Throw*. Erişim Adresi: <https://fliphtml5.com/eobp/hrpn/basic>.
42. **Tekil, N.** (1984). *Adam Atletizm*. İstanbul: Adam Yayıncılık.
43. **Waris, W.** (1946). Elbow injuries of javelin-throwers. *Acta Chirurgica Scandinavica*, 93, 563-575.
44. **Whiting, W. C., Gregor, R. J. ve Halushka, M.** (1991). Body segment and release parameter contributions to new-rules javelin throwing. *Journal of Applied Biomechanics*, 7(2), 111-124.
45. **World Athletics** (2020a, 16 Ağustos). *World athletics constitution & book of rules*. Erişim Adresi: <https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>.
46. **World Athletics** (2020b, 17 Temmuz). Javelin throw. records by event. Erişim Adresi: <https://www.worldathletics.org/records/by-discipline/throws/javelin-throw/outdoor/men>.
47. **Young, M.** (2001). Developing event-specific strength for the javelin throw. *Track Coach*, 13(154), 4921.
48. **Young, M.** (2007, 30 Ocak). *Preparing for the specific neuromuscular and biomechanical demands of the javelin throw*. Erişim Adresi: [https://elitetrack.com/article\\_files/youngjavelin.pdf](https://elitetrack.com/article_files/youngjavelin.pdf).

# Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (COVID-19) Yakalanma Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Aydiner Birsin YILDIZ <sup>1</sup> , Nilüfer ÇAT <sup>2</sup> , Gözde ALGÜN DOĞU <sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

<sup>2</sup> Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.958378

## Öz

*Bu araştırmanın amacı sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada kullanılan veriler kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ile 972 sporcunun (523 Kadın, 449 Erkek) dahil edildiği çalışma grubundan elde edilmiştir. Çalışma grubuna dâhil olmak için en az üç yıllık lisanslı sporcu olma, pandemi öncesinde en az bir yıldır resmi müsabakalara katılmış olma ve 17 ile 33 yaş aralığında olma kriterleri aranmıştır. Tarama modelinde yürütülmüş betimsel araştırmada kullanılan veriler Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından alanyazına kazandırılan "Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)" aracılığıyla elde edilmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu kapsamda bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. İstatistiksel analizler  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınarak SPSS 22 paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcular cinsiyet, bireysel ve takım sporcusu olma, algılanan ekonomik durum değişkenleri açısından karşılaştırıldığında sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Öte yandan sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygılarının bir yakınlarının COVID-19'a yakalanma değişkeni açısından farklılaşmadığı da tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygısı içinde oldukları belirlenmiştir. Bu bilgilerden hareketle; sporcuların psikolojik yapılarının korunması ve sportif performans kayıplarının önüne geçilmesi amacıyla branş ve sporculuk seviyesi gözetmeksizin COVID-19'a yakalanma kaygıları da dahil olmak üzere sportif performanslarını olumsuz etkileyecek benzer unsurların farkında olunması ve bu unsurların giderilmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.*

**Anahtar sözcükler:** COVID-19, Kaygı, Sporcu, Yeni tip koronavirüs

## Investigation of Athletes' Anxiety Levels of Novel Coronavirus (COVID-19) According to Some Variables

### Abstract

*The aim of this research is to examine the athlete's anxiety to catch the novel coronavirus (COVID-19) in terms of some variables. The study group of the research was composed of 972 (women=523, man=449) athletes who voluntarily participated with the easily accessible sampling method. In order to be included in the study group, the athletes were required to have at least three years of licensed sports and to participate in official competitions for at least one year before the pandemic, and being between the ages of 17 and 33 were determined as criteria. The data used in this study were obtained through the Novel Coronavirus Anxiety Scale developed by Demir, Cicioğlu, and İlhan (2020). It was observed that the obtained data showed a normal distribution. In this context, independent groups t-test and one-way analysis of variance were performed. All analyzes were performed using the SPSS 22 package program, taking into account the significance level of  $p<0,05$ . According to the results, when the athletes are compared in terms of gender, being an individual and a team athlete, and economic evaluation variables, the levels of anxiety about catching a novel coronavirus differ significantly. On the other hand, it has been determined that the concerns of athletes about getting COVID-19 did not differ in terms of the variable of catching the COVID-19. As a result, it has been determined that the athletes are concerned about catching the COVID-19. Based on this information, it should be aware of similar factors that will negatively affect the sports performance of the athletes, including the anxiety of catching the COVID-19, regardless of the branch and level of sportsmanship.*

**Keywords:** COVID-19, Anxiety, Athlete, Novel coronavirus

### Giriş

Salgın, bir hastalığın bölge ya da toplumda beklenilenden daha fazla görülmesi olarak tanımlanırken (Hacımustafaoğlu, 2018); pandemi, salgın bir hastalığın dünya üzerinde kıtalar ve ülkeler seviyesinde yayılması olarak tanımlanmaktadır (Medipol, 2020). İnsanlık, tarihi akış içerisinde küresel düzeyde etkili olan veba, çiçek hastalığı, çüzzam, sıtma, kolera gibi salgın ve pandemi koşullarıyla zaman zaman karşı karşıya kalmıştır (Qiu, Rutherford, Mao ve Chu, 2016). Britanya Adaları'ndaki 664 Vebası (MÖ 668-664), Avrupa'daki Justinianus Vebası (MÖ 542-541), Atina'daki Antoninus Vebası (429-426), Kıbrıs'taki Veba (MÖ 266- 250), Avrupa, Asya ve Kuzey Afrika'yı etkisine alan Antoninus Vebası (180-165) yaşanılmış salgınlar arasındaki en önemlileri olarak değerlendirilmektedir (Aslan, 2020). İnsanlık bu ve benzeri durumların tekrarını yaşamamayı umut etse de gerçekte durum böyle olmamaktadır. Nitekim ilk olarak 2019 yılının Aralık ayında ortaya çıkan ve 2020 yılının Ocak ayında tanımlanan yeni bir pandemiyle karşı karşıya kalmıştır. Bu seferki pandeminin kaynağının ise yeni tip bir koronavirüs olduğu (2019-nCoV) açıklanmış ve bu yeni virüs, "SARS-CoV-2" olarak literatüre geçmiştir (WHO, 2020). COVID-19 olarak kullanımı yaygınlık gösteren yeni tip koronavirüsün, diğer koronavirüs türlerine göre ölüm oranının daha az olarak tanımlanmasına rağmen, bulaş düzeyinin ise daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Liu, Gayle, Wilder-Smith ve Rocklöv, 2020). Bu durum virüsün kısa sürede bir pandemiye dönüşmesinin sebepleri arasında gösterilmektedir.

COVID-19, ağır akut solunum sendromu (SARS) ve orta doğu solunum sendromu (MERS) gibi şiddetli ve akut hastalıklara neden olan, koronavirüs ailesinin mutasyonlu yeni üyesidir (Brown ve Wang, 2020). COVID-19, solunum sistemini hedef almaktadır ve yaygın semptomları olarak ateş, halsizlik, öksürük ve miyalji sayılmaktadır (Lu vd., 2020). COVID-19, doğrudan temas ya da enfekte bir kişiden yayılan damlacıklar aracılığıyla bulaşmaktadır. Bu damlacık aktarımı kişiden kişiye doğrudan olabileceği gibi, damlacığa sahip olunan yüzeye yapılan temasla da gerçekleşebilmektedir (Chen vd., 2020). Bu virüsün sebep olduğu pandeminin üstesinden gelebilmek amacıyla tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de 2020 yılında ve Mart ayında tespit edilen ilk vaka ile aşamalı olarak çeşitli önlemler alınmaya başlanmıştır. Bu önlemler, birey ile toplum arasında gerçekleştirilen tam ya da kısmi temas yoksunluğu durumu olarak tanımlanan sosyal izolasyon (Gierueld, Tilburg ve Dijkstra, 2006) temelinde yürütülmüş ve bu kapsamda sokağa çıkma yasağı, organizasyonların iptal edilmesi gibi uygulamalar hayata geçirilmiştir. Bu kapsamda tüm insanlığın içinde sporcuların da etkilendiği bir ortam oluşmuştur. Sportif faaliyetlerin tamamının durdurulması, antrenman ve müsabakaların ertelenmesi, iptal edilmesi gibi koşulların sporcular üzerinde ekonomik, sosyolojik ve psikolojik etkileri olmuştur. Sporcular antrenman yapamadıkları için performans kaybı yaşayacaklarından ve gelecekteki müsabakalarını kaybedeceklerinden endişe etmeye başlamışlardır. Bu tarz düşünceler de sporcuların belirsizlik kaynaklı gerginlik ve kaygı yaşamalarına neden olmuştur.

Kaygı, gelecek için endişe etme temelinde yaşanır ve kişinin yaşamı ve geleceği için hissettiği tehdide karşı oluşturulan gerginlik ve endişe hali olarak tanımlanan olumsuz duygu durumlarıdır (Passer ve Smith, 2012). Mevcut koşullar da sporcuların COVID-19 pandemisini bir tehdit olarak tanımlamasına ve bu duruma karşı olumsuz duygu durumları içerisinde olmasına neden olmaktadır. Bu durum, sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin araştırılmasına yönelik bir gerekçe oluşturmaktadır.

Sporcuların psikolojik yapıları her ne kadar pandemi öncesinde araştırmacılar tarafından incelenmiş olsa da (Arı vd., 2020; Çiftçi, Tolukan ve Yılmaz, 2021; Gülşen, Yıldız, Yılmaz ve Şahan, 2019; Tolukan ve Akyel, 2019; Tolukan ve Yılmaz, 2020; Yarayan ve Ayan, 2018; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Yıldız, Algün Doğu, Parlaklıç Büyükakgöl ve Yaman Yılmaz, 2020) sporun kitlesel etki gücü dikkate alınarak COVID-19 sürecinin sporcular üzerindeki etkilerine yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Koçak, Özer Kaya, 2020).

Bu kapsamda bu araştırmanın COVID-19'un sporcular üzerindeki psikolojik etkilerinden olan kaygı düzeylerinin anlaşılmasına katkı sağlayacağını ve bu doğrultuda sporcuların pandemi sürecinden en az hasarla çıkabilmesine yönelik önlemlerin alınması adına bir farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırmada, sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygılarının cinsiyet, spor türü, yakının COVID-19 geçirme durumu ve algılanan ekonomik durum açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın branş çeşitliliği, ele alınan değişkenleri ve katılımcı sayısı ile araştırma bulgularının ve yapılacak raporlamanın ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan tarama modelinde yürütülmüş betimsel bir araştırmadır. Tarama modeli araştırmalarında güncel ya da geçmiş bir durumun mevcut haliyle, değiştirilmeden ortaya konulması amaçlanmaktadır (Karasar, 2008).

Araştırmada pratikliğinden ve ekonomikliğinden dolayı tercih edilen kolay ulaşılabilir örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Bu yöntem, araştırma grubunun yakın ve erişilmesi kolay bireylerden oluşturulması yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, gönüllülükle araştırmaya dâhil olan 972 sporcu oluşturmuştur. Çalışma grubuna dâhil olmak için en az üç yıllık lisanslı sporcu olma, pandemi öncesinde en az bir yıldır resmi müsabakalara katılmış olma ve 17 ile 33 yaş aralığında olma kriterleri esas alınmıştır. Bu kapsamda oluşturulan çalışma grubunun yaş ortalaması  $22,63 \pm 5,6$ 'dır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan sporcuların bazı demografik bilgileri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler

Demografik Bilgiler	Değişken	N	%
Cinsiyet	Kadın	523	53,8
	Erkek	449	46,2
Branş	Takım	299	30,8
	Bireysel	673	69,2
Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	207	21,3
	Orta	657	67,6
	Yüksek	108	11,1
Bir Yakınının COVID-19 Geçirme Durumu	Evet	363	37,3
	Hayır	609	62,7

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma grubunun %53,8'i kadın, %46,2'si erkek; %30,8'i takım (voleybol, hentbol) sporcusu, %69,2'si bireysel (judo, tekvando) sporcudur. Ayrıca, algılanan ekonomik durum %21,3'ü için düşük, %67,6'sı için orta, %11,1'i için yüksektir. Pandemi süresince %37,3'sinin bir yakını COVID-19 geçirmiştir. Sporcular arasında COVID-19 geçiren bulunmamaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Analizlerde kullanılan veriler, bazı demografik bilgileri içeren "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)" aracılığıyla toplanmıştır. Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygısı Ölçeği, Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından alanyazına kazandırılmıştır. Bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı olarak adlandırılan iki alt boyutu bulunan ölçek, 5 dereceli likert tipi

değerlendirmeye tabi 16 maddeden oluşmaktadır. Bireysel kaygı “korku duyulan bir durum karşısında kaygı ve tedirginlik yaratan duyguların ortaya çıkması” olarak tanımlanırken; sosyalleşme kaygısı ise “korku duyulan vakalarda sosyalleşme durumundan kaygı duyulması ve sosyalleşmeden kaçınma yaşanması” olarak tanımlanmıştır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, yüksek kaygıyı ifade etmektedir ve “kaygı durumu yükseldikçe psikolojik açıdan sağlıksız olma durumunun arttığı” ifade edilmektedir (Demir vd., 2020).

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen yanıtların iç tutarlılıkları Cronbach Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve bireysel kaygı alt boyutu için 0,89, sosyalleşme kaygısı için 0,83, ölçeğin tamamı için ise 0,91 olduğu saptanmıştır. Elde edilen verilerin dağılımları histogram, q-plot grafikleri ile basıklık ve çarpıklık değerleriyle incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Tüm analizler  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınarak SPSS 22 paket programı aracılığıyla uygulanmıştır.

## Bulgular

Sporcuların, SYTKYKÖ'den ve alt boyutlarından almış oldukları puanların cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmasına yönelik yapılan t-testi sonuçları Tablo 2'de görülmektedir.

**Tablo 2.** Cinsiyete göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bireysel Kaygılar	Kadın	523	40,28	8,30	5,02	0,00
	Erkek	449	37,43	9,24		
Sosyalleşme Kaygısı	Kadın	523	15,64	4,48	1,64	1,00
	Erkek	449	15,14	4,97		
SYTKYKÖ	Kadın	523	55,93	11,38	4,21	0,00
	Erkek	449	52,57	13,15		

SYTKYKÖ: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Ölçeği, \* $p < 0,05$

Tablo 2 incelendiğinde, bireysel kaygılar alt boyutunda kadın sporcuların ( $\bar{x}=40,28 \pm 8,30$ ), erkek sporculara ( $\bar{x}=37,43 \pm 9,24$ ) kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları görülmüştür ( $t=5,02$ ;  $p < 0,05$ ). Ayrıca SYTKYKÖ toplam puanı açısından da kadın sporcuların ( $\bar{x}=55,93 \pm 11,39$ ), erkek sporculara ( $\bar{x}=52,57 \pm 13,15$ ) kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları görülmektedir ( $t=4,21$ ;  $p < 0,05$ ).

Sporcuların, SYTKYKÖ'den ve alt boyutlarından almış oldukları puanların spor türü açısından karşılaştırılmasına yönelik yapılan t-testi sonuçları Tablo 3'te görülmektedir.

**Tablo 3.** Spor türüne göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları

Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bireysel Kaygılar	Takım	299	40,66	7,51	4,33	0,00
	Bireysel	673	38,22	9,30		
Sosyalleşme Kaygısı	Takım	299	15,50	4,08	,444	0,65
	Bireysel	673	15,37	4,98		
SYTKYKÖ	Takım	299	56,16	10,33	3,27	0,01
	Bireysel	673	53,39	13,02		

SYTKYKÖ: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Ölçeği, \* $p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde, bireysel kaygılar alt boyutunda takım sporcularının ( $\bar{x}=40,66\pm 7,51$ ), bireysel sporculara ( $\bar{x}=38,22\pm 9,30$ ) kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları görülmüştür ( $t=4,33$ ;  $p < 0,05$ ). Ayrıca SYTKYKÖ toplam puanı açısından da takım sporcularının ( $\bar{x}=56,16\pm 10,33$ ), bireysel sporculara ( $\bar{x}=53,59\pm 13,02$ ) kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları görülmüştür ( $t=3,27$ ;  $p < 0,05$ ).

Sporcuların, SYTKYKÖ'den ve alt boyutlarından almış oldukları puanların bir yakınının COVID-19 geçirme durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik yapılan t-testi sonuçları Tablo 4'te görülmektedir.

**Tablo 4.** Yakınının COVID-19 geçirme durumuna göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları

Boyutlar	COVID-19	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bireysel Kaygılar	Evet	363	38,39	8,84	1,56	0,12
	Hayır	609	39,31	8,86		
Sosyalleşme Kaygısı	Evet	363	15,14	4,59	1,35	0,18
	Hayır	609	15,56	4,79		
SYTKYKÖ	Evet	363	53,54	12,28	1,64	0,10
	Hayır	609	54,88	12,36		

SYTKYKÖ: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Ölçeği, \* $p < 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde, sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin, bir yakınının COVID-19'a yakalanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür.

Sporcuların, SYTKYKÖ'den ve alt boyutlarından almış oldukları puanların algılanan ekonomik durum değişkeni açısından karşılaştırılmasına yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 5'te görülmektedir.



**Tablo 5.** Algılanan ekonomik durum değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Boyutlar	Ekonomik	N	$\bar{X}$	Ss	t	p	İkili Karşılaştırma
Bireysel Kaygılar	Düşük <sup>1</sup>	207	41,23	8,30	14,43	0,00	1>2
	Orta <sup>2</sup>	657	38,79	8,47			1>3
	Yüksek <sup>3</sup>	108	35,74	10,90			2>3
Sosyalleşme Kaygısı	Düşük <sup>1</sup>	207	16,48	4,72	8,29	0,00	1>2
	Orta <sup>2</sup>	657	15,23	4,58			1>3
	Yüksek <sup>3</sup>	108	14,41	5,21			
SYTKYKÖ	Düşük <sup>1</sup>	207	57,71	11,77	14,53	0,00	1>2
	Orta <sup>2</sup>	657	54,02	11,73			1>3
	Yüksek <sup>3</sup>	108	50,15	15,21			2>3

SYTKYKÖ: Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse Yakalanma Kaygı Ölçeği, \* $p<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde, SYTKYKÖ toplam puanı ve bireysel kaygılar alt boyutunda algılanan ekonomik durumunu düşük olarak tanımlayan sporcuların ( $\bar{x}=57,71\pm11,77$ ;  $\bar{x}=41,23\pm8,30$ ), orta ( $\bar{x}=54,02\pm11,73$ ;  $\bar{x}=38,79\pm8,47$ ) ve yüksek ( $\bar{x}=50,15\pm15,21$ ;  $\bar{x}=35,74\pm10,90$ ) olarak değerlendiren sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek COVID-19'a yakalanma kaygı puanına sahip oldukları görülmüştür ( $F=14,53$ ;  $p<0,05$ ;  $F=14,43$ ;  $p<0,05$ ).

Ayrıca algılanan ekonomik durumunu orta olarak tanımlayan sporcular ( $\bar{x}=54,02\pm11,73$ ;  $\bar{x}=38,79\pm8,47$ ) ile yüksek olarak tanımlayan sporcular ( $\bar{x}=50,15\pm15,21$ ;  $\bar{x}=35,74\pm10,90$ ) arasında da ekonomik gelirini orta düzey olarak tanımlayan sporcuların yüksek olarak tanımlayan sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksek COVID-19'a yakalanma kaygı puanına sahip olduğu belirlenmiştir ( $F=14,53$ ;  $p<0,05$ ;  $F=14,43$ ;  $p<0,05$ ).

Bununla birlikte sosyalleşme kaygısı alt boyutunda da algılanan ekonomik durumunu düşük olarak tanımlayan sporcuların ( $\bar{x}=16,48\pm4,72$ ), orta ( $\bar{x}=15,23\pm4,58$ ) ve yüksek olarak değerlendiren sporculara ( $\bar{x}=14,41\pm5,21$ ) kıyasla COVID-19'a yakalanma kaygı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $F=8,29$ ;  $p<0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygılarının bazı değişkenlere göre incelendiği bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre, sporcuların cinsiyet değişkeni açısından bireysel kaygılar alt boyutu ile COVID-19'a yakalanma kaygısı toplam puanına göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen anlamlı farklılıkta ise kadın sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, Türktemiz, Bayraktar, Çobanoğlu ve Nalbant (2020) raporlamış olduğu sonuçlar araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. İlgili araştırmanın sonuçlarında da cinsiyet değişkeni açısından bireysel kaygı alt boyutunda

kadın sporcuların istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Başka bir çalışmada Batu ve Aydın (2020), COVID-19'a yakalanma kaygıları toplam puanını ve bireysel kaygı alt boyutunun cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaştığını belirlemişlerdir. Elde edilen farklılığın da benzer şekilde kadınların daha yüksek puanlara sahip olmasından kaynaklandığını raporlamışlardır. Güler ve Cicioğlu (2021) tarafından yürütülmüş bir diğer çalışmada da cinsiyetin COVID-19'a yakalanma kaygısı açısından bir belirleyici olduğu ve kadınların COVID-19'a yakalanma kaygılarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. COVID-19 pandemisi döneminde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerine yapılmış bir çalışmada ise, benzer şekilde cinsiyetin istatistiksel olarak bir farklılık kaynağı olduğu ve bu farklılığın kadınların daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olmaları yönünde olduğu belirlenmiştir (Acar, Mor, Baynaz ve Arslanoğlu, 2020). Farklı bir çalışma sonuçları da pandemiden kaynaklanan depresyon ve anksiyetenin kadın sporcularda istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde daha yaygın olarak gözlemlendiğini raporlamıştır (Håkansson, Jönsson ve Kenttä, 2020; Sakaoğlu, Orbatu, Emiroglu ve Çakır, 2020).

Tüm bu çalışmalara ek olarak mevcut pandemi öncesinde de kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu (Alexander, Dennerstein, Kotz ve Richardson, 2007) ve mevcut pandemideki kaygı bozukluğu şikayetlerinin erkeklere kıyasla kadınlarda üç kate kadar daha fazla gözlemlendiği (Wang, Di, Ye ve Wei, 2020) dikkate alındığında, çalışma sonuçlarının ilgili alanyazınla paralellik gösterdiği söylenebilir. Kadınların COVID-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olmasının temel nedeninin daha net ifade edilebilmesi amacıyla daha fazla çalışmaya ihtiyaç olmasıyla birlikte, bu durumun kadınların duygusal ve psikolojik yapılarıyla birlikte kadının aile içindeki ve toplumdaki sorumluluklarından ve rollerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışma kapsamında elde edilen bir diğer tespit ise, sporcuların spor türü açısından bireysel kaygılar alt boyutu ile COVID-19'a yakalanma kaygısı toplam puanına göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığıdır. Tespit edilen bu farklılıkta ise takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınırlı alanyazın incelendiğinde, çalışma sonuçlarıyla farklılık gösteren sonuçlar (Yıldız, 2020) ile birlikte çalışma sonuçlarıyla benzerlik gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. İlgili çalışmada bireysel ya da takım sporu yapma değişkeni açısından takım sporcularının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek COVID-19'a yakalanma kaygı puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir (Ağduman, 2021).

Bu sonuçlardan yola çıkarak takım sporcularının, bir takımın üyesi olmasından kaynaklı olarak gerek antrenmanlarını gerekse müsabakalarını birden fazla kişinin içerisinde bulunduğu ortamlarda yapmak durumunda olmasından dolayı; temas temelli bulaşıcılığı bulunan COVID-19'a yakalanma kaygılarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Takım sporlarının gerek katılımcı sayısı gerekse daha fazla temas içermesinden dolayı takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla daha yüksek COVID-19'a yakalanma kaygıları taşımalarının kabul edilebilir olduğu düşünülmektedir. Bu yöndeki düşüncelerin ise araştırma sonuçlarında elde edilen takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla daha yüksek COVID-19'a yakalanma kaygısı içerisinde olmalarına gerekçe olabileceği söylenebilir. Araştırma kapsamında ayrıca sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygı durumlarının, bir yakınının COVID-19'a yakalanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Özdin ve Bayrak Özdin (2020)'nin yürütmüş oldukları çalışmalarının sonuçlarında da bireyin bir arkadaşının ya da yakınının COVID-19'a yakalanmış olmaları ile hissedilen kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarında ayrıca bir arkadaş ya da bir yakının COVID-19'a yakalanma durumunun, kaygının bir belirleyicisi olmadığı raporlanmıştır. Bu tespit, COVID-19'un bulaşma koşulları doğrultusunda alınan mevcut pandemi önlemleri bağlamında açıklanabileceği düşünülmektedir. Mevcut koşullarda bireylerin buluşmalar ve ziyaretler gibi bir araya gelme durumlarından kaçındıkları göz önüne alındığında, bir tanıdığın COVID-19'a yakalanması ile bireyin yaşayacağı kaygı düzeyinin ilişki içerisinde olmayacağını kabul edilebilir olduğu düşünülmektedir. Nitekim pandemi koşullarında bireylerin genel kaygı ve COVID-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin temelde kişisel değerlendirmeler temelinde belirleneceği söylenebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer bulgu ise, sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin algılanan ekonomik durumuna göre istatistiksel olarak farklılaştığıdır. Bu bulgulara göre sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygıları, algılanan ekonomik durum arttıkça azalmaktadır. Diğer bir ifadeyle sporculardan, algılanan ekonomik durumlarını düşük olarak değerlendirenlerin COVID-19'a yakalanma kaygıları daha yüksektir. Aksu (2018)'nin elde ettiği bulgular da sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Bu çerçevede yapılan araştırmaların sonuçlarının değerlendirilmesinde araştırma grubunun demografik özellikleri dikkate alınmalıdır. Araştırma grubundaki sporcuların, sporculuk seviyeleri ve branşlarının ülkemiz genelindeki ekonomik koşulları dikkate alındığında elde edilen sonuçların kabul edilebilir olduğu düşünülmektedir. Olası bir COVID-19'a yakalanma neticesinde gerek tedavi masraflarının ortaya çıkması gerekse de sporculuk gelirlerinin azalması gibi durumlarla karşılaşılacaklarından kaygı düzeylerinin farklılaşması söz konusu olabilir. Bu bağlamda ekonomik gelir düzeyinin COVID-19'a yakalanma kaygısı üzerinde bir belirleyici olacağı söylenebilir.

Sonuç olarak, sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygısı içinde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcuların içinde bulunduğu bu kaygı durumunun bazı belirleyicilerine yönelik kanıtlar oraya konmuştur. Bu bilgilerden hareketle; sporcuların psikolojik yapılarının korunması ve sportif performans kayıplarının önüne geçilmesi amacıyla branş ve sporculuk seviyesi gözetmeksizin sporcuların COVID-19'a yakalanma kaygıları da dahil olmak üzere sportif performanslarını olumsuz etkileyecek benzer unsurların farkında olunması ve bu unsurların giderilmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

## **Çıkar Çatışması**

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## **Yazar Katkıları**

Araştırma Fikri: ABY, NÇ, GAD; Araştırma Tasarımı: GAD; Verilerin Analizi: ABY; Makale Yazımı: ABY, NÇ, GAD; Eleştirel İnceleme: ABY, GAD

### ***Yazışma Adresi (Corresponding Address):***


*Arş. Gör. Dr. Aydıner Birsin YILDIZ  
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA  
ORCID: 0000-0002-3767-1057  
E-posta: aydinerbirsinyildiz@hotmail.com*

## Kaynaklar

1. **Acar, K., Mor, A., Baynaz, K. ve Arslanoğlu, E.** (2020) An investigation on anxiety states of students in faculty of sport sciences during COVID-19. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 66-73.
2. **Ağduman, F.** (2021). Sporcuların pandemi döneminde COVID-19'a yakalanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
3. **Aksu, O.** (2018). *Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
4. **Alexander, J. L., Dennerstein, L., Kotz, K. ve Richardson, G.** (2007). Women, anxiety and mood: a review of nomenclature, comorbidity and epidemiology. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 7(11), 45-58.
5. **Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T. ve Üstün, Ü. D.** (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), e2020024.
6. **Aslan, R.** (2020). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve COVID-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(85), 35-41.
7. **Batu, B. ve Aydın, A. D.** (2020). Yüzme sporcularının yeni tip korona virüse (COVID-19) yakalanma kaygısının incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 3, 12-31.
8. **Brown, K. ve Wang, R. C.** (2020). Politics and science: The case of China and the coronavirus. *Asian Affairs*, 51(2), 247-264.
9. **Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y. et al.** (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513.
10. **Çiftçi, M. C., Tolukan, E. ve Yılmaz, B.** (2021). Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile sürekli sportif öz güven düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.
11. **Gierueld, J. D. J., Tilburg, T. V. ve Dijkstra, P. A.** (2006). Loneliness and social isolation. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, 485-500.
12. **Güler, H. ve Cicioğlu, H. İ.** (2021). Sedanter ve sporcuların yeni tip koronavirüse yakalanmada bireysel kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 18(1), 67-75.
13. **Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Yılmaz, B. ve Şahan, H.** (2019). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin kendinle konuşma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
14. **Hacımustafoğlu, M.** (2018). Enfeksiyon hastalıkları pratiğinde salgın tanımlanması, *Çocuk Enfeksiyonları Dergisi*, 12(4), 172-173.
15. **Håkansson, A., Jönsson, C. ve Kenttä, G.** (2020). Psychological distress and problem gambling in elite athletes during COVID-19 restrictions—a web survey in top leagues of three sports during the pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6693.
16. **Karasar, N.** (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
17. **Koçak, U. ve Özer Kaya, D.** (2020). COVID-19 pandemisi, spor, sporcu üçgeni: etkilenimler ve öneriler. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 129-133.
18. **Liu, Y., Gayle, A. A., Wilder-Smith, A. ve Rocklöv, J.** (2020). The reproductive number of covid-19 is higher compared to sars coronavirus. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), 1-4.

19. Lu, R., Zhao, X., Li, J., Niu, P., Yang, B., Wu, H. et al. (2020). Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. *The Lancet*, 395(10224), 565-574.
20. Medipol (2020). Pandemi nedir? Corona virüsü neden pandemi ilan edildi? Erişim adresi: <https://medipol.com.tr/bilgi-kosesi/bunlari-biliyor-musunuz/pandemi-nedir-corona-virusu-neden-pandemi-ilan-edildi>
21. Özdin, S. ve Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: the importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511.
22. Passer, M. W. ve Smith, R. E. (2012). *Psychology: The science of mind and behavior*. Boston: Mcgraw-Hill Higher Education.
23. Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A. ve Chu, C. (2016). The pandemic and its impacts. *Health, Culture and Society*, 9, 1-11.
24. Sakaoğlu, H. H., Orbatu, D., Emiroglu, M. ve Çakır, Ö. (2020). COVID-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarında Spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi: Tepecik Hastanesi örneği. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 30(Ek sayı), 1-9.
25. Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H. İ. ve İlhan, E. L. (2020). Sporcuların yeni tip koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygısı ölçeği (SYTKYKÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458-468.
26. Tolukan, E. ve Akyel, Y. (2019). Futbolda antrenör-sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.
27. Türktemiz, H., Bayraktar, I., Çobanoğlu, H. O. ve Nalbant, Ö. (2020, Aralık). *Spor salonlarında egzersiz yapan sporcuların yeni tip koronavirüse (COVID-19) yakalanma kaygılarının incelenmesi*. III. International Conference On COVID-19 Studies Kongresine sunulan bildiri, Ankara.
28. Wang, Y., Di, Y., Ye, J. ve Wei, W. (2020). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 13-22.
29. World Health Organization (WHO) (2020). Announces COVID-19 outbreak a pandemic. Erişim Adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
30. Yarayan, Y. E. ve Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1414-1422.
31. Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
32. Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
33. Yıldız, A. B., Algün Doğu, G., Parlaklıç Büyükakgül Ş. ve Yaman Yılmaz, C. (2020). The relationship between athletic mental energy and eating behaviors, *Progress in Nutrition*, 22(2), e2020017.
34. Yıldız, Y. (2020). Examination of the anxiety situations of catching The new type of coronavirus (COVID-19) in elite Athletes. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1275-1284.

# Beden Eğitimi ve Sporda Perspektif Alma Etkinliklerinin Lise Öğrencilerinde Bakış Açısı Alma Becerileri Üzerine Etkisi

Merve IŞIKCI <sup>1</sup> , Gülfem SEZEN-BALÇIKANLI <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Yaşar Doğu Ortaokulu, MEB, ANKARA

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

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.992416

## Öz

*Çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Sporda ‘perspektif alma’ etkinliklerinin, lise öğrencilerinin bakış açısı alma becerilerine etkisini incelemektir. Bu doğrultuda, araştırmacılar tarafından Sporda Perspektif Alma Eğitim Programı oluşturulmuş ve bu program, araştırmacı tarafından öğrencilere beden eğitimi derslerinde 10 hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Cihanbeyli/Konya’da bir Anadolu Lisesi’nde 9. sınıfta öğrenim gören 22 öğrenciden oluşmaktadır. Bakış açısı alma beceri düzeyi Kişilerarası Tepkisellik İndeksi’nin “perspektif alma alt boyutu” ile ölçülmüştür. Araştırmada Wilcoxon Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; eğitim sonrası perspektif alma puanının, eğitim öncesi perspektif alma puanına göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Perspektif alma ön test-son test puanları bakımından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Perspektif alma etkinliklerinin, öğrencilerin olaylara karşısındaki bakış açısından bakabilme becerisi sağlayacağı ve bu bağlamda akran zorbalığı, arkadaşlarına yönelik fiziksel ya da psikolojik şiddet, antisosyal davranışlar gibi olumsuz davranış özelliklerini en aza indirmek konusunda katkısı olacağı düşünülmektedir.*

**Anahtar sözcükler:** Beden eğitimi ve spor, Empati, Perspektif alma, Bakış açısı alma becerisi

## The Effects of Perspective Taking Activities In Physical Education and Sports on High School Students' Perspective Taking Skills

### Abstract

*The aim of the study is to investigate the effects of perspective taking activities in physical education and sport on high school students' perspective taking skills. In this regard, Perspective Taking Training Program was developed by the researchers and were applied to students on physical education course during 10 weeks. The sample consists of twenty-two 9<sup>th</sup> grade students studied at 2017-2018 academic year in an Anatolian High School in Cihanbeyli, Konya. Experimental design was used for the current study. Perspective taking skill level was assessed by perspective taking subscale from "The Interpersonal Reactivity Index". Wilcoxon and Mann Whitney U tests were also used in the current study. According to the results, it was found that there is a significant increase in perspective taking scores of students after they completed training program. As a results, it can be interpreted that perspective taking activities applied in physical education and sports courses have some influences on students' perspective taking skills. It is assumed that perspective taking activities reduce to likelihood of experiencing and showing peer bullying, having antisocial behaviours and conducting physical or psychological violence towards friends because these activities provide some skills of taking others' perspectives in any cases.*

**Keywords:** Physical education and sports, Empathy, Perspective taking, Perspective taking skill

### Giriş

Bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerinde ortaya çıkan sorunların giderilmesinde olaylara karşısındakinin bakış açısıyla bakmak, hoşgörülü olmak ve karşılıklı empati kurmak önemli bir yer tutmaktadır. İletişimde empatinin sağlıklı bir biçimde kurulabilmesi için, olaylar karşısındaki duygu ve düşüncelerin karşı tarafa doğru olarak aktarılması ve kişi tarafından da karşı tarafın bakış açısının doğru olarak anlaşılması büyük önem arz etmektedir (Özodaşık, 2009). Empatinin kritik bir bileşeni olan bakış açısı alma ise, kişinin var olan bilgiyi kullanarak diğer kişi hakkında doğru sonuca varmasını ve kendi görüşlerini diğer kişinin görüşlerinden ayırmasını sağlayan beceriler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Zhao, Wang, Su ve Chan, 2010). Bu bağlamda, bireylerle olan iletişim durumlarında -onun gibi olmak, onun gibi düşünmek- iletişimi kolaylaştırmaktadır. Benzer şekilde, empatik düşünce yapısının gelişmiş olduğu bireyler farklı duygu ve düşünce yapılarına açık olmakta ve daha kolay iletişim kurmaktadır. Bu bireyler çoğunlukla demokratik tutum ve davranış sergileyen bireylerdir (Özodaşık, 2009). Diğer bir yandan, kişinin doğru bir şekilde bakış açısı alabilmesi için benmerkezcilikten uzaklaşması gerekmektedir. Çünkü benmerkezci düşünce, empatik yaklaşımın ve tutumun gelişmesinin önündeki engellerden biri olarak kabul edilmektedir (Dökmen, 2008).

Benmerkezcilik, Piaget'nin bilişsel gelişim kuramının temelinde yer alan önemli kavramlardan biridir. Piaget'ye (1965) göre, merkezden uzaklaşma becerisinin ortaya çıktığı yedi yaşına kadar bakış açısı alma becerisinin gelişimi mümkün değildir. Bu konuda yapılan çalışmalar, Piaget'nin aksine çocukların 2-3 yaşından itibaren başkalarının bakış açılarını anlayabildikleri sonucuna ulaşmaktadır (Aslan, 2017; Frick, Möhring ve Newcombe, 2014; Klahr, 2012). Yine de çocukların benmerkezci düşünceden tamamen



uzaklaşabilmesi için yeterli bilişsel ve sosyal olgunluğa erişebilmesi kritiktir. Çünkü benmerkezci düşünce, iletişim çatışmaları ve daha ileri seviyede saldırganlığa neden olabilmektedir. Saldırganlık, kişilerin kendisine veya başkalarına zarar veren davranışlarda bulunması olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda, çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkan çatışma ve olumsuzlukların önlenmesi ve giderilmesi konusunda beden eğitimi ve sporun değerinin göz ardı edilemeyeceği belirtilmektedir (Derwent, Arslanoğlu ve Şenel, 2010). Yapılan çalışmalar, beden eğitimi ve sporun bireylerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişmelerini pozitif yönlü etkilediğini ve bu yönde davranışları artırma sürecinde büyük öneme sahip olduğunu göstermektedir (Bailey, 2006; İlhan, 2008; Opstoel ve diğerleri, 2020; Sezen-Balçıkanlı, 2014; Sezen-Balçıkanlı ve Sezen, 2017; Sezen-Balçıkanlı ve Yıldırım, 2012; Shima ve diğerleri, 2021). İnsan doğasında bulunan otoriteye başkaldırma, baskıya karşı dik durma gibi davranışlara neden olabilen hırs gibi duygular, spor faaliyetleri sırasında olumlu yönde kullanılabilir. Benzer şekilde beden eğitimi ve spor, çocuk ve gençlere, toplum içinde otokontrol sağlayarak, davranışlarını ve heyecanlarını denetlemeyi öğretmektedir. Kazanma, kaybetme, rekabet gibi yoğun duyguların gelişimi ve yerleşmesi beden eğitimi ve spor ile sağlanmaktadır (Kaplan ve Çetinkaya, 2010). Ayrıca beden eğitimi ve sporda ahlak anlayışı, spordaki iyi ve kötü davranışlar temel alınarak değerlendirilirse; iyi davranışlar fırsat eşitliğini koruma, rakibi düşman olarak görmeme, haksız avantajlardan yararlanmama, iş birliğine ve takım arkadaşlığına yönelik davranabilme, empati kurabilme gibi davranışlarla bireylerin ahlaki gelişimini desteklemektedir (Sezen-Balçıkanlı, 2017). Ayrıca, Koçak ve Sezen-Balçıkanlı (2021) elit sporcularda empati becerilerini inceledikleri araştırmalarında, taekwondo sporuyla ilgilenen sporcuların daha erken yaşlarda bu spora yönelmelerinin de etkisiyle kickboks sporuyla ilgilenen sporculara göre empatik düşüncelerinin daha yüksek düzeyde olduklarını saptamışlardır. Erken yaşlarda farklı disiplin ve felsefeyi içinde barındıran bir spora yönelmenin, bireylerin empati gelişimlerine olumlu katkılar sağladığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve sporun bireyler üzerindeki pozitif etkilerini gösteren çalışmaların aksine, literatürde var olan bazı çalışmalar beden eğitimi dersinde daha az yetenekli olan öğrencilerin takıma alınmadığını ve ilerleyen zamanlarda akran zorbalığına maruz kalabileceğini göstermektedir (Gessmann, 1985; Kähler, 1985; Ünlü ve Aydos, 2008). Bakış açısı almada yaşanan eksiklik sebebiyle ortaya çıkan bu sorun, olumsuz tutuma maruz kalan kişinin beden eğitimi ve spordan uzaklaşmasına sebep olabilmektedir. Yıldırım'ın (2012) çalışması, okullarda yaygın olarak görülen akran zorbalığının beden eğitimi ve spor derslerinde önlenmesi amacıyla grubun başarısını olumsuz etkileyen ve zorbalığa maruz kalan öğrenciye bir şans verilip, hazırlık maçlarına katılması sağlanarak öğrencinin neler yapabildiğini ortaya çıkarmanın doğru olduğunu vurgulamaktadır.

Bu bağlamda beden eğitimi ve sporda kullanılan bakış açısı alma etkinliklerinin akran zorbalığını azaltacağı ve öğrencilerin olay ve durumlara, karşısındakinin perspektifinden bakabilmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Bu becerilerin öğrencilere kazandırılmasında, beden eğitimi dersinde uygulanan empati etkinliklerinin önemli bir yeri bulunmaktadır.

Beden eğitimi dersindeki empati etkinliklerinde, kendini karşısındakinin yerine koyarak düşünebilmek ve aynı zamanda karşısındakinin hislerini sezinlemeye çalışmak gibi duygusal yönler vurgulanmaktadır. Esas amaç, karşısındakinin daha iyi anlayarak ona karşı olumlu bir tutum ve anlayış geliştirmektir. Anlayış, ön yargıları gidermekte, saldırganlığı önlemekte ve toplumsal tutumları geliştirmektedir. Başkalarını daha iyi anlamaya yönelik "empati" çalışmaları, giderek, öğrencilerin kendilerini daha iyi anlamasını sağlamaktadır (Yıldıran, 2005). Öte yandan, var olan ulusal literatür incelendiğinde, beden eğitimi ve sporda bakış açısı alma becerilerini geliştirmeye yönelik araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bakış açısı alma becerilerinin bireylerin bütünsel gelişimlerinde oldukça önemli bir yere sahip olduğu düşünüldüğünde, bu konudaki araştırmalar kritik bir öneme sahiptir. Bu bilgiler ışığında bu araştırma, öncelikle beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerini içeren bir program oluşturma ve oluşturulan bu programın öğrencilerin bakış açısı alma becerileri üzerine olan etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## **Yöntem**

### *Araştırmanın Modeli*

Beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerinin lise öğrencilerinde bakış açısı alma becerileri üzerine etkisini değerlendirmek üzere yapılan bu çalışmada tek gruplu ön test-son test olmak üzere deneysel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu deneysel modelde tek bir gruptan ölçümler alınır ya da çalışma öncesinde-sonrasında grup üzerinde gözlem yapılır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Grup ya da gruplara öntest, çalışma başlamadan verilir. Çalışma sonrasında ise aynı test son-test olarak verilir (Sönmez ve Alacapınar, 2013). Eşitlenmiş bir karşılaştırma grubuna erişim mümkün olmadığına, bu desen kullanılarak bazı bilgilere ulaşılabılır (Christensen, Johnson ve Turner, 2015).

### *Araştırma Grubu*

Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı birinci yarıyılında Konya ili Cihanbeyli ilçesindeki bir anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan 9. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Öğrencilerin bakış açısı alma becerilerini belirlemek için Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin "perspektif alma alt boyutu" dört şubeden oluşan toplam 92 öğrenciye araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bakış açısı alma becerisi en düşük puanlara sahip olan 14'ü kız 8'i erkek olmak üzere toplam 22 öğrenciden oluşan şube araştırma grubu olarak kolay ulaşılabılır amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

### *Veri Toplama Araçları:*

#### **Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (IRI)**

Bu araştırmada bakış açısı alma beceri düzeyleri Davis (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Engeler (2005) tarafından yapılan Kişilerarası Tepkisellik İndeksi'nin (Interpersonal Reactivity Index: IRI) perspektif alma alt boyutu ile ölçülmüştür. Davis'in Kişilerarası Tepkisellik İndeksi toplam 21 maddeye sahip beşli likert tipi bir ölçektir (1= beni hiç tanımlamıyor, 2= beni çok az tanımlıyor, 3= beni kısmen tanımlıyor,

4= beni oldukça tanımlıyor, 5= beni tam olarak tanımlıyor). Ölçek her biri 7 maddelik 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Bu çalışmada çalışmayı yansıtan 4 alt boyuttan sadece perspektif alma alt boyutu kullanılmıştır. Perspektif alma karşıdaki kişinin ruhsal olarak bakış açısını kişinin kendisinin kabullenebilme düzeyini ölçmektedir (örn: Arkadaşlarımdan açısından olayların nasıl gözüktüğünü düşünerek onları daha iyi anlamaya çalışırım.). Bu alt boyut empatinin bilişsel özelliğini yansıtmaktadır. Kişiselarası tepkisellik indeksinin perspektif alma alt boyutunun cronbach alfa katsayısı ön test için 0.62, son test için 0.70 olarak hesaplanmıştır.

#### Empati-Perspektif Alma Eğitim Programı

Beden eğitimi ve sporda Empati-Perspektif Alma Eğitim Programı, Yılmaz-Yüksel (2003) tarafından hazırlanan "Empati Eğitim Programı"ndan faydalanılarak araştırmacılar tarafından beden eğitimi ve spor ortamına uygun olacak şekilde tasarlanmıştır. Beden eğitimi ve spor için hazırlanmış olan "Empati-Perspektif Alma Eğitim Programı"nda 14-15 yaş lise öğrencilerinin bakış açısı alma becerileri üzerine "Empati-Perspektif Alma Eğitim Programı"nın etkisi baz alınmıştır. Beden Eğitimi ve Sporda Empati-Perspektif Alma Eğitim Programı öğrencilerin sportif ortam ya da etkinlikler sırasında kendilerinin algısal, düşünsel ve duygusal olarak farkına varırken, karşılarındaki kişilerin de algısal, duygusal ve düşünsel olarak kendilerinden farklı olabileceklerini anlamalarını hedefleyen bir programdır. Bunun yanı sıra belli durumlar karşısında karşıdakinin bakış açısını anlayabilmelerini amaçlamaktadır.

Empati-Perspektif Alma Eğitim Programı hazırlanırken, literatür taraması sonucunda, bakış açısı alma becerilerini geliştirme üzerine yapılan çalışmaların tek yönlü olduğu saptanarak, farklı etkinlik türlerini içeren bir program hazırlanması amaçlanmıştır. Hazırlanan programdaki etkinlikler öğrencilerin algısal, bilişsel ve duyuşsal bakış açısı alma becerilerini geliştirmek amacıyla hazırlanarak uygulanmıştır. Eğitim programı 10 hafta boyunca süren oturumlardan oluşmak üzere, haftada bir gün ve 45 dakika süreli olarak uygulanmıştır.

#### *Empati-Perspektif Alma Eğitim Programı Kazanımları*

1. Farklı duygu ve yüz ifadelerini tanıma
2. Kendi duygularını tanıyabilme ve ifade edebilme
3. Verilen bir durumda kişilerin hangi duyguları yaşayabildiklerini fark edebilme
4. Kişilerin aynı olaylar karşısında farklı duygular yaşayabileceğini anlayabilme
5. Duyguları ifade etme becerisi geliştirme
6. Kendini karşıdakinin yerine koyabilme
7. Dinleme becerisini geliştirebilme
8. Karşıdaki kişinin bakış açısını alabilme

*Empati-Perspektif Alma Eğitim Programının Haftalık Uygulama Süreci*

1. *Oturum:* Eğitim alan öğrencilerin birbiriyle tanışmalarının sağlanması amacıyla isim zinciri etkinliği yapılmıştır. Soru-cevap etkinliğiyle öğrencilerin empati ve perspektif alma ile ilgili hazır bulunuşluklarını belirlenmiştir. Ön bilgi yoklamasıyla beraber empati ve perspektif almanın tanımları yapılarak, süreçle ilgili bilgilendirmeler yapıp, eğitim oturumlarında uyulması gereken kurallar belirtilerek ön test uygulanmıştır.

2. *Oturum:* Öğrencilere insanların farklı durumlar karşısında farklı duygular yaşayabildiklerinden bahsedilerek, farklı duyguların (mutluluk, kızgınlık, öfke, korku, üzüntü) neler olduğu anlatılmıştır. Duygu ve yüz ifadeleri arasındaki değişiklikleri gözlemleyip, algısal farkındalığı artırmak için farklı spor dallarıyla uğraşan sporcuların spor esnasındaki yüz ifadelerini içeren fotoğraflar gösterilerek yüz ifadelerinden hangi duyguları hissettikleri sorulmuştur. Duygu durumlarıyla ilgili konuşma balonlarının olduğu fotoğraflar ev ödevi olarak verilmiştir.

3. *Oturum:* Öğrencilerin kendi duygularının ve yüz ifadelerinin farkına varmalarını sağlamak amacıyla senaryo canlandırma etkinliği yapılmıştır. Canlandırılan senaryonun öğrencilerde uyandırdığı duygular ele alınarak, durumla ilgili tartışmaları sağlanmıştır.

4. *Oturum:* Öğrencilere, aynı olayda farklı kişilerin farklı duygular yaşayabileceğinin farkına varmalarını sağlayacak duyu durumlarını içeren senaryolar verilmiştir. Hem senaryoyu canlandırmak için seçilen öğrencilere hem de izleyicilere senaryonun canlandırılması sırasında ne hissettikleri ve bu duyguları nasıl anladıkları sorulmuştur. Ev ödevi olarak öğrencilerin beden eğitimi derslerinde ve spor etkinliklerinde çevredeki kişileri gözlemleyerek hangi durumlarda üzgün, kızgın, mutlu ve korku duygusunu yaşadıklarını gözlemlemeleri istenmiştir.

5. *Oturum:* Bir önceki hafta verilen ödevlerin tartışması yapılarak, o hafta yapılanlar kısaca gözden geçirilmiştir. Verilen durumlarda bireyler arasında algısal farklılıklar olabileceğinin farkına varmalarını sağlamak amacıyla, öğrencilere eğitim tarafından oluşturulan senaryoda kişilerin aynı durumda farklı algı durumlarına sahip olabilecekleri gösterilerek, tartışılmıştır.

6. *Oturum:* Öğrencilerin kendi duygularının farkına varmaları ve ifade edebilmelerini sağlamak amacıyla, önceden hazırlanmış durumları kendi duygularıyla anlatmaları istenmiştir.

7. *Oturum:* Sağlıklı bir şekilde perspektif alabilmek için dinleme becerisini geliştirmek amacıyla, öğrencilerin yaşadıkları olayları arkadaşlarına ilk seferde duyu ve yüz ifadesi kullanmadan, ikinci seferde duyu ve yüz ifadesi kullanarak anlatmaları istenmiştir. Her duyu durumunun ardından öğretmen öğrencilere arkadaşlarının nasıl hissetmiş olabileceğine dair sorular sormuştur. Öğrencilerden dinledikleri olayı arkadaşlarının duyu durumu ve bakış açısına göre ifade etmeleri sağlanmıştır.

8. *Oturum:* Öğrencilerin kendilerini karşısındaki kişilerin yerine koyabilme becerisini geliştirip farklı bakış açısı alabilme becerilerini geliştirmek amacıyla paralimpik oyunlarla ilgili video ve röportajlar izletilmiştir. Video ve röportajdaki sporcuların bakış açısından bakabilen öğrenci tepkileri sözel olarak pekiştirilmiştir.

9. *Oturum:* Öğrencinin doğru iletişim kurabilmesi için uygun bakış açısı alabilmesini geliştirmek amacıyla çeşitli senaryolar verilmiştir. Öğrencilerden, verilen senaryonun uygun bakış açısına göre yorumlanması istenmiş ve senaryoda verilmesi gereken uygun bakış açısı kontrol edilmiştir.

10. *Oturum:* Eğitim sonucunda öğrencilerdeki değişimin belirlenmesi amacıyla son test uygulanarak eğitim tamamlanmıştır.

### Verilerin İstatistiksel Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler IBM SPSS 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları incelenirken birim sayıları nedeniyle Shapiro Wilk's'den yararlanılmıştır. Gruplar arası farklılıklara bakılırken değişkenlerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İki bağımlı değişken arası farklılığa bakılırken değişkenlerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Wilcoxon testi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

## Bulgular

Beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerinin lise öğrencilerinde bakış açısı alma becerileri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen verilerin analiz yapılarak, araştırma bulguları tablolar halinde gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Eğitim öncesi ve sonrası perspektif alma puanları arasındaki farklılığa ilişkin Wilcoxon testi

Perspektif alma	N	$\bar{X}$	Ortanca değer	Min	Max	SS	Sıra Ort.	z	p
Ön test puanı	22	16.7	16	6	24	5	4.8	-3.383	0.001
Son test puanı	22	22.1	22	12	28	3.9	11.5		

Öğrencilerin ön test skorları ile son test skorları kıyaslandığında perspektif alma puanları bakımından test skorları arasında istatistiksel anlamlılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Eğitim sonrası perspektif alma skoru eğitim öncesi perspektif alma skoruna göre anlamlı seviyede yüksektir (sırasıyla 16.7; 22.1).

**Tablo 2.** Ön test-son test sıralama değerleri

	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı
Ön test-Son test	Negatif sıralar	3 <sup>a</sup>	14.50
	Pozitif sıralar	17 <sup>b</sup>	195.50
	Eşit	2 <sup>c</sup>	
	Toplam	22	

Sıralama tablosu verileri incelendiğinde ön test sonuçlarından 3 gözlem puanının son test sonuçlarından yüksek olduğu, son test sonuçlarından 17 gözlem puanının ön test puanlarından yüksek olduğu, 2 sonucun ise eşit olduğu anlaşılmaktadır.

**Tablo 3.** Perspektif alma skorlarının cinsiyetler arasındaki farklılığa göre eğitim öncesi ve sonrası Mann Whitney U testi sonucu

Perspektif alma		N	$\bar{X}$	Ortanca değer	Min	Max	SS	Sıra Ort.	z	p
Ön test puanı	Kız	14	16.3	15.5	10	23	4.3	10.6		
	Erkek	8	17.3	18.5	6	24	6.2	13	-0.822	0.411
	Toplam	22	16.7	16	6	24	5			
Son test puanı	Kız	14	21.2	21.5	12	27	4.2	10.		
	Erkek	8	23,8	24	21	28	2,9	14	-1.378	0.168
	Toplam	22	22,1	22	12	28	3,9			

Katılımcıların, ön test skorları ile son test skorları cinsiyete göre değerlendirildiğinde cinsiyetler arası farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ). Yukarıdaki tablo incelendiğinde, ön test skorları ile son test skorlarında, erkeklerin (sırasıyla %17.3 ve 23.8) kızlardan (%16.3 ve %21.2) daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

## Tartışma

Beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerinin öğrencilerin bakış açısı alma becerileri üzerine etkisinin incelendiği bu araştırmanın sonuçları, "perspektif alma" etkinlikleri bakımından eğitim öncesi ve eğitim sonrası puanları kıyaslandığında anlamlı bir farklılık ortaya koymaktadır. Beden eğitimi ve sporda öğrencilerin okul içi etkinlikler ya da müsabakalar sırasında takım arkadaşlarını cesaretlendirme, iş birliği, yardımlaşma, rakibi tebrik etme, yenilgiyi kabullenebilme gibi olumlu davranışlar olarak nitelendirdiğimiz prososyal davranışları destekleyebilmek ve rakibi aldatma, kurallara aykırı oynama, akran zorbalığı gibi olumsuz olarak nitelendirilen antisosyal davranışları da en aza indirebilmek için empati becerisinin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Sezen-Balçıklı ve Sezen (2019) de, genç çim hokeyi sporcularının antisosyal-prososyal davranışları ve empati arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında empatinin prososyal davranışlarla pozitif, antisosyal davranışlarla negatif yönlü korelasyon saptamışlardır. Dolayısıyla kimlik biçimlendirme sürecinin yaşandığı ergenlik döneminde gençlere beden eğitimi ve spor yoluyla öğretmenler ve antrenörler tarafından verilecek empati eğitimi hayati önem taşımaktadır. Bunun yanı sıra empati eğitiminde etkin rol oynayan öğretmen ve antrenörlerin, empatik becerileri sürecin etkinliğinde önemli bir değişken olarak vurgulanmaktadır (Aktaş ve Sezen-Balçıklı, 2018).

Mevcut çalışmanın bulgularına göre, kızlar ile erkekler arasında bakış açısı alma becerisi açısından fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. İlgili literatür incelendiğinde, kız çocukların erkek çocuklara kıyasla daha yüksek oranda empati becerilerine sahip olduklarını gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Davis, 1983; Eisenberg ve Lennon, 1983; Feshbach ve Roe, 1968; Ünüvar, 2006). Demirci (2010) tarafından bağımsız anaokullarına devam eden 4-6 yaş arası çocuklarının bakış açısı alma becerileri ile görsel

algı becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, önceki literatür bulgularıyla paralel olarak kız çocuklarının erkeklere kıyasla daha yüksek oranda empati becerileri sergilediği bulunmuştur. Ek olarak, 60-72 ay grubundaki çocukların bakış açısı alma becerilerinin incelendiği bir başka çalışmada (Bal, 2013), cinsiyetin bakış açısı alma becerileri üzerinde azımsanamayacak bir fark oluşturduğu tespit edilmiştir. Çalışmalarda kadınların erkeklere oranla yüksek empatik skor elde etmesinin sebebinin kadınların daha fazla duygusal tepki göstermesi olduğu düşünülmektedir (Dökmen, 2005). Var olan literatürle kıyaslandığında, bu çalışmadan farklı bir sonuç alınmasının nedeni olarak katılımcıların yaş grubunun, kritik bir dönem olan ergenlik çağı içerisinde olmaları gösterilebilir. Çünkü çalışmalar, yaşın bakış açısı alma becerisini etkilediğini ve yaş ilerledikçe bakış açısı alma becerisinin arttığını göstermektedir (Değirmenci, 2014; Flavell, 1974; Kurdek ve Rodgon, 1975).

Diğer bir yandan, mevcut çalışmanın bulgularını destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Oğuz (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, cinsiyet değişkeninin 72 aylık çocukların bakış açısı alma becerisi üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Yine benzer şekilde, Yılmaz'ın (2012) çalışmasında, 60-72 aylık çocukların cinsiyet değişkenine göre duyguları anlama becerileri incelenmiş ve bu becerilerin cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Tüm bu çalışmalar ışığında, cinsiyetin okul öncesi dönem çocuklarının bakış açısı alma becerileri üzerinde etkisi olduğu düşünülürken, lise dönemi üzerinde etkisi olmadığı düşünülebilir. Çünkü çocukluk dönemine kıyasla ergenlik döneminde ergenin baş etmesi gereken biyopsikososyal farklılaşma sayısı artmaktadır. Bunlardan biyolojik olarak ergenin vücudunda birtakım değişiklikler ortaya çıkmaktadır ve ergen bu değişikliklere ayak uydurmak zorundadır. Zamansal olgunlaşma ile beliren bilişsel yeterlilikler, ergeni kendisiyle ilgili inceleme yapmasının yanı sıra çevresini bu sürece dahil etme durumunda bırakmaktadır. Olgunlaşmaya paralel olarak ortaya çıkan bilişsel yetiler ergeni hem kendisiyle hem de çevresiyle ilgili yeni değerlendirmeler ve soyutlamalar yapmaya yönlendirir. Ergenlik döneminde "Ben kimim?" sorusuna yanıt bulmaya çabalayan ergen için bu çağın gelişimsel görevi olan, kimlik duygusu öncelikli olmaktadır (Çuhadaroğlu ve Sonuvar, 1992). Tüm ergenlerin kimlik biçimlendirme süreci aynı dönem içerisinde gerçekleştiğinden, cinsiyetler arasında fark bulunamamış olabilir. Örneğin, Köksal (2000) tarafından yapılan, müzik eğitimi almanın çeşitli değişkenlere göre ergenlerin empatik beceri ve uyum düzeylerinin incelendiği araştırmada cinsiyetin empatik beceri alma üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Kumbaroğlu (2013)'nin, spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin empatik eğilim seviyelerini çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre karşılaştırdığı çalışmasında, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre empatik eğilim düzeylerinde anlamlı bir skor bulunamamıştır. Yine bu çalışmaya ek olarak, Şahin (2018) tarafından spor lisesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada benzer bir sonuç bulunmuş ve öğrencilerin cinsiyete göre empatik eğilimlerinde bir farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır. Korkmaz, Şahin, Kahraman ve Öztürk (2001) bu durumu kişilik özellikleriyle açıklamaktadır. Yörükoğlu'na göre (1993), kişilik kavramı bir bireyin bulunduğu ortama ayak uydurabilmesi için geliştirdiği ve kişiyi bu özellikleriyle diğerlerinden ayıran nitelik ve davranışlar bütünü, insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümü ve çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimleri olarak

tanımlanmaktadır. Ayrıca kişilik oluşumunun yaşla birlikte başlamasından dolayı bu aşamalar; altı yaşlarına doğru kişiliğin çizgilerinin belirmesi ve kesin şeklini ergenliğin son döneminde bulması şeklinde sıralanmaktadır. Kişiliğin bireyin çevresiyle sürekli etkileşimi ve uyumu sonucu oluşması ve dolayısıyla bu sürecin uzun olması kişiliğin kolayca değişmeyeceğinin göstergesi olmaktadır. Ergenlerin kişilikleri, gelişim görevleri ile aktif olarak ilgilendikçe yetkinleşir ve bunlardan en önemlisi kimlik gelişimidir (Grotevant, 1995). Toplumsal fark aranmaksızın, ergenlik döneminin diğer dönem gelişmelerinden farklı olduğu gerçeği duygu, düşünce, eylem ve davranışlara yansımakta ve bunların bu döneme özel olduğu yadsınamaz gerçekler arasındadır (Öztürk, 2007). Bu döneminin psikolojik işaretlerine bakıldığında ölçsüz, sağlıksız ve karmaşık bir görünümle karşılaşılmaktadır. Ani öfke patlamaları, içe kapanıklık, ani sevinç ve üzüntü, kızgınlık, sinirlilik, bilinçsizce hareketler, birden tepki gösterme gibi davranışları sergileyen bir insana konulacak teşhis, 'ruh sağlığı bozuk' şeklinde olacaktır (Yörükoğlu, 1993). Tüm bu bilgiler ışığından hareketle kimlik duygusunun, ergenlik döneminde kazanılması gereken psikososyal gelişim görevi olmasından ve kimlik biçimlendirme sürecinin aynı dönem içerisinde gerçekleşmesi, cinsiyetler arası fark saptanamamasının nedeni olarak gösterilebilir.

Beden eğitimi ve spor ortamında öğrencilerin bakış açısı alma becerilerini geliştirmek için oluşturulan perspektif alma etkinlikleri içerisinde bilgi verme, rol oynama, öykü yaratma, drama, senaryo oynama, ödev verme ve geri bildirim gibi etkinliklere yer verilmiştir. Mevcut çalışma bulgularının, beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerinin öğrencilerin bakış açısı alma becerilerini geliştirdiği görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, empati eğitim programlarının daha çok okul öncesi eğitimi alan çocukların bakış açısı alma becerileri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak, literatürde beden eğitimi ve sporda perspektif alma eğitimi ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Beden eğitimi ve spora küçük yaşlarda başlanması nedeniyle, perspektif alma eğitim programının okul öncesi dönem çocukları üzerinde yapılacak olan araştırmalardaki boşluğu da dolduracağı ve birbirlerini tamamlar nitelikte olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, Yılmaz-Yüksel (2003) tarafından ilkökul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da empati eğitim programının öğrencilerin empatik becerilerini artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmanın eğitim programını oluştururken, Yılmaz-Yüksel'in (2003) yapmış olduğu empati eğitim programından yararlanılmıştır. Bu araştırma bulguları mevcut araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Buradan yola çıkarak araştırmalar birbirlerini destekler niteliktedir.

Literatür taraması sonucu kullanılan teknik ve araştırmalarla, mevcut araştırmada geliştirilen perspektif alma eğitim programında kullanılan teknik ve araştırmalar da (bilgi verme, rol oynama, öykü yaratma, model alma, video izleme, ödev verme, geri bildirim gibi) birbiriyle benzerlik göstermektedir.



## Sonuç ve Öneriler

Öğrencilerin bakış açısı alma becerileri üzerine yapılan bu araştırma sonuçları, beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerinin öğrenciler üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu göstermektedir. Beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerinin, ders içerisinde, sportif etkinlikler ve müsabakalar sırasında öğrencilerin önce kendilerinin ve daha sonra başkalarının duygularını fark etmelerini, kişilerin aynı olay ve durumlar karşısında farklı tepki ve duygular içerisinde olabileceklerini anlamalarına yardımcı olacak etkinlikleri kapsamaktadır. Araştırma sonuçları dikkate alındığında, Perspektif Alma Eğitim Programı'nın lise öğrencilerinin bakış açısı alma becerileri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Literatür taraması sonucu benzer etkinlikleri içeren programların denendiği daha önce yapılmış olan araştırmalar, bu çalışma bulgularıyla benzer nitelikte ve bakış açısı alma becerilerinin geliştirebilirliğini göstermektedir. Ping (2005)'in çocuklar üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, çocukların bakış açısı alma becerileri üzerinde hayali oyunların etkisini incelemiştir. Bu hayali oyun ve öykü etkinliklerinde, çocuklardan olay örgüsüne bağlı kalarak yeniden canlandırma yapmaları istenmiştir. Hayali öykü ve oyunların bakış açısı alma becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Akın ve Önder (2003) yaptıkları araştırmalarında, bakış açısı alma becerileri üzerine eğitici drama faaliyetlerinin katkı sağladığını saptamışlardır. Şener (1996) yaptığı araştırmasında, çocuklarda bakış açısı alma becerileri üzerinde dramatik oyunun pozitif etkisi olduğunu belirlemiştir. Bu araştırmalarda kullanılan tekniklerle, mevcut araştırmada geliştirilen perspektif alma etkinlikleri, bakış açısı alma becerilerini geliştirme noktasında birbirlerini destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanacak perspektif alma etkinliklerinin öğrencilere bakış açısı alma becerisi kazandırdığını söylemek mümkündür. Perspektif alma etkinliklerinin, öğrencilerin olaylara, karşısındakinin bakış açısından bakabilme becerisi sağlayacağı ve bu bağlamda akran zorbalığı, arkadaşlarına yönelik fiziksel ya da psikolojik şiddet, antisosyal davranışlar gibi olumsuz davranış özelliklerini en aza indirmek konusunda da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada, beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerini içeren bir program oluşturma ve oluşturulan bu programın 14-15 yaş grubu lise öğrencilerinin bakış açısı alma becerileri üzerine etkisi araştırılmıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda ise farklı yaş gruplarında ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerinin bakış açısı alma becerilerine etkisi sınanabilir.

Perspektif alma eğitim programının kalıcılığı ve etkililiğini izlemek üzere okul öncesi yıllarda başlanan boylamsal araştırmalar yapılabilir. Beden eğitimi öğretmenleri için bakış açısı alma becerisine yönelik programlar düzenlenerek bu programların etkisi araştırılabilir.

### **Yazar notu:**

Bu araştırma 2019 yılında yapılan “Beden eğitimi ve sporda perspektif alma etkinliklerinin lise öğrencilerinin bakış açısı alma becerileri üzerine etkisi” başlıklı yüksek lisans tezinin bir bölümüdür.

Kullanılmak istendiği takdirde “Perspektif Alma Eğitim Programı” araştırmacılar tarafından temin edilebilir.

### **Çıkar Çatışması**

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### **Yazar Katkıları**

Araştırma Fikri: GSB; Araştırma Tasarımı: GSB, MI; Verilerin Analizi: MI; Makale Yazımı: MI; Eleştirel İnceleme: GSB

#### ***Yazışma Adresi (Corresponding Address):***

*Merve IŞIKCI*

*Yaşar Doğu Ortaokulu, MEB, ANKARA*

*ORCID: 0000-0003-1625-7903*

*E-posta: isicimerve@gmail.com*

## Kaynaklar

1. **Akın, Y. ve Önder, A.** (2003, Ekim). Altı yaş grubu çocuklarında başkasının bakış açısını alma yetisi üzerinde eğitici drama programının ve aile tutumlarının etkisi. *OMEP Dünya Konseyi Toplantısı Bildiri Kitabı*, Kuşadası.
2. **Aktaş, İ. ve Sezen-Balçıkanlı, G.** (2018). The levels of empathy and social problem solving skills of physical education and sports teacher candidates. *Journal on Educational Psychology*, 11(4), 8-14.
3. **Aslan, D.** (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının bakış açısı alma becerilerine empati eğitim programının etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
4. **Bailey, R.** (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *The Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
5. **Bal, Ö.** (2013). *Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş çocukların kişilerarası problem çözme becerileri ve bakış açısı alma becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
6. **Christensen, L. B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A.** (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz* (Çev. A. Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
7. **Çuhadaroğlu, F. ve Sonuvar, B.** (1992). Adolesanlarda depresyon. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 29,145-50.
8. **Davis, M. H.** (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
9. **Değirmenci, G. Y.** (2014). *Ankara il merkezinde bağımsız anaokullarına devam eden 48-60 aylık çocukların görsel algı becerileri ile bakış açısı alma becerileri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
10. **Demirci, A.** (2010). *Görsel algı eğitiminin beş-altı yaş çocuklarının görsel algı gelişimlerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
11. **Derwent, F., Arslanoğlu, E. ve Şenel, Ö.** (2010). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1) 521-533.
12. **Dökmen, Ü.** (2005). Çocukken hayali arkadaşlarıyla oynardım. Arzu Yağmurlu ile söyleşi. *Kişisel Gelişim Dergisi*, Sayı: Nisan.
13. **Dökmen, Ü.** (2008). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem.
14. **Eisenberg, N. ve Lennon, R. A.** (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 91(1), 100-131.
15. **Engeler, A.** (2005). *Psikopati ve antisosyal kişilik bozukluğu* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
16. **Feshbach, N. D. ve Roe, K.** (1968). Empathy in six-and seven-year-olds. *Child Development*, 39(1), 133-145.
17. **Flavell, J. H.** (1974). The development of inferences about others. T. Mischel (ed.), *Understanding other persons* (pp. 66-116). Blackwell: Oxford.
18. **Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E.** (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). New York: McGraw-Hill, Inc.
19. **Frick, A., Möhring, W. ve Newcombe, N. S.** (2014). Picturing perspectives: Development of perspective-taking abilities in 4-to 8-year-olds. *Frontiers in Psychology*, 5, 386.
20. **George D. ve Mallery, P.** (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

21. **Gessmann, R.** (1985). Fair Play – Eine wichtige Erziehungsaufgabe und ihre Umsetzung im Sportunterricht. V. Gerhardt, M. Laemmer (Hrsg). *Fairness und Fair Play* (s. 138-155). Sankt Augustin: Academia-Verlag.
22. **Grotevant, H. D.** (1995). Kişilik gelişimi. J.F. Adams (Ed.) *Ergenliği anlamak* (153-184) (Ö. Hakan Ersever, Çev.) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge.
23. **İlhan, L.** (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
24. **Kähler, R.** (1985). Morallerziehung im Sportunterricht: Untersuchung zur Regelpraxis und zum Regelbewußtsein. Frankfurt a.M., Germany: Verlag Thun, Deutsch.
25. **Kaplan, Y. ve Çetinkaya, G.** (2010, Nisan). Çocuklar için, bir iletişim ve toplumsallaşma aracı olarak spor. *Uluslararası Çocuk ve Spor Kongresi' de sunulan bildiri*, Lefkoşa.
26. **Klahr, D.** (2012). Beyond Piaget: A perspective from studies of children's problem solving abilities. A. Slater and P. Quinn (Eds.), *Development psychology: revisiting the classic studies* (pp. 56-70). London: Sage Publications.
27. **Koçak, İ. ve Sezen-Balçıkanlı, G.** (2021). Savunma sporları ve empati: elit sporcularda empati becerilerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(2), 203-218.
28. **Korkmaz, H. N., Şahin, E., Kahraman, M. ve Öztürk, F.** (2001, Ekim). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin empatik becerilerinin cinsiyete göre karşılaştırılması. *II. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu'nda sunulan bildiri*, Ege Üniversitesi, İzmir.
29. **Köksal, A.** (2000). Müzik eğitimi alma, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre ergenlerin empatik becerilerinin ve uyum düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 99-107.
30. **Kumbaroğlu, Z. B.** (2013). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
31. **Kurdek, L. A. ve Rodgon, M. M.** (1975). Perceptual, cognitive and affective perspective taking in kindergarten through sixth- grade children. *Development Psychology*, 11(5), 643-650.
32. **Oğuz, V.** (2006). *Altı yaş grubundaki çocukların bakış açısı alma becerileri ile anne babaların empatik becerilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
33. **Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J. ve De Martelaer, K.** (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797-813.
34. **Özodaşık, M.** (2009). *Kişilerarası iletişim sürecinde algı-ikna ve empatik ilişkiler*. İstanbul: Tablet.
35. **Öztürk, Z. A.** (2007). *İlköğretim öğrencilerinde (4., 5., 6., 7. ve 8. sınıflar) dindarlık ile kaygı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
36. **Piaget, J.** (1965). *The moral judgment of the child* (Translated by Marjorie Gabain). Glencoe, Illinois: The Free.
37. **Ping, A. L. S.** (2005). *A "new" preschool curriculum that puts play on top: Deja vu or second chance?* (Doktora tezi). Durham University, Durham.
38. **Sezen-Balçıkanlı, G. ve Yıldırım, İ.** (2012). Sportspersonship orientation and empathy: a study of professional football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 18-24.
39. **Sezen-Balçıkanlı, G.** (2017). Yarışma sporlarının ahlaksal amacı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 47-52.
40. **Sezen-Balçıkanlı, G.** (2014). Fair play in professional sports: Sportspersonship orientations of futsal players. *FairPlay, Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 2(1), 33-49.

41. **Sezen-Balçıkanlı, G. ve Sezen, M.** (2017). Professional sports and empathy: A relationship between professional futsal players' tendency toward empathy and fouls. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 73(1), 27-35.
42. **Shima, T., Tai, K., Nakao, H., Shimofure, T., Arai, Y., Kiyama, K. ve Onizawa, Y.** (2021). Association between self-reported empathy and sport experience in young adults. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 66-72.
43. **Sönmez, V. ve Alacapınar, F.** (2013). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
44. **Şahin, K.** (2018). *Spor lisesi öğrencilerinin eleştirel düşünme ve empati kurma eğilimlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
45. **Şener, T.** (1996). *4-5 yaş anaokulu çocuklarında dramatik oyunun ve inşa oyununun bakış açısı alma becerisine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
46. **Ünlü, H. ve Aydos, L.** (2008). Beden eğitimi dersinde sınıf yönetimi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-7.
47. **Ünüvar, G.** (2006). *Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-5 yaş çocuklarında, zenginleştirilmiş Türkçe dil etkinliklerinin bakış açısı alma becerisine ve ifade edici dil düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
48. **Yıldırım, İ.** (2005). Fairplay eğitiminde beden eğitiminin rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 3-16.
49. **Yıldırım, R.** (2012). Akran zorbalığı. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 39-51.
50. **Yılmaz, E.** (2012). *60-72 aylık çocukların sosyal problem çözme becerilerinin duyguları anlama becerileri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
51. **Yılmaz-Yüksel, A.** (2003). *Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
52. **Yörükoğlu, A.** (1993). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve sorunlar*. (8.Baskı). İstanbul: Özgür
53. **Zhao, J., Wang, L., Su, Y. J. ve Chan, R.** (2010). 3 to 5 years old children's behavioral and verbal performances in level 1 perspective-taking. *Acta Psychologica Sinica*, 42(7), 754-767.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

# Sokol Hareketi: Nasyonalist ve Politik Bir Araç Olarak Jimnastiğin Kullanımı

Aylin UĞURLU <sup>1</sup> , Tolga ŞİNOFOROĞLU <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

<sup>2</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KÜTAHYA

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.984507

## Öz

*Bu çalışmanın amacı Sokol hareketinin ortaya çıkışı, diğer ülkelerdeki yansımaları ve milliyetçilik düşüncesi üzerinden siyasi etkilerinin değerlendirilmesidir. Sokol Hareketi tarihinin Prag Jimnastik Kulübü'nün 1862'de Miroslav Tyrš tarafından kurulmasıyla başladığı kabul edilmektedir. Tyrš, Sokol Hareketi ile halkını jimnastiğe teşvik ederek tüm Slav halklarını kültürel ve ulusal bakımdan iyileştirmeyi amaçlamıştır. Sokol Hareketi'nin görevi ise üyelerini ahlaki, etik ve estetik açıdan, demokrasi prensiplerine uyumlu biçimde beden eğitimi vasıtasıyla ulusal bütünlük yolunda eğitmek olarak tanımlanmıştır. Alman ve İsveç jimnastiklerini kendi milli ihtiyaçlarına göre harmanlayan Tyrš, kısa sürede tüm Slav halkları üzerinde iz bırakmış ve Sokol 20. yüzyıl başlarından itibaren başta Orta, Doğu ve Güney Avrupa olmak üzere tüm dünyaya yayılmıştır. Özgürlük ve demokrasi arzusu ile ezilen ulusların yabancı esaretinden kurtuluşunun en güçlü temsilcilerinden olan Sokol, başlangıçtan itibaren Slav ulusal bilincinin ve milliyetçiliğinin oluşmasında önemli rol oynamış ve diğer halklara da örnek olmuştur. Gerek Slav yurdu dışında yaşayan Slavların örgütlenmeleri gerekse farklı toplumların Sokol benzeri örgütlenme çalışmaları, beden eğitimi ve spor yoluyla yurt savunmasının ve halkı güçlendirmenin en önemli araçları olmuşlardır. Sokol'un 50 yıldan kısa sürede ulaştığı devasa güç her dönem siyasilerin ilgisini çekmiş, yönetim şekilleri değişse de Sokol Hareketi hükümetlerin sosyal politikalarının önemli bir parçasını oluşturmuştur. Benzer biçimde Sokol'un güçlü ve sistematik yapısı ülke düşmanları tarafından bir tehdit olarak algılanmış ve işgal dönemlerinde Sokol Hareketi pasivize edilmeye çalışılmıştır. Ancak farklı dönemlerde kesintiye uğrasa da Sokol Hareketi, özellikle Sokol Festivalleri yoluyla her dönem halkla bütünleşmeyi sağlamış ve günümüze kadar varlığını sürdürmeyi başarmıştır. Sokol günümüzde halen Çek milliyetçiliğinin en önemli yapı taşlarından birini oluştururken, ulusal bilincin ve demokrasinin de en güçlü savunucusu olmaya devam etmektedir.*

**Anahtar sözcükler:** Sokol, Çek Cumhuriyeti, Miroslav Tyrš, Beden eğitimi ve spor, Milliyetçilik

## Sokol Movement: Use of Gymnastics as a Nationalist and Political Tool

### Abstract

*The aim of this study is to evaluate the emergence of the Sokol Movement, its reflections on other countries and political impact on nationalist thought. The Sokol Movement is considered to have been initiated by the foundation of the Prague Gymnastics Club by Miroslav Tyrš in 1862. The goal of Tyrš was to persuade people to practice gymnastics and improve all Slavic society in terms of culture and as nations. The mission of the Sokol Movement was defined as training its members morally, ethically and aesthetically through physical education in line with democratic principles towards national unity. Tyrš made use of German and Swedish gymnastics practices in line with the needs he pointed for his nation and soon achieved significant impact over Slavic people. Sokol spread around the world, particularly Central, Eastern and Southern Europe from early 20<sup>th</sup> century on. Sokol symbolized the liberation from foreign domination of oppressed nations with a yearning for freedom and democracy and played a significant role on the development of a national Slavic conscience and nationalism from early stages on, setting an example to other nations. The organization of Slavs outside of Slavic land and other nations' efforts similar to Sokol have been the most important tools of national defense and people empowerment through physical education and sports. The enormous power of Sokol attained in a time period shorter than 50 years has sustained the attention of politicians and even when regimes changed, the Sokol Movement has remained a major part of governments' social policy. Thus, the strong and systematic structure of Sokol have been perceived as a threat by enemies of the nation and efforts were mobilized to passivate Sokol during times of invasion. Yet, although interruptions occurred at various times, the Sokol Movement achieved unity with the people particularly through Sokol Festivals and has lived until today. Today, Sokol is still a major component of Czech nationalism and continues to be a defender of national consciousness and democracy.*

**Keywords:** *Sokol, Czech Republic, Miroslav Tyrš, Physical education and sports, Nationalism*

### Giriş

Fiziksel kültürün önemli bileşenlerinden olan jimnastik, 18. yüzyıl sonları ile 19. yüzyıl başlarında birçok Avrupa ülkesinde, sağlıklı beden ve zihin bütünlüğüne sahip olmanın bir yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. Bu süreç içerisinde jimnastik, milliyetçiliğin de etkisiyle bağımsızlık mücadelesinin bir parçası olmuş ve birçok önemli akımın temsilcisi olmuştur (Riordan ve Krüger, 2003). Öncelikli olarak ülke savunması ve toplumun beden eğitimi yoluyla yeniden ayağa kaldırılması gibi benzer amaçlarla tekrar şekillenmeye başlayan beden eğitimi ve jimnastik anlayışı, Avrupa'da süregelen savaşların sonucu olarak farklı istikametlerde yol almıştır. Avrupa'daki gelişmeler sonucunda jimnastik; Almanya'da Basedow ile başlayan ve Jahn tarafından milli ve askeri bir şekle sokulan ve Amoros tarafından bazı değişiklikler yapılarak Fransa'ya ithal edilen ampirik Alman jimnastiği (Turnen) sistemi ve diğer taraftan fizyolojinin ve pedagojinin prensiplerine dayanan İsveç jimnastiği (Ling) sistemi olarak iki yola ayrılmıştır (Şinoforoğlu, 2020). Alman jimnastiği en büyük etkisini Orta Avrupa'da, başta Çek olmak üzere Sloven, Hırvat ve Sırp toplumlarından oluşan Slav halklarında göstermiştir. Bu bağlamda Avusturya-Macaristan İmparatorluğu bünyesindeki Çekler, 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Alman jimnastiğinin milliyetçi öğelerinin ön plana çıkarıldığı ve Sokol hareketinin filizlendiği merkez olmuştur (Hoffmann, 2000; Pavlin ve Žvan, 2014).



On dokuzuncu yüzyılın ilk yarısında, Slav halkları arasında en yüksek ekonomik ve kültürel gelişim düzeyine ulaşan Çekler, beden eğitimi alanı da dahil olmak üzere modernleşme yolunda çeşitli girişimlerde bulunmuşlardır. Bu girişimler arasında ülke genelinde en çok yayılan ve halen günümüzde varlığını sürdüren yapı ise Sokol olmuştur (Nolte, 2009). Sokol, Dr. Miroslav Tyrš tarafından 1862 yılında Prag'da kurulan bir Slav jimnastik hareketidir. Bu kapsamda, jimnastik ekipmanı, oyun ve belirli dövüş sanatları unsurları veya disiplinlerini içeren Sokol Sistemi, şenliklerle ve çeşitli organizasyonlarla ismini duyurmuştur. Diğer taraftan Sokol, ulusal bütünleşmenin bir aracı olarak toplumun fiziksel, ahlaki ve ruhsal açıdan ayağa kaldırılmasının ve bağımsızlık mücadelesinin gerçekleşmesinin hedeflendiği bir örgüt görünümündedir (Zmuda Palka ve Siwek, 2018). Çek Sokol Hareketi'nin kurucusu Tyrš'in amacı tüm Slavları aynı çatı altında birleştirmek, beden eğitimi yoluyla sosyal bir hareket yaratmak ve Sokol örgütünün Avrupa'da söz sahibi olmasını sağlamak olmuştur (Nolte, 2002a). Sokol hareketi, genel olarak liberal, ulusal ve bütünlük içinde yaşayacak bir Slav ırkı düşüncesine sahip olmuştur. Avusturya-Macaristan İmparatorluğu döneminde Sokol, farklı toplumlardaki Slav milliyetçiliğinin ve Pan-Slavizminin uyumlu ve karşılıklı olarak güçlendirerek, Slav kardeşliği ve işbirliği ruhu içinde, Slav halklarının fiziksel ve ruhsal kurtuluşunu sağlamayı hedeflemiştir. Slavlar böylece, fiziksel ve ahlaki açıdan güçlü bir ulusal yapı oluşturarak diğer halklar arasındaki konumlarını koruyabilmiş ve güçlendirebilmiştir (Troch, 2019).

Çek jimnastik hareketi Sokol, 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren ortaya çıkan Çek milliyetçiliğinin bir kitle hareketine dönüşmesinin de en önemli bileşendir. Günümüze kadar etkilerini sürdüren Sokol Hareketi, başta Avrupa olmak üzere dünyanın çeşitli bölgelerinde yaşayan toplumların sosyal, kültürel ve politik yapılanmalarına etkileri bakımından stratejik bir yapıya sahiptir. Sokol örgütünün; beden eğitimi ve spor yoluyla bağımsızlık mücadelesi ve yurt savunmasının bir aracı olarak kullanılması ile toplum üzerindeki yansımalarının Türkçe literatürde yeterince irdelenmediği görülmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacı Sokol hareketinin ortaya çıkışı, diğer ülkelerdeki yansımaları ve milliyetçilik düşüncesi üzerinden siyasi etkilerinin değerlendirilmesidir.

## **Sokol Hareketi'nin Tarihi Gelişim Süreci**

18. ve 19. yüzyıllarda Avrupa'da jimnastik hareketleri; ulusal bütünleşmenin, bağımsızlık mücadelesinin ve aynı zamanda toplumun fiziksel, ahlaki ve ruhsal yeniden doğuşunun bir aracı olarak görülmüştür. Dönemin iki ana akımı olan Alman ve İsveç jimnastik akımları, ulusal kimliklerin ve karakterlerin hızlı bir biçimde şekillendirilmesinde önemli bir politik, öjenik ve askeri araç haline gelmiştir. Orta Avrupa Slavları bu sürece, modern egzersiz sistemlerinin sosyal inşasına ve kurumsallaşmasına "Sokol Hareketi" sayesinde dahil olmuşlardır (Pavlin, 2013; Zmuda Palka ve Siwek, 2018). Sokol kelimesi Slav dillerinde "şahin" anlamına gelmektedir. Hareketin sembolü ve Sokol kelimesinin anlamı olan şahin, Orta Çağ destanlarında Güney Slav kültüründeki şövalyelik yapan bir kahramanı sembolize etmektedir. Kelime anlamının köküne ve mistik yapısına uygun biçimde ortaya çıktığı 19. yüzyıldan itibaren Sokol, Slav yazınlarında ulusal kurtuluşun bir savaşçı şövalyesi olarak ifade edilmiştir. Hareketin ayrılmaz bir parçası ve en önemli propaganda araçları olan

büyük jimnastik şenlikleri ve gösterilerine atfla Sokol terimi İngilizce alanyazında “falcon” olarak geçmekte ve şahin anlamı dışında miting, toplantı veya gösteri anlamına da gelmektedir (Štěrbová ve Vlček, 2015; Troch, 2019).

1859 yılında Avusturya-Macaristan İmparatorluğu radikal bir değişim sürecine girmiş, dönemin Avusturya İçişleri Bakanı Alexander Bach, askeri yenilgiler ve başarısızlıkları nedeniyle görevden alınmıştır (Maxwell, 2009). 20 Ekim 1860’da ise Avusturya İmparatoru I. Franz Joseph, Ekim İzinnamesi ile parlamenter sistemi tekrar yürürlüğe koymuş ve bu değişim Avusturya halkının gergin siyasi rejimden ve partileşme sürecindeki kısıtlamadan kurtulmasını sağlamıştır (Türel, 2015). Bahsi geçen siyasal değişim vatanseverlik faaliyetlerine de pozitif bir etki yapmış, yeni kurulan sanat toplulukları ve yayımlanan dergiler birçok sanatçıyı ve genç kuşak yazarlarını ön plana çıkarmaya başlamıştır. Bu süreçte Prag’da, Tyrš’in beden eğitimi öğretmeni olarak yer aldığı Malypetr Enstitüsü ve Jahn’ın Alman jimnastiğine yeni bir form vererek geliştiren Eiselen’in kurduğu Schmidt Jimnastik Enstitüsü’nde, Turner’in Alman Jimnastik Birliği modeli örnek alınarak bir Alman-Bohemian Jimnastik Enstitüsü kurulmasına karar verilmiştir (Nolte, 2002a). Nitekim Eiselen’in jimnastik sistemi Tyrš’in etkilenim kaynaklarından biri olduğu gibi Sokol hareketinin başlıca egzersiz ve çalışmalarının da temelini oluşturmuştur (Bábela ve Oborný, 2018).

Sokol örgütünün bu erken yapılanma döneminde, düşüncüyü destekleyen varlıklı Alman sponsoru Dresdner Bankası, örgütün yalnızca Alman Enstitüsü biçiminde kurulması gerektiğini belirtmiştir. Bu düşünceye karşı çıkan Tyrš, Alman sisteminden ve Almanlaşmaktan uzak durmak istemiş, gerekli hazırlıklarını da tamamladıktan sonra Bohemian Jimnastik Enstitüsü’nü kurmuştur. 16 Şubat 1862 tarihinde enstitünün ilk kurucu meclisinin belirlenmesinin ardından Avusturya-Macaristan İmparatorluğu bünyesinde, Sokol Hareketi’nin başlangıcı kabul edilen Prag Jimnastik Kulübü (Tělocvičná Jednota Pražská) kurulmuştur (Nolte, 2002b). Kulübün kuruluşunda, Dresdner Bankası’nın taleplerinden dolayı yeni sponsor arayışlarına girişen Tyrš’e finansal desteği sağlayan ve bir demokrasi destekçisi, asil bir hümanist ve finans alanında bir otorite kabul edilen Prag Bankası Direktörü Jindřich Fügner kurucu mecliste kulübün başkanı olarak seçilmiş, Miroslav Tyrš ise başkan yardımcısı ve kulübün idaresinden sorumlu kişi olmuştur (Bábela ve Oborný, 2018).

Prag Jimnastik Kulübü’nü 1862’de kurarak Sokol tarihini başlatan Miroslav Tyrš (1832-1884), entelektüelliğiyle tanınan bir sanat tarihçisi, spor organizatörü, politikacı ve Prag Üniversitesi profesörüdür. Tyrš’in Sokol Hareketi’ni kurma amacı, halkını jimnastiğe teşvik etmek ve tüm Slav halklarını kültürel ve ulusal bakımdan iyileştirmektir (Lejkova-Koepl, 1968). Sokol hareketinin görevi; üyelerini ahlaklı, etik ve estetik açıdan, demokrasi prensiplerine uyumlu biçimde beden eğitimi vasıtasıyla ulusal bütünlük yolunda eğitmektir (Savić, Zdravkovic ve Siljak, 2014). Bu bağlamda Tyrš tüm Slav halkları tarafından büyük bir kişilik olarak kabul edilmektedir. Çek ülkesinde yeni ortaya çıkardığı sistemle Tyrš, günümüzde halen Çekya ve Slovakya’da kullanılan beden eğitimi terminolojisinin de yaratıcısıdır (Lejkova-Koepl, 1968).

Sokol jimnastik sisteminin gelişmesi sürecinde Miroslav Tyrš, 19. yüzyıl Orta Avrupa'sında, farklı akımları izlemiştir. Alman jimnastik akımı Turnen ve kısmen İsveç jimnastiği Slavlar arasında Sokol örgütünde yaygın olarak görülmektedir (Pavlin, 2013). Sokol Hareketi, başlangıçta Friedrich Ludwig Jahn'ın öğretisi olan Alman Turnen hareketinden etkilenilmiş ve bir takım temeller esas alınmıştır. Alman ırkını beden ve ruhen savaşa hazırlama ve fiziksel olarak güçlendirme prensibini içeren Turnen'in temel egzersizlerini; yer hareketleri, oyun varyasyonları, koşular, atlamalar, atmalar, Jahn tarafından icat edilen aletlerle yapılan çalışmalar oluşmaktadır. Ayrıca egzersizlerin bir kısmı gezi/gözlem ve gece yapılan aktivitelere dayanmaktadır (Vít ve Reguli, 2015). Jahn, Turnen akımını, Napolyon'un savaş literatürüne kazandırdığı "halk orduları" anlayışına uygun biçimde, vatanseverlik ve milliyetçilik düşüncesi temelinde, Alman halkının tamamının gerektiğinde ülkesini savunabilecek fiziksel, zihinsel ve ruhsal becerileri jimnastik yoluyla kazanması üzerine inşa etmiştir (Şinoforoğlu, 2020). Benzer biçimde Sokol da, üyelerini güçlü bir vücut ve zihne sahip olmaları için egzersiz yapmaya teşvik etmiş ve "ulusal ordu" oluşturulmasının temellerini beden eğitimi ve jimnastik vasıtasıyla atmaya çalışmıştır (Sak, 2012). Yurt savunmasının Sokol'un temel öncelikleri arasında olmasından dolayı Tyrš, 1866 Avusturya-Prusya savaşı esnasında, ulusal savunma eğitimlerinin, Sokol Birliği'ne de öğretilmesinin bir ihtiyaç olduğunu "Çek Ordusu İçin Komuta Terminolojisi" adlı eserinde ifade etmiştir (Tyrš, 1867'den aktaran Bábela ve Oborný, 2018). Nitekim Sokol Hareketi ilerleyen süreçte, Tyrš'in başlangıcından itibaren oluşturmayı düşündüğü Slav milliyetçiliğine dayalı ulusal hareketinin ayrılmaz bir parçası konumuna yükselmiştir (Štěrbová ve Vlček 2015).

İlk Sokol eğitimlerinde öncelikle yürüyüş, eskrim ve ağırlık kaldırma üzerinde durulmuş, ancak daha sonra egzersizlerin tekrarı ile elde edilen dayanıklılık ve güce odaklanan Turnen'e karşı Sokol, İsveç jimnastiğinde olduğu gibi bireysel ve grup olarak yapılan hareketlerin estetik niteliklerini de vurgulamayı uygun görmüştür (Sirotkina, 2017). Bu uygulamada Tyrš, fiziksel egzersizleri dört gruba ayırmıştır. Bunlar; jimnastik aleti ve başkasının etkisi olmadan kişinin bireysel yapabileceği egzersizler (yer hareketleri gibi), aletli çalışmalar, grup jimnastiği ve dövüş sporu olarak sıralanabilir. Ayrıca Tyrš, Sokol hareketini etik ilkeleriyle tanımlamış ve yaygınlaştırmıştır. Bu ilkeler; güçlü olabilme, aktif ve dayanıklı olabilme, bağımsız ve anavatana bağlı olma, gönüllü ve disiplinli olma, Sokol üyeleri ile kardeşlik ilişkisi içerisinde olma olarak ifade edilebilir (Kragujević, 2017).

Sokol birliğinin oluşum sürecinde, henüz daha Baron Pierre de Coubertin olimpizm düşüncesini ortaya koymadan, olimpiik felsefenin izleri de yoğun bir şekilde görülmektedir. Tyrš'in, oluşturduğu sistemde 19. yüzyıl ana jimnastik akımlarının yanında Antik Yunan'dan, Helenizm düşüncesinden ve Antik Olimpiyat Oyunları'ndan ilham aldığı anlaşılmaktadır. Tyrš, Hod Olympický (Olimpiyat Bayramı) adlı eserinde de, Antik Yunan'da beden eğitimi kültürü, fiziksel egzersizlerin anlamı, bireysel ve sosyal uygulamalar hakkında bilgilere yer vermiştir. Coubertin'in "*Olimpizm bir sistem değil, düşünce yapısıdır*" sözünden yola çıkılacak olursa; Sokol Hareketi'nin vatandaşların ahlaki durumlarından kendisini sorumlu tutması ve bireylerin profili, kültürleri, kimlikleri, değerleri ve ideallerinin Sokol düşüncesine dayanması, Sokol ile olimpizm arasındaki

ilişkinin anlaşılmasını kolaylaştıracaktır. Bu bağlamda Sokol Hareketi, Antik Yunan'daki *areté* anlayışında olduğu gibi, dünyayı algılama ve değerlendirmenin bir yolu olarak görülmekle birlikte ontolojik olarak da insana odaklanmış durumdadır. Tyrş'in kurduğu sistem düşünsel bazda antik kültürde ideolojik köklerini bulan bir eğitim ve kültür düzenidir (Çernek, 2008). Kısaca Sokol Hareketi düşüncesi, bireylerin hem manevi duygularını hem de fiziksel aktivitelerini, ulusal duygularla sentezleyerek, kültürel iş birliği içerisinde, kişinin sahip olduğu uyum ideallerinden elde edilen özellikleri kapsayan geniş bir eğitim sistemi olarak tanımlanabilir (Kaimakamis, Dallas, Stefanidis ve Papadopoulos, 2011).

Nitekim fiziksel aktiviteler üzerine yapılan Sokol düşüncesi eğitim müfredatında da kendisine yer bulmuş, özellikle Tyrş'in felsefesine bağlı olarak kadınların beden eğitimi ve kamusal alana çıkarılmalarında önemli bir rol oynamıştır. Çek topraklarında jimnastik uygulamalarının okul müfredatlarına girişi 1848 Mart Devrimi'nden sonra kabul ediliyor olsa da 1869'da yürürlüğe giren eğitim kanununun ardından gerçek anlamda uygulanmaya başlandığı görülmektedir. Yeni müfredat kapsamında ilköğretim düzeyindeki erkek öğrenciler için 2 saatlik jimnastik dersleri verilmeye başlanmış, fakat kız çocukları derslere katılım sağlayamamıştır (Stepišnik, 1978 aktaran Pavlin, 2018). Slav toplumlarında Sokol hareketinin ortaya çıkışından kısa süre sonra tam anlamıyla müfredata giren okul jimnastiğinin amacı; vücudu güçlendirmek, kendine güveni artırmak, beden ve zihin bütünlüğünü geliştirmek ve cesaretli bireyler yetiştirmek olarak ortaya koyulmuştur. Derslerde serbest egzersizler, grup egzersizleri, ip tırmanışı, atlama, sopayla cismi uzağa fırlatma, kulplu beygir hareketleri gibi çeşitli formlarda çalışmalar yer alırken, Sokol'a özgü olarak da sopa ve diğer silah benzeri nesnelere yapılan egzersizler ve grup halinde senkronize çalışmalar yapılmıştır (Pavlin, 2018; Sirotkina, 2017).

Tyrş, Sokol hareketinin doğduğu günden itibaren fiziksel egzersizlerin sadece erkekler için değil aynı zamanda kadınlar için de önemli olduğunu vurgulayarak ulusun sadece erkeklerden oluşmadığını vurgulamıştır. Çocukların Sokol disiplinini almaları gerektiğini ve vücut kültürünün erken yaşlardan itibaren öğretilmesinin en iyi anneler tarafından yapılabileceğini belirtmiştir. Bu düşünce kapsamında müfredat değişikliğinin olduğu 1869 yılında Prag Kadınlar ve Kız Çocukları Jimnastik Derneği kurulmuş ve Sokol fikri kadınlar arasında da yaygınlaştırılmaya çalışılmıştır (Nolte, 1993). Sokol adına yapılan bu girişimin, kız çocuklarının gittiği okullarda beden eğitiminin tanıtılmasında konusunda büyük etkisi olmuştur (Burian, Waic, Barta ve Svoboda, 2012). Böylece kısa süre sonra kızlar için yalnızca temizlik ve dikiş gibi işlerin öğretildiği okullarda kızların da jimnastik derslerine katılmasına izin verilmiştir. Benzer biçimde Sloven topraklarında da kız çocukları 1883 yılından itibaren, ebeveynlerinin onaylaması şartıyla, jimnastik eğitimi almaya başlamışlardır (Pavlin, 2018). 1880'li yıllardan itibaren kızları da kapsayacak biçimde genişleyen derslerdeki mevcut egzersizlere, Sokol anlayışına uygun olarak, kızlar için dans, bayrak ve eşarplar ile yapılan özel egzersizler de eklenmiştir (Sirotkina, 2017). Kadın jimnastiğindeki gelişimin yansımaları ise Aralık 1897'de Çek Sokol Birliği'nin kadınlar için ayrı birliklerin kurulması çağrısıyla ve 1901 yılındaki 4. Sokol Festivali'nde kadınların ilk performanslarını ortaya koymalarıyla görülmüştür (Burian vd., 2012).

Tyrš, düzenli olarak jimnastik eğitimleriyle yapılan toplantılarda Sokol Birliği'nin tüm Bohemya'yı da kapsayan Çek bölgelerinde kurulması gerektiğini vurgulamıştır. Böylece Sokol Hareketi kuruluşundan itibaren hızlı bir yapılanma sürecine girmiş ve kısa sürede öncelikli olarak Çek bölgelerinde ardında da diğer tüm Slav halklarının yaşadığı bölgelerde yeni şubelerini açmaya başlamıştır (Bábela ve Oborný, 2018). Hareketin ilk yılı olan 1862'de yalnızca dokuz örgüt ve 265 yetişkin üyeden oluşan birlik (Jandásek, 1932) 1865 yılına gelindiğinde 1.949 üyeye ulaşmış, Moravya ve Silezya bölgelerinde açtığı yeni şubelerinin sayısı 1867'de on üçe yükselmiştir (Bábela ve Oborný, 2018). 1892'de Prag örgütünün, Moravya ve Silezya örgütleri ile birleşmesi sonucunda Çek-Slav Sokolları Federasyonu kurulmuş, 1904 yılında ise örgütler Çek Sokol Birliği adındaki tek bir çatı altında toplanmıştır (Arkayev, 1997). Daha sonra Dr. Miroslav Tyrš, Prag Bankası Direktörü Dr. Jindřich Fügner ile birlikte daha büyük adımlar atmaya başlamıştır. 2 Şubat 1908 tarihinde, Friedrich Ludwig Jahn tarafından başlatılan Alman "Turnbewegung" modeli örnek alınarak "All-Slav Sokol Birliği" Viyana'da kurulmuş ve Slav dili konuşulan tüm bölgelerde başarılı bir şekilde yayılmaya devam etmiştir (Nolte, 1996).

Sokol Hareketi, I. Dünya Savaşı'nın patlak verdiği dönemde 1.100 örgüt ve 130.000 yetişkin üyeye sahip bir birlik haline gelmiştir (Jandásek, 1932). I. Dünya Savaşı esnasında ise başta Çekler olmak üzere diğer Slav topluluklarını da bünyesinde barındıran Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nun başındaki Habsburg Hanedanlığı tarafından şüpheli ve düşmanca organizasyonlar olarak görülen Sokolların tüm faaliyetleri durdurulmuştur. Birliğin üyeleri de özel incelemeye alınarak sürekli gözlem altında tutulmuştur (Zec, 2015). Ancak tüm bu kısıtlamalara rağmen birçok Sokol üyesi, Çek ırkının Avusturya-Macaristan birliğinden ayrılıp Rusya tarafına geçmesi için birtakım çalışmalar yapmıştır. Ayrıca Sokol üyeleri, Habsburg Hanedanlığı'nın yıkılmasının ardından 1918 yılında kurulan Çekoslovakya devletinin ordularının ve yerel devriyelerin kurulmasına yardım etmişlerdir (Preclik, 2019).

I. Dünya Savaşı'nın ardından ortaya çıkan korku ve yeni bir savaş potansiyeli tüm dünyada olduğu gibi Çekoslovakya'da da hükümetin kitlesel beden eğitimi yoluyla ülkesini savunacak iyi askerler yetiştirme politikasına yönelmesine ve gençliğin beden eğitimine yoğun bir şekilde yönlendirilmesiyle sonuçlanmıştır (Prica, 2013). Böylece Sokol Hareketi devlet politikasıyla da uyumlu biçimde yeniden ön plana çıkmıştır. 1920 yılına gelindiğinde 2.630 örgüt ve 557.000 üyesiyle Sokol Hareketi savaş öncesi üye sayısının dört katına ulaşmıştır. Tüm iletişim ve ulaşım zorluklarına rağmen 1920'de Prag'da yapılan 7. Sokol Festivali'nde (Sokol Slet) 24.000 erkek, 15.000 kadın tarafından yapılan jimnastik gösterilerine ek olarak Prag sokaklarındaki zafer yürüyüşüne 300.000 kişi katılmıştır (Jandásek, 1932). 1920'den sonra 6 yıllık aralarla yapılmaya devam eden Sokol Festivallerine katılım giderek artmış 1938 yılında yapılan 10. Festival'e 350.000 üzerinde jimnastikçi ve 2 milyon üzerinde seyirci katılmıştır (Czech Sokol, 2018). 10. Festival'den birkaç ay sonra Nazilerin Çekoslovakya'yı işgal etmesinin ardından Sokol liderleri toplama kamplarına gönderilmiş, tüm Sokol sermayesi ve tesislerine el konulmuştur (Gajdoš, Provaznikova, Bednar ve Banjak, 2012). Nazilerin mağlup edilmesinin ardından yeniden toparlanmaya başlayan Sokol organizasyonu ülkede demokrasiye karşı yeni bir tehditle

yüz yüze gelmiştir: Komünizm (Lejkova-Koepl, 1968). Çekoslovakya Sokol Birliği yönetimi, demokrasi prensiplerine aykırı oldukları gerekçesiyle komünizm fikri ile savaş sonrası kurulan Yugoslavya bünyesindeki Çekoslovakya Komünist Partisi'ne ve diğer totaliter Çek politikası olan faşizme karşı çıkmıştır (Burian vd., 2012). Başlangıçta Komünist Parti, Sokol Hareketi'ni kendi lehine kullanmayı planlamış ve 1948 yılındaki Sokol Festivali'ni bir propaganda aracı olarak görmüş ve yapılmasına izin vermiştir. Ancak festivalin komünist tiranlığına karşı bir ulusal manifestoya dönüşmesini, festivalin hemen ardından Sokol liderlerinin partiyle ortak çalışmayı kabul etmeyerek istifa etmeleri ve Komünist Parti'nin Çek Sokol Birliği'ni dağıtması izlemiştir. Anti-komünist aktiviteleri dolayısıyla birçok Sokol üyesi tutuklanmış, tüm Sokol malvarlıklarına el konulmuş, liderleri sürgüne gönderilmiştir (Lejkova-Koepl, 1968). 1948 yılından itibaren sosyalist rejimin beden eğitimi politikaları uygulamaya sokulmuş, eğitsel jimnastik yerini artistik jimnastiğe devrederek özellikle askeri olmak üzere kulüp tabanlı bir yapıya dönüşmüştür. Birleşik beden eğitimi ve spor düşüncesinden yola çıkılarak performans dönük sınıflandırmaların yapılması ile yurtiçi ve yurtdışı turnuvalarına yönelik yoğun antrenman programlarının uygulanması, sporda kaliteyi yükseltmiştir (Gajdoš vd., 2012). Sokol temeli üzerinden yükselen Yugoslavya sporunun yükselişi ise ülkenin dağıldığı 1989'a kadar devam etmiştir.

### **Sokol Hareketi'nin Diğer Ülkelerdeki Yansımaları**

Sokol akımının başlangıç dönemlerinde birçok Slav ülkesi Habsburg Hanedanı tarafından yönetilmiştir. Bu dönemde hanedanlık çatısı altında yaşayan Slavlar arasındaki ilk jimnastik toplulukları, 1860 ve 1861'de Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nda anayasal ve demokratik yaşamı getiren kanunun kabul edilmesinden sonra kurulmuştur. Bu yasanın kabul edilmesiyle politika, kültür, spor ve ticarete kadar tüm alanlarında sivil toplum örgütlerinin kurulmasına izin verilmiştir. Amatör jimnastik ve spor faaliyetleri bahsi geçen siyasi değişikliklerden önce yapılmış olsa da, amatör jimnastik birliklerine resmi olarak kendi topluluklarını kurma fırsatı yeni anayasanın ardından sunulmuştur. Demokratikleşmenin de etkisiyle sivil toplum örgütlerinde milliyetçi hareket süreçlerinin yeniden canlandığı ve ardından ittifaklara dayalı bir sivil toplum yapılanmasının oluşturulduğu görülmektedir. Bu durum, jimnastik dernekleri de dâhil olmak üzere diğer sivil toplum örgütlerine büyük fırsat tanımıştır. Böylece, Slovenler ve diğer Güney Slavlar ile Avusturya-Macaristan İmparatorluğu içinde ulusal mücadelenin ilanı yükselmeye başlamıştır (Pavlin ve Custanja, 2018).

Sokol hareketi kurucusu Miroslav Tyrš ve destekçisi Jindřich Fügner, Slav halkları arasındaki birliğe başlangıçtan itibaren önem vermiş, Slav ırkının yaşadığı ülkelerde birçok Sokol Birliği kurmuşlardır. Çeklerin ikamet bölgeleri dışındaki ilk örgüt 1 Ekim 1863 yılında Slovenya'da "Južni Sokol" adıyla kurulduktan sonra onu Hırvatistan (1874), Bulgaristan (1879), Ukrayna (1894), Sırbistan (1891), Polonya (1897) ve Slovakya (1918) şubeleri izlemiştir. Slav kökenli ülkeler dışında da yapılanmaya giden Sokol Birliği'nin Avusturya (1867), İsviçre (1868), Almanya (1889), Fransa (1891), İngiltere (1903), Arjantin (1908), Danimarka (1910) ve Kanada'da da (1911) örgütlendiği bilinmektedir (Bábela ve Oborný, 2018; Nolte, 2002a; Nolte 2002b).

19. yüzyılın ikinci yarısında jimnastik toplulukları tüm Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'nda kurularak yaygınlaşmaya başlamıştır. Bugünkü Slovenya topraklarında, 1862 ve 1863 yıllarında Ljubljana'daki iki jimnastik topluluğu olan Alman Turnverein ve Slovenya Južni Sokol (Güney Falcon) birlikleri, I. Dünya Savaşı öncesi, ulusal ve liberal bir sistem içinde kurulmuştur (Pavlin, 2013). Sloven toplumunda Sokol hareketi, eğitmenlere yönelik düzenlenen kursların da etkisiyle yayılan ve geliştirilen yeni bir alan ortaya çıkarmıştır. 1869 yılında aletsiz alıştırma konusunda ilk eser Jimnastik Bilimi (Nauk o telovadbi) yayımlanmış, direk ve çeşitli aletlerle yapılan egzersizleri kapsayan çalışmalar yaygınlaşmaya başlamıştır (Pavlin ve Čustonja, 2018). Ayrıca, Sokol'un gelişimi açısından 1896'dan sonra Viktor Murnik'in, eğitmenler için düzenlediği kurslar oldukça önemlidir. Verilen eğitimlerin içeriği, çalışma alanında profesyonelleşmenin temeli olan ve ayrıca diğer bölgeler ve ülkelerdeki Sokol hareketleriyle temasların temeli haline gelen Tyrš'in Sokol sistemine dayandırılmıştır. Murnik'in teorik çalışmaları sayesinde, Sokol uygulamaları hem okulların müfredatlarında yer almış hem de yeni bir mesleki yapılanma ve sosyal aktivite ortaya çıkmıştır. Böylece Sokol hareketi Sloven topraklarında hızla yayılmaya ve sağlam bir zemin üzerine oturmaya başlamıştır (Pavlin, 2013; Savić vd., 2014). Slovenya'daki Sokol topluluklarının büyümesiyle 1905 yılında Sloven Sokol Birliği adıyla ulusal bir örgüt kurulmuş ve 1907'de Uluslararası Jimnastik Birliği (FIG) bünyesine dahil olmuşlardır. Aynı yıl Prag'da FIG Dünya Artistik Jimnastik Yarışmaları'na katılan Sloven Sokol sporcuları, Murnik'in sistematik çalışmalarının ne kadar verimli olduğunu elde edilen madalyalarla göstermişlerdir (Pavlin ve Čustonja, 2018). I. Dünya Savaşı'nın ardından Sloven, Hırvat ve Sırp birleşerek Yugoslavya Krallığı'nı oluşturmuşlardır. Böylelikle 1919 yılında Sloven, Hırvat ve Sırp Sokol Birlikleri tek çatı altında toplanarak Yugoslav Sokol Birliği'ni kurmuşlardır (Pavlin ve Žvan, 2014).

Çek Sokol birliklerini örnek alarak kurulan bir diğer örgüt ise 1874 yılında Zagreb'de kurulan "Hrvatski Sokol u Zagrebu" (Zagreb Hırvat Sokolu) olarak bilinmektedir. Hırvatistan'daki ilk Sokol örgütünün kurucuları hem seçkin burjuva üyeleri (doktorlar, profesörler vb.) hem de diğer sosyal sınıflardan (zanaatkârlar, tüccarlar, kâtipler ve diğer devlet memurları) oluşmuştur. Burada aynı birlik çatısı altında toplanmak amacıyla sınıf ayrımı yapmaksızın her insanın yer alabildiği görülmektedir. Diğer taraftan artan üye sayısı, çeşitli sosyal etkinlikler ve aktiviteler Sokol birliğinin hızla organize olmasına ve büyümesine destek olmuştur (Borošak Marijanović, 2011). Sokol hareketinin spor alanında ülke çapında yaşattığı etkilerden biri de beden eğitimi ve sporun okullarda yer almasıdır. Hırvatistan'da beden eğitiminin gelişimi Hırvat Sokol hareketi sayesinde olmuş ve Hırvat Sokolu'nun 1874'te kurulmasıyla aynı yıl beden eğitimi Hırvat okullarında zorunlu ders haline gelmiştir. Bu sebeple, Hırvatistan beden eğitimi sisteminin kurulmasında Sokol'un büyük rolünün olduğu ortadadır (Škegro ve Čustonja, 2015). Diğer Slav topraklarında olduğu gibi Sokol, kurulduğu zaman Güney Slavlar arasında "ulus için fiziksel, ahlaki ve entelektüel eğitim" sağlama zorunluluğuna sahip olmuştur. Öyle ki, Sokol'un I. Dünya Savaşı'ndan önce özellikle gençler arasında gerçekleşen faaliyetleri oldukça etkin olmuştur (Nolte, 2002a).

Sokol hareketinin büyümesiyle, 1904 yılında Suşak'ta (bugün ki Rijeka şehrinin bir bölümü), Hırvat Sokol Dernekleri Federasyonu kurulmuştur. İlerleyen süreçte 1907 yılında Zagreb'de yer alan birlik adını Hırvat Sokol Federasyonu olarak değiştirmiştir. Federasyonun esas amacı farklı Sokol birliklerini bir araya getirerek faaliyetlerini birbirine entegre etmek, diğer ülkelerdeki Sokol federasyonları ile bağlantılar kurmak ve Sokol hareketinin ideallerini topluma benimsetmektir (Čustonja, 2014). Hırvat Sokol Federasyonu diğer Sokol birliklerini bir araya getirmenin yanında, Hırvat jimnastik hareketinin gelişimi ve tanıtımı için uluslararası arenalarda da yer almıştır. Örneğin, Hırvat Sokol Dernekleri Federasyonu, 1907 yılında merkezi Paris'te bulunan Uluslararası Jimnastik Federasyonu'na üye olmuş ve 1911 yılında Hırvat jimnastikçiler Torino/İtalya'da düzenlenen Avrupa Jimnastik Şampiyonası'nda yarışmışlardır. Böylelikle Hırvat spor tarihinde ilk kez Hırvat yarışmacılar resmi uluslararası bir organizasyonda tek bir bayrak altında bulunmuşlardır (Borošak Marijanović, 2011). Bu noktada, Hırvatistan'da modern sporun kökleri, Çek topraklarında ortaya çıkan Sokol hareketiyle oluşmaya başlamış ve Hırvat Sokolu'nun büyümesiyle, 1914 yılına kadar günümüz Hırvatistan ve Bosna Hersek topraklarında 169 yerel organizasyon kurulmuştur (Hrstić ve Mustapić, 2015).

I. Dünya Savaşı'nın başlangıcında, yaklaşık 180 topluluk ve 15.000- 20.000 civarında üyesi bulunan Hırvat Sokol hareketi, jimnastiğe ek olarak, ulusal bağlamda politik ve ideolojik motivasyon ve hedeflere de sahip olmuştur. Özellikle Almanlaşmaya ve Macarlaşmaya karşı mücadele, ulusal bilincin güçlendirilmesi ve korunması yönünde hamleler yapılmış, Hırvatistan ve Avusturya - Macaristan İmparatorluğu içindeki diğer Slav ülkelerinin daha iyi bir yasal konuma ulaşması için mücadele edilmiştir (Pavlin ve Čustonja, 2018). Ulusal çıkarları koruma amacıyla jimnastik etrafında örgütlenen bu sosyal örgütler, Macarlaştırma ya da Almanlaştırma baskılarına karşı koyarak Slav ruhunun varlığını kanıtlama ve değerlerini koruma adına direnç göstermişlerdir. Bu noktada Hırvat Sokol Hareketi, önce şehirlerde ve daha sonra köylerde kurulan birlikler tarafından temsil edilen benzersiz bir sistemin parçası olmuştur. Böylelikle, milli bütünlüğün korunması ve ulusal çıkarların savunulması açısından, beden eğitimi kurumları ve faaliyetleri, ulusal direnişin güçlenmesi için bir araç haline gelmiştir.

Sokol örgütünün varlığı ve çalışmaları, Slav ulusunun ideolojik, politik, kültürel, manevi ve spor politikalarında yoğun bir şekilde hissedilmiştir. Bu durum, Sırbistan beden eğitimi tarihinin de önemli bir bölümünü temsil etmektedir. Sırp Sokol hareketinin kurucusu Dr. Popović'in, Joseph Kraus isimli Çek bir hastasının önerisi ile 1882 yılında kurduğu "Belgrad Sokol Jimnastik Birliği" kısa sürede gençler arasında popülerlik kazanmıştır. Bu birlik 19 Ocak 1904 tarihinde kurularak resmi otoriteler tarafından da onaylanan "Sırp Sokol Birliği"nin temelini oluşturmuştur. Sırp Sokol hareketinin öncüsü Dr. Popović'in öncelikli hedefi ise, diğer Slav topluluklarındakilere benzer biçimde, Sokol fikrini Sırp arasında yayarak Avusturya-Macaristan boyunduruğu altındaki ulusu tek bir topluluk altında birleştirmek ve halktaki özgürlük düşüncelerini uyandırmak olmuştur (Vukašinović vd., 2016). Başlangıçtan itibaren Sırp Sokol hareketi, kamusal yaşam üzerinde önemli bir etkiye sahip olan Sokol mitingleri, gösterileri ve şenlikleri vasıtasıyla ulusun her bireyini egzersiz yapma ve rekabet etmeye yönlendirmiştir (Savić vd., 2014).



Savaşın ardından 1 Aralık 1918 tarihinde Hırvat, Sloven ve Sırp'ların birleşerek Sırp, Hırvat ve Sloven Krallığı'nı kurmasıyla tüm Hırvat örgütleri 1919 yılında kurulan Yugoslav Sokol Birliği çatısı altında faaliyetlerine devam etmiştir. Ancak, 1922 yılına gelindiğinde, Hırvat Sokol Birliği yeniden kurulmuş ve Hırvat ulusunun benzersizliğini savunmuştur (Pavlin ve Custanja, 2018). Hırvatistan'daki spor faaliyetlerinin en başından beri siyasete tabi olduğu ve ulusal ideolojilerin yayılması amacına hizmet ettiği söylenebilir. 1929 yılında diktatörlüğünü ilan ederek Yugoslavya Krallığı'nı kuran I. Alexander mevcut Hırvat Sokol derneklerini yasaklamış ve Yugoslav ideolojisini yaymanın bir aracı olarak Yugoslavya Sokol Birliği'ni desteklemiştir (Hrستیć ve Mustapić, 2015; Sesum ve Milosevic, 2014). Sokol bünyesinde halkı eğitmek ve fiziksel olarak güçlendirmek amacıyla devletin kültür politikalarının Sokol'un eğitim çalışmaları altında gerçekleştirilmesi için açılan Sokol Evleri, Yugoslav ideolojisinin yaygınlaştırılmasının merkezine yerleştirilmiştir. (Prica, 2013). 29 Haziran 1929'da Zagreb'te yapılan Yugoslav Sokol Birliği'nin kuruluş toplantısının bildirgesinde Slavizm olgusu ve tek bir Slavcılık vurgusu üzerinde durulmuş (Gajdoš vd., 2012), birleşimin ana prensibi ise "tek ulus, tek devlet, tek Sokol" olmuştur (Pavlin ve Čustonja, 2018). Yeni Sokol tüzüğü, Yugoslav gençliğinin fiziksel olarak sağlıklı, güçlü ve ulusal bilince sahip olarak yetiştirilmesi üzerine odaklanmıştır. Tek tip kırmızı gömlekleri ile "Yugoslav Davası"nın yılmaz savunucularının sloganı "*sağlam bedende güçlü zihinler*" olmuştur (Bábela ve Oborný, 2018). Güney Slav halklarında kitlesel beden eğitiminin tohumlarını eken, toplumda eşitsizliğin giderilmesi, kadınların özgürleştirilmesi ve toplum sağlığının sürdürülmesini amaçlayan Sokol hareketi mirasının günümüze kadar sürdürüldüğü görülmektedir (Zec, 2015).

Hızlı bir gelişim göstererek Slav topraklarının tamamına yayılan Sokol hareketi ulus devletlerin başta askeri amaçlar doğrultusunda beden eğitimi ve spor odaklı fiziksel aktivite arayışlarında Alman ve İsveç jimnastiğine de bir alternatif oluşturmuştur. Çek topraklarında ortaya çıktığı 1860'lı yıllardan itibaren kısa sürede önce Avrupa'da ardından da deniz aşırı ülkelerde öncelikli olarak Slavlar tarafından uygulanmış ardından da ilgili devletlerdeki ana jimnastik akımları arasındaki yerini almıştır (Kaimakamis vd., 2011). 1867'den itibaren önce Polonya ve Bulgaristan'da boy göstermeye başlayan Sokol örgütlenmeleri I. Dünya Savaşı öncesinde Rusya'da kendisine yer bulmuştur. Özellikle Sokol üyeleri ve eğitmenlerinin Rus liselerinde ve askeri okullarında beden eğitimi derslerinden sorumlu oldukları görülmektedir (Lejková-Koepl, 1968). Bu durum 1910'dan itibaren Rusya'da geçerli jimnastik sistemi olan Alman jimnastiğinin yerini Sokol jimnastiğine bırakmasıyla sonuçlanmıştır. Ancak 1917'de gerçekleşen Bolşevik Devrimi'nin ardından yeni yönetimin tehdit olarak algıladıkları jimnastik gruplarını dağıtarak, üyeleri ve eğitmenlerini sürgüne göndermesi sonucu Sokol jimnastiği Rusya'daki etkisini kaybetmiştir (Sirotkina, 2017).

Aynı dönemde Sokol hareketinin Avusturya, İngiltere, Almanya, Fransa, Belçika, İsviçre, İsveç, Macaristan, gibi Avrupa ülkelerinin yanında ABD, Kanada, Brezilya, Arjantin, Avustralya gibi deniz aşırı ülkeler ve kolonizasyon faaliyetlerine bağlı olarak bazı Afrika ülkelerinde de örgütlendiği bilinmektedir (Lejková-Koepl, 1968). Avrupa dışındaki ilk Sokol örgütü 1865 yılında St. Louis/ABD'de, Çek ve Slovak göçmen grupları tarafından,

Sokol'un ahlaki, fiziksel ve sosyal temelleri üzerinde yapılandırılmıştır. 1878 yılında ise Şikago'da hareketin merkezi örgütlenmesi olan Sokol Ulusal Birliği kurulmuştur (Burian vd., 2012). 20. yüzyıl başından itibaren tüm dünyadaki Sokol örgütlerinin etkileri Erken Cumhuriyet Dönemi'nde Türkiye'de de görülmektedir. Mehmet Emin, Türk Ocakları'nın Sokol Cemiyeti'ne yakın bir gayeyi benimsemesi gerektiğini, bu amaç doğrultusunda yapılacak faaliyetlerin beden eğitimi konusunda yüksek fayda getireceğinden bahsetmektedir ([Erişirgil], 1927). Türkiye'de beden eğitimi, spor ve olimpiik hareketin öncüsü Selim Sırrı Tarcan, Sokol teşkilatının örnek alınarak Türkiye'de benzer faaliyetlerin yapılabileceğini savunmuştur. Türk Ocakları Merkez Heyeti'ne verdiği raporda Sokolların Çekoslovakya'da yaptıklarının Türk Ocakları'nda yapılabileceğini, zaman kaybetmeden Ocaklar'ın jimnastik teşkilatlanmasına başlaması gerektiğini belirtmiş, gençliğin bu jimnastik faaliyetlerini milli bir vazife olarak uygulamasına vurgu yapmıştır ([Tarcan], 1928). Yapılacak faaliyetlerin öjenik, politik ve ideolojik etkilerini ise Sokol hareketinin kurucusu Tyrş'in şu sözleriyle ifade etmiştir: "*Bir milletin bugünü ve istikbalini garantiye alacak olanın onun parlak mazisi değil, mevcut dayanıklılığı ve zindeliği olduğunu bilmek gerekir.*" ([Tarcan], 1930).

### **Sokol Düşüncesinde Milliyetçilik ve Politik Yansımaları**

Orta ve Güney Avrupa Slavları'nın jimnastik öncüsü olarak bilinen Sokol hareketi, Fransız burjuva devrimi ve demokrasi prensiplerine dayanarak; öncelikli olarak özgürlük ve ulusallığı isteyen, kadın ve erkek, köylü ve kentli, sermayeci ve işçi, özgür ve eşitlik isteyen tüm halklara açık bir görünüm sergilemiştir. Sokol hareketinin amacı, modernizmin sihirli kelimeleri olan erdemli, doğru, sorumluluk sahibi, etik ve ahlaki bütünlüğe değer verme yoluyla sürekli ilerleme ve gelişim gösterme idealinin peşinden giden toplum yaratmaktır. Sokol hareketinin ana enstrümanı olan fiziksel aktiviteler ise toplumun güçlü ve sağlıklı kalması ile sürekli gelişiminin garantörü olmuştur. Sokol hareketinin kurucusu Miroslav Tyrş örgütünü kuruluş gerekçesini şu cümleyle açıklamıştır: "*Evrensel hayatta kalma yasası ışığında, fiziksel ve ahlaki değerlerini ihmal etmiş uluslar ve toplumlar, var olabilme ve hayatta kalma mücadeleleri sonucunda, yıkılmakta ve yenilmektedirler.*" Bu bağlamda Tyrş ve dolayısıyla Çek Sokol'u, Slav ırkının ayağa kaldırılması amacıyla tüm Slavların Sokol adı altında birleştirilmesinin çağrısında bulunmuştur (Kaimakamis vd., 2011; Pavlin, 2008; Pavlin, 2013).

Hareketin en önemli görevi daha üretken, gerektiğinde kendisini ve ülkesini savunabilecek sağlıklı nesiller yetiştirmek olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte halkı fiziksel olarak güçlendirmek, moralini yükseltmek ve gençliği dinamik tutarak Slav kültürünü korumak diğer hedefler arasında olmuştur (Gajdoš vd. 2012). Tyrş, Sokol düşüncesinin propagandasını yapmak amacıyla Çek Sokol'unu kurduğu 1862 yılından itibaren *landpartiem*i adıyla bilinen uzun doğa yürüyüşleri içeren geziler düzenlemiştir. Kültürel-eğitsel bir karaktere sahip ve halkta vatansever bilinci güçlendirmek amacıyla düzenlenen gezilerin ilkinde yer alan 200 katılımcı geleneksel Sokol üniformaları giymiş, Prag çevresindeki anıt ve dini alanları ziyaret etmiştir (Bábela ve Oborný, 2018). Ayrıca geziler ulusal farkındalığı güçlendirmeyi amaçladığı kadar yeni Sokol örgütlerinin kurulmasını da teşvik etmiştir (Martínková, Klír ve Swierczeková, 2013).

Sokol'un hedeflerinin Slav ırkında yaygınlaştırılması ve benimsenmesi ile halkın birbirine kenetlenmesinin temel aracı ise *Slet* adındaki Sokol Festivalleri olmuştur. *Slet* terimi ise dünyadaki tüm Slav topluluklarının bir hedefe doğru birlikte hareket etmesini tanımlayan Çekçe *slet sa* kelimesine dayanmaktadır. *Pan-slet* ise, Sokol çatısı altındaki tüm Slavların katıldığı jimnastik festivalini ifade etmektedir (Gajdoš vd. 2012). Halka açık ilk açık alan egzersizleri 1867 yılında Rohanský'de yapılırken, 1882'de Prag-Střelecký Adası'nda düzenlenen ilk *Slet*'in ardından Orta Avrupa'ya yayılan Sokol festivalleri; tüm katılımcıların gösterişli bir törenle karşılandığı, konuşmalar, tiyatro ve kitle gösterileri ile jimnastik yarışmaları etkinliklerini içermiştir. 696 jimnastikçinin 2.500'ü aşkın seyirci önünde yaptığı jimnastik egzersizlerini içeren ilk şenlik, 1.600 Sokol üyesinin üniformalarıyla geçiş yaptıkları tören alayını da barındırmıştır. İlk organizasyonun ardından katılımcı sayısı sürekli artan şenlikler, Tyrš'in "*Her Çek bir Sokol'dür!*" sloganının da etkisiyle kısa sürede Çek topraklarından çıkarak imparatorluk sınırlarının ötesine ulaşmış, siyasi ve politik etkileri vasıtasıyla yalnızca büyük bir spor etkinliği değil, aynı zamanda Slav kültürünü dünyaya tanıtmak için eşsiz bir fırsat olarak görülmüştür (Kozáková,1994; Viktorovich, 2014). Periyodik aralıklarla düzenlenmesi planlanmış olsa da çeşitli nedenlerle düzenli olarak yapılamayan şenliklerin Çek Sokol Birliği tarafından 1907'de yapılan beşincisine Slovenya, Sırbistan, Hırvatistan, Bulgaristan ve Rusya gibi Slav ülkelerinin yanı sıra Fransa, Belçika, İtalya, Lüksemburg, Macaristan, Hollanda ve Amerika'dan da olmak üzere 12.000'i aşkın üye katılmıştır. Aynı yıl Slovakya, Hırvatistan ve Slovenya birlikleri, Slav Sokol Federasyonu'nu kurmuş, 1910'da Bulgaristan, Polonya ve Sırbistan, 1912'de ise Rusya, federasyon çatısı altına girmişlerdir. Tüm Slav ülkelerinin federasyon çatısı altında birleşmesi sonucu Sokol aracılığıyla; jimnastik ve kültürel etkinlikler ile ulusal kurtuluş ve özgürlük hareketleri yayılmaya başlamıştır (Polidoro, 2000; Waic, 2013).

Sokol'un düşünsel temellerinde bulunan kurtuluş ve özgürlük hareketlerinin yansımaları I. Dünya Savaşı'nda kolaylıkla takip edilebilmektedir. Savaş yıllarında Sokol hareketinin tüm aktiviteleri durdurulmuş olmasına rağmen, savaş esnasında birçok Sokol üyesi Çek halkının Avusturya-Macaristan İmparatorluğu'ndan ayrılması için çalışmalar yapmış, Slovakların Macar istilasından kurtulmasında aktif rol oynamışlardır. Üyelerinin savaş yıllarındaki etkin rollerinin etkisiyle 1918 yılında kurulan Çekoslovakya'nın yeni hükümetinin desteğini alan Sokol, savaşın ardından eskisinden çok daha güçlü bir yapılanmaya sahip olmuştur. Tüm olumsuzluklara rağmen 1920 yılında örgüt sayısı 2.630'a, üye sayısı ise 557.000'e yükselmiştir (Jandásek, 1932). Özellikle Çekoslovakya'nın ilk Başbakanı Tomáš Garrigue Masaryk, hareketin en büyük destekçilerinden biri olmuş, Sokol Hareketi, altın çağını I. ve II. Dünya Savaşı arasındaki dönemde yaşayarak milyonlarca üyeye sahip bir örgüt haline gelmiştir (Grexa ve Strachová, 2011). Bu dönemde, Sokol'un vücut kültüründe yarattığı etki spora da yansımış, Çekoslovakya iki savaş arası dönemde, başta olimpiyat oyunları olmak üzere, uluslararası spor organizasyonlarında önemli başarılarla imza atmıştır. Özellikle jimnastikçiler başta olmak üzere 1924 Paris Oyunları'ndan itibaren olimpiyat kürsüsünde kendisine yer bulan Çek sporcular, en büyük başarısını 1936 Berlin Olimpiyat Oyunları'nda yapmışlardır. İki güçlü jimnastik sistemi, Alman Turner ve Çek Sokol'unun mücadelesine sahne olan oyunlar

(Riordan ve Krüger, 1999), Hitler'in propaganda amaçlarını zedelediği gibi Sokol hareketinin, kafasındaki işgal planları için bir tehdit oluşturduğunun da farkına varmasını sağlamıştır.

1938 Pan-Sokol Sleti'nden birkaç ay sonra Hitler ordusunun Çekoslovakya'yı işgal etmesinin ardından, Sokol'un savaş alanındaki etkisine hakim Nazi işgalcileri, Çekoslovak Sokol Birliği'nin tüm kaynaklarına el koyarak örgüt liderlerini toplama kamplarına göndermiş ve çoğunu öldürmüştür. Sokol hareketinin ülke dışında sürdürülmesi sorumluluğunu Slovak ve Amerikan Sokol örgütleri üstlenirken (Gajdoš vd., 2012), Çekoslovakya'da bulunan üyeler özgürlük mücadelelerine devam ederek faşizme karşı mücadelelerini sürdürmüşler, Hitler'in en üst düzey subaylarından Reinhard Heydrich'e 1942 yılında Prag'da düzenlenen suikasta etkin rol oynamışlardır. Nazilerin suikasta misillemesi oldukça sert olmuş, art arda yapılan operasyonlarla yakalanan çoğu Sokol üyesi 288 kişinin toplama kamplarına gönderilerek infaz edilmesini (Burian, Knizek, Rajlich ve Stehlik, 2007), Sokol kökenli gençlik ve jimnastik örgütleri ile beden eğitimi öğretmenlerinin oluşturduğu birliklerin yasaklanması takip etmiştir (Dimond, 2007).

Oluşturdukları tehdit üzerine tüm faaliyetleri savaş süresince yasaklanan Sokol, savaş sonrası yeniden yapılanmıştır. Ancak 1946 seçimlerinde %38 oy alarak ülkedeki en büyük parti durumuna gelen Komünist Parti'nin 1948'de darbe yaparak yönetime el koymasıyla geçilen komünist rejim özgürlükleri yeniden tehdit etmeye başlamıştır. 19-27 Haziran 1948'de Prag'da gerçekleştirilen 11. Slet, komünist rejim tarafından destekleniyor olsa da komünizme karşı çıkan üyelerin çeşitli sloganlarla rejimi protesto ederek alanı terk etmesi sonucu 200 üye tutuklanarak cezalandırılmış, şenlikler ise durdurulmuştur (Burian vd., 2012; Vit ve Reguli, 2015). Komünizm rejimi altında durdurulan şenlikler 1953 yılından itibaren *Spartakiades* olarak tanıtılmaya başlanmış, ilk Spartakiades ise 1955 yılında düzenlenmiştir. İsmi Roma döneminde köleliğe direnen Spartacus'ten alan organizasyonlar, komünist beden eğitimi sistemini yansıtmakla birlikte Sokol'un komünist rejimin propaganda aracına evrilisinin de izlerini taşımaktadır (Kaimakamis vd., 2011). Çekoslovakya'nın kurtuluşunun onuncu yılı olan 1955'te düzenlenen ilk Spartakiades, 200.000'in üzerinde izleyici ve geçit törenindeki yarım milyondan fazla çocuk, genç ve yetişkin üyenin katılımıyla gerçekleşmiştir (Gajdoš vd., 2012). 1957 yılında kurulan Çekoslovak Beden Eğitimi Birliği ise sosyalist rejimin beden politikalarının da yönlendirici organı olmuştur (Sekot, 2010). Birliğin temel amacı komünizm idealleriyle donatılmış sosyalist beden eğitimi sistemini toplumun her kademesinde derinlemesine işlemek olmuştur (Gajdoš vd., 2012). Komünist rejimin Sokol düşüncesine düşman olduğu bu dönemde, Sokol geleneği uzun yıllar boyunca yalnızca sosyalist olmayan ülkelerdeki üyeleri sayesinde varlığını sürdürmüştür (Burian vd., 2012). Bu sistem komünist rejimin yönetimi altında 1989 yılındaki Kadife Devrim'e kadar devam etmiştir. Komünizmin son bulmasıyla Sokol başarılı bir şekilde kendisini yenilemiş, halkın ulusal bilinci yeniden kazanmasının ve demokrasinin gelişimi için etkinliklerine devam etmiştir (Kaimakamis vd., 2011). Devrimin ardından Çekoslovakya'daki tüm mülklerini geri almak için mücadeleye başlayan Çek Sokol Organizasyonu (ČOS) yöneticileri 1991 yılında Sokol Festivalleri'nin yeniden yapılmasını kararlaştırmış ve 12. Festival 1994 yılında 23.000 jimnastikçinin

katılımıyla yapılmıştır (Gajdoš vd., 2012). 6 yıllık periyotlarla yapılmaya devam edilen festivallerin Sokol Hareketi'nin kuruluşunun 150. yılının kutlandığı 2012 Festivali'ni, ülkenin 100. kuruluş yıldönümünde yapılan 2018 Festivali izlemiştir (Czech Sokol, 2018). Bir sonraki festivalin ise 2024 yılında yapılması planlanmaktadır.

## **Sonuç**

Avrupa'da 19. yüzyıldan itibaren yükselmeye başlayan beden eğitimi ve jimnastik akımları farklı ülke ve toplumlarda kendi ihtiyaçlarına göre şekillenmiş, Slav topraklarında ise kendisini Sokol Hareketi'nde bulmuştur. Sokol'un kurucusu Miroslav Tyrš Avusturya-Macaristan İmparatorluğu bünyesindeki tüm Slav halklarını birleştirme düşüncesinden yola çıkarak Slav milliyetçiliğini, kardeşlik ve işbirliği ruhu içinde yükselterek fiziksel ve ahlaki bakımdan güçlü bir ulusal yapı oluşturmayı hedeflemiştir. Tyrš, Slavların güçlü, cesaretli, asil ve çalışkan bir ırk olmaları için gerekli olan fiziksel ve moral güce ancak beden eğitimi ve spor yoluyla ulaşabileceğini vurgulamıştır. Alman ve İsveç jimnastiği egzersizleri üzerinden yeni bir form kazandırılan fiziksel aktiviteler; Sokol akımının temel taşı oluşturmuş, eğitimden sosyal hayata kadar birçok farklı alanda kendisine yer bulmuştur. Kısa süre içerisinde önce tüm Slav topraklarında ardından da diğer ülkelerde yapılanmaya giderek hızlı bir gelişim gösteren Sokol Hareketi geniş bir coğrafyada örgütlenmiştir. Özellikle Orta, Doğu ve Güney Avrupa ülkelerinde 20. yüzyılın başından itibaren ana jimnastik akımı konumuna gelerek beden eğitimi sistemlerinin ve sportif başarının tabanını oluşturmuştur. Sokol hareketinin güçlenmesi, yarışma ve festivaller ile ulusal ve uluslararası organizasyonlar vasıtasıyla Slav ırkının kendisini tanıtmaya ve propagandasını yapma şansını tanımıştır. Olimpiyat oyunları ile kıyaslanabilecek düzeyde kendi döneminin en büyük organizasyonlarından olan Sokol Festivalleri birçok ülke tarafından örnek alınmış, Türkiye'de dahil olmak üzere benzer örgütlenmelerin ve festival organizasyonlarının yapılması tartışmalarının da odak noktası olmuştur. Yüzbinleri aşan kitlelerin katıldığı festivaller her ne kadar düzenli olarak yapılamasa da savaş dönemleri hariç günümüze kadar varlığını sürdürmüştür.

Başlangıçtan itibaren milliyetçi unsurlarla donatılmış olan Sokol hareketinin özellikle Slav ülkelerinde olmak üzere politik açıdan da önemli roller üstlendiği görülmektedir. Politik ve siyasi bunalımlar yaşayan halk, Sokol hareketi ile kendini yeniden bağımsız ve moral olarak güçlü hissetmeye başlamıştır. Özellikle Sokol üyelerinin savaşlarda üstlendiği aktif roller, Güney Slavlarının bağımsızlık mücadelelerinin sembelleri arasında yer almıştır. Nitekim gerek düşmanlar gerekse Slav hükümetleri Sokol'u her zaman politik ve siyasi bir güç olarak görmüş ve kendi çıkarlarına uygun biçimde yönlendirmeye ya da yönetmeye çalışmıştır. Yugoslavya döneminde komünist rejim altında ekseni kaybetme tehlikesi yaşamış olsa da 1989'da rejimin yıkılmasının ardından kısa sürede özüne dönen Sokol, ulusal bilincin en güçlü savunucularından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çek Miroslav Tyrš'in öncülüğünde ortaya çıkan, farklı yönetim sistemleri altında her zaman özgürlüğü, demokrasiyi ve Slavizmi savunarak Slavlar ile özdeşleşen Sokol Hareketi günümüzde halen Çek ulusunun sosyal yapı taşlarından birini oluşturmaya devam etmektedir.

## **Çıkar Çatışması**

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## **Yazar Katkıları**

Araştırma Fikri: AU; Araştırma Tasarımı: AU, TŞ; Literatür Analizi: AU, TŞ; Makale Yazımı: AU, TŞ; Eleştirel İnceleme: TŞ

### ***Yazışma Adresi (Corresponding Address):***

*Dr. Aylin UĞURLU*

*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA*

*ORCID: 0000-0002-5148-7061*

*E-posta: ugurlu.aylin@gmail.com*

## Kaynaklar

1. **Arkayev, L.** (1997). Centennial anniversary of first championship of Russia on Gymnastics. *Theoria Praktika Fyčicheskoy Kultuci*, 11, 2-3.
2. **Bábela, M. ve Oborný, J.** (2018). Dr. Miroslav Tyrš – Father of the Sokol and philosophy of the Sokol. *Science of Gymnastics Journal*, 10(2), 313-329.
3. **Borošak-Marijanović, J.** (2011, Ağustos). Sokol flags – The symbols of Croatian Sokol movement to 1914: The Sokol Movement as a component of national and European integration at the beginning of the 20th century. *24<sup>th</sup> International Congress of Vexillology sunulan bildiri*, North American Vexillological Association/Washington, D.C., USA.
4. **Burian, M., Knizek, A., Rajlich, J. ve Stehlik, E.** (2007). *Assassination: Operation Anthropoid 1941-1942*. Prague: Ministry of Defence of the Czech Republic.
5. **Burian, M., Waic, M., Barta, M. ve Svoboda, L.** (2012). *Pod křídly Sokola*. Praha: Vojenský historický ústav; Ústav pro studium totalitních režimů.
6. **Černek, M.** (2008). Sokolství a olympismus. *Tělesná Kultura*, 31(1), 48-56.
7. **Čustonja, Z.** (2014). Hrvatski Sokol do prvoga svjetskog rata. Pavlin, T, (Ed.), *Naša pot, 150 let ustanovitve južnega Sokola in sokolskega gibanja içinde* (s. 84-100). Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. **Czech Sokol** (2018). *XVIIth All-Sokol Slet 2018*. Prag: Czech Sokol.
9. **Dimond, M.** (2007). The Sokol and Czech nationalism, 1918–1948. M. R. Cornwall ve J. W. Evans, (Ed.), *Czechoslovakia in a Nationalist and Fascist Europe 1918-1948 içinde* (s. 185-205). Oxford: Oxford University Press.
10. **[Erişirgil], Mehmet Emin.** (1927). Türk Ocakları. *Hayat*, 1(20), 1.
11. **Gajdoş, A., Provaznikova, M., Bednar, K. ve Banjak, S. J.** (2012). Sokol Slets: The essence of gymnastics in Czechoslovakia, Czech and Slovak Republic. *Science of Gymnastics Journal*, 4(3), 73-82.
12. **Grexa, J. ve Strachová, M.** (2011). *Dějiny sportu. Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
13. **Hoffmann, D. L.** (2000). *Bodies of knowledge: physical culture and the new Soviet person*. Washington, D. C.: National Council for Eurasian and East European Research (NCEER).
14. **Hrstić, I. ve Mustapić, M.** (2015). Sport and politics in Croatia-Athletes as national icons in history textbooks. *Altre Modernità*, 14, 148-165.
15. **Jandásek, L.** (1932). The Sokol Movement in Czechoslovakia. *The Slavonic and East European Review*, 11(31), 65-80.
16. **Kaimakamis, V., Dallas, G., Stefanidis, P. ve Papadopoulos, G.** (2011). The spread of gymnastics in Europe and America by pedagogue-gymnasts during the first half of 19th century. *Science of Gymnastics Journal*, 3(1) 49-55.
17. **Kozáková, Z.** (1994). *Sokolské slety 1882-1948*. Praha: Orbis.
18. **Kragujević, G.** (2017). Methodology of the Sokol physical exercises for all times. *Physical Education and Sport Through the Centuries*, 4(2), 88-99.
19. **Lejkova-Koepl, M.** (1968). The Sokol Movement': A tribute to the national revival and culture of the Czechoslovak nation. M. Rechcigl, (Ed.), *Czechoslovakia Past and Present / Essays on the arts and sciences içinde* (s. 1463-1476). De Gruyter Mouton.
20. **Martínková, A., Klír, M. ve Swierczeková, L.** (2013). Miroslav Tyrš 1837–1950. Inventáře Archivu tělesné výchovy. Eriřim adresi: <https://www.nm.cz/cs/file/2c7230e8a00ffff00cb479770438f6d5/5893/Tyr%C5%A1%20Miroslav.pdf>
21. **Maxwell, A.** (2009). *Choosing Slovakia: Slavic Hungary, the Czechoslovak language, and accidental nationalism*. London: I. B. Tauris.
22. **Nolte, C.** (1993). "Every Czech a Sokol!": Feminism and nationalism in the Czech Sokol Movement. *Austrian History Yearbook*, 24, 79-100.

23. **Nolte, C. E.** (2002a). "Every Czech a Sokol!" The progressive era in the Sokol. *The Sokol in the Czech lands to 1914 içinde*. London: Palgrave Macmillan.
24. **Nolte, C. E.** (2002b). Miroslav Tyrš and his world. *The Sokol in the Czech Lands to 1914 içinde*. London: Palgrave Macmillan.
25. **Nolte, C. E.** (2009). Our brothers across the ocean: The Czech Sokol in America to 1914. *The International Journal of the History of Sport*, 26, 1963-1982.
26. **Nolte, C. R.** (1996). Choosing Czech identity in nineteenth-century Prague: The case of Jindşich Fügner. *Nationalities Papers*, 24(1), 51-62.
27. **Pavlin, T.** (2008). Slovensko sokolstvo je samo po kroju in imenu podobno češkemu ... Troha. M. Šorn ve B. Balkovec. (Ed.), *Evropski vplivi na slovensko družbo içinde* (s. 155-159). Ljubljana: ZZDS.
28. **Pavlin, T.** (2013). The duty of a Sokol is to yet again step into the national front line (Sokol Movement in Slovenia - 150th Anniversary of Južni Sokol). *Science of Gymnastics Journal*, 3(5), 5-18.
29. **Pavlin, T.** (2018). Historical overview of gymnastics and (school) physical education in Slovenia. *Science of Gymnastics Journal*, 10(1), 81-90.
30. **Pavlin, T. ve Čustonja, Z.** (2018). Sokol: Between making nation and state. *Kinesiology*, 50(2), 260-268.
31. **Pavlin, T. ve Žvan, M.** (2014). Herald of new, healthier mode of life (Academization of physical education and formation of the Faculty of Sport). *Kinanthropologica*, 50(2), 21-29.
32. **Polidoro, J. R.** (2000). *Sport and physical activity in the modern world*. Boston, USA: Allyn and Bacon.
33. **Preclik, V.** (2019). *Masaryk a legie*. Karviná: Paris.
34. **Prica, V. P.** (2013). Influence of ideology on the architecture of sokol houses in the Kingdom Of Yugoslavia. *Zbornik Matice Srpske Za Likovne Umetnosti*, 41, 143-151.
35. **Riordan, J. ve Krüger, A.** (1999). *The international politics of sport in the twentieth century*. London: Routledge.
36. **Riordan, J. ve Krüger, A.** (2003). *European cultures in sport: Examining the nations and regions*. Bristol, UK: Intellect.
37. **Sak, R.** (2012). *Miroslav Tyrš: Sokol, myslitel, výtvarný kritik*. Praha: Vyšehrad.
38. **Savić, Z., Zdravkovic, D. ve Siljak, V.** (2014). The "Sokol" movement as a model of intercultural cooperation. *Historicky Casopis*, 62(4), 679-693.
39. **Sekot, A.** (2010). Sport and physical activity in Czech Republic. *Sport Science Review*, 19(1-2), 159-176.
40. **Sesum, V. ve Milosevic, Z.** (2014). Sokol movement in Vojvodina from 1869 to 1945. *Physical Education and Sport Through the Centuries*, 1(2), 4-18.
41. **Sirotkina, I.** (2017) Natsional'nye modeli fizicheskogo vospitaniya i sokol'skaya gimnastika v Rossii. *The Russian Sociological Review*, 16(2), 320-339.
42. **Škegro, D. ve Čustonja, Z.** (2015). History of physical education in Croatia. P. D. Pavlovic, N. Zivanovic, B. Antala. ve K. M. Pantelic Babic, (Ed.), *History of Physical Education in Europe I içinde* (s. 39-57). University of Pristina, Faculty of Sport and Physical Education in Leposavic.
43. **Štěrbová, G. ve Vlček, P.** (2015). A brief history of the development of physical Education in Czech Lands. P. D. Pavlovic, N. Zivanovic, B. Antala. ve K. M. Pantelic Babic, (Ed.), *History of Physical Education in Europe I içinde* (s. 58-71). University of Pristina, Faculty of Sport and Physical Education in Leposavic.
44. **Şinoforoğlu, T.** (2020). *Selim Sırrı Tarcan ve İsveç Jimnastiği*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
45. **[Tarcan], Selim Sırrı** (1928). Türk ocakları ve bedeni terbiye. *Türk Yurdu*, 1/21(4/198), 38-40.
46. **[Tarcan], Selim Sırrı** (1930). Başka milletlerde spor: Sokollar. *Muhit*, 2(24), 433-435.
47. **Troch, P.** (2019). Interwar Yugoslav state-building and the changing social position of the Sokol gymnastics movement. *European Review of History: Revue Européenne D'histoire*, 26(1), 60-83.
48. **Türel, O.** (2015). "Uzun" XIX.yüzyılda Orta Avrupa: Bir Habsburg üçlemesi. İstanbul: Yordam Kitap.



49. **Viktorovich, K. V.** (2014). The meeting (Slet) of the Czech Sokol Movement in Brno on June 27-28, 1914. *Всемирная История*, 94(4), 61-70.
50. **Vít, M. ve Reguli, Z.** (2015). *The role of combatives teaching in physical education*. Brno: Faculty of Sports Studies, Masaryk University.
51. **Vukašinović, V., Mijatović, S., Šiljak, V., Veličković, S., Strelčić, D. ve Stevanović, M.** (2016). Contribution of Dr. Laza Popović to the development of Serbian and Yugoslav Sokol movement. *Vojnosanitetski Pregled*, 73(10), 976-979.
52. **Waic, M.** (2013). *Tělovýchova a sport ve službách české národní emancipace*. Praha: Karolinum.
53. **Zec, D.** (2015). The Sokol movement from Yugoslav origins to King Aleksandar's 1930 All-Sokol Rally in Belgrade. *East Central Europe*, 42(1), 48-69.
54. **Zmuda-Palka, M. ve Siwek, M.** (2018). Large scale Gymnastic Festivals (Pan-Sokol Slets): The greatest social movement on Polish territory prior to the First World War. *The International Journal of the History of Sport*, 35(14), 1428-1443.

Bu sayfa boş bırakılmıştır.

# Cimnastik Branşında Hakem Olarak da Görev Yapan Antrenörlerin İşe Adanmışlık Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Banu GÜNDOĞAN <sup>1</sup> , A. Azmi YETİM <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Avrasya Üniversitesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, TRABZON  
<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.974135

## Öz

*Bu çalışmanın amacı, cimnastik branşında hakem olarak da görev yapan antrenörlerin işe adanmışlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye Cimnastik Federasyonunda antrenör ve hakem olarak görev yapan 2020 yılı vizeli 232 birey oluşturmaktadır. Betimsel tarama modelinde yapılan çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Schaufeli ve diğerleri (2002) tarafından geliştirilen, Eryılmaz ve Doğan (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış "Utrecht İşe Adanmışlık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak; tanımlayıcı istatistik ile bağımsız gruplar için T-testi ve Anova testi kullanılmıştır. Sonuç olarak hakem olarak da görev yapan antrenörlerin işe adanmışlık seviyelerinin yüksek düzeyde olduğu ve bunun ekonomik düzey, toplam çalışma saati, mesai dışında çalışma durumu açısından anlamlı şekilde farklılaştığı; hakemlik branşı, hakemlik brövesi, antrenörlük süresi ve hakemlik süresi açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.*

**Anahtar sözcükler:** Cimnastik, Antrenör, Hakem, İşe Adanmışlık

## Comparison of Work Engagement Levels of Trainers Working as Referees in Gymnastics Branch According to Different Variables

### Abstract

*The purpose of this study is to determine the work engagement level of the individuals working as gymnastics coaches and referees in the branch of gymnastics in their working life in terms of various variables. The sample group of the research consists of 232 individuals, who serve in the Turkish Gymnastics Federation and have visas for the year 2020 and work as gymnastics coaches and referees. In the study, descriptive scanning design was used. In the research, the personal information form, which was created by the researchers, and Utrecht Work Engagement Scale, which was developed by Schaufeli et al. (2002) and was adapted to Turkish by Eryilmaz ve Doğan (2012) were used as the data collection instruments. In the data analysis, descriptive statistics and t-test and ANOVA test for independent groups were used as the statistical methods. As a result, it was determined that the work engagement level of the individuals working as gymnastics coaches and referees was at a high level and that there is a significant difference in terms of economic level, total working hours, working outside working hours, didn't differ meaningfully in terms of the referee branch, the referee license, coaching time and refereeing time.*

**Keywords:** *Gymnastics, Coach, Referee, Work Engagement*

### Giriş

İşe adanmışlık kavramı günümüzde çok değerli örgütsel çıktılarla ilişkili olduğu keşfedildiği için örgütsel davranış alanındaki çalışmaların ilgi gören bir konusu haline gelmiştir. Çünkü iş yaşamında adanmışlık ile ilgili araştırmalarda, adanmış çalışanın daha yüksek personel performansına, daha olumlu bir iş tutumuna sahip olduğu ve işten ayrılma niyetinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bakker, Schaufeli, Leiter ve Taris, 2008). İşe adanmışlık bir sağlık psikolojisi kavramı olarak ortaya atılmış, içeriği gereği bir sağlıksızlık durumu olan tükenmişliğin zıt olgusu olarak kavramsallaştırılmıştır. Örneğin çalışmaya adanmış olan bireylerde tükenmişlik, depresyon belirtileri, somatik şikayetler ve uyku sorunları gibi sağlık şikayetlerinin olmadığı gözlenmiştir. Bir başka deyişle işe adanmışlık daha çok sağlıklı bireylerde gözlenebilecek bir yaşantıdır (Turgut, 2010). Bunun en büyük nedeni çalışanların yapmış oldukları işe duygusal enerjilerini de katarak büyük bir aşkla çalışmalarıdır (Kahn, 1990). İngilizce terminolojide "Engagement" kavramı nişanlanma anlamına gelmektedir. Bu kelime iş yaşamına uyarlandığında farklı ancak benzer bir anlam kazanmaktadır. İşveren ve çalışan nişanlanma törenine benzer şekilde birbirlerine söz verdikleri bir iş sözleşmesi yapmaktadırlar (Bal, 2008).

İşe adanmışlık işini coşku ile yapma, işini yaparken kendini değerli hissetme, keyif alma, gurur duyma, yaratma, işe inanma hissi gibi içsel motivasyonun temel fonksiyonlarına işaret eden bir kavramdır (Bakker ve diğerleri, 2008; Bersin, 2015; Çetin, Basım ve Aydoğan, 2011; Kaygın ve Bağcıoğlu, 2018; Schaufeli, Bakker ve Salanova, 2006; Sonnentag, 2003; Turgut, 2010; Yavan, 2016; Yılmaz ve Keçecioğlu, 2018). Bu bağlamda işe adanmış bireyler işlerini bilişsel, fiziksel ve duygusal olarak gayret göstererek yaparlar (Kahn, 1990). İşe adanmışlık kişinin başını (bilişsel enerjisini), elini (fiziksel enerjisini) ve kalbini (duygusal) eş zamanlı olarak rol performansına vermesidir. Duygusal adanma,

bireyin enerjik, heyecanlı bir şekilde çalışmasını; fiziksel adanma, çalışanın tüm enerjisini işi için kullanmasını; bilişsel adanma ise, çalışanın dikkatini, aklını işine vermesini ifade etmektedir (Rich, Lepine ve Crawford, 2010). Bu nedenle anlık ve belirli bir durumdan ziyade sürekli bilişsel, duygusal bir durumu işaret etmektedir (Bal, 2009). Duygu ve davranışları da aktif bir şekilde kullanmayı gerektirir. Böylece birey yaptığı iş ile gurur duyarak onunla duygusal bir bağlantıya girer ve işini gayretle yaptığı için davranışsal olarak da aktiftir (Turgut, 2010).

Her çalışanın iş yaşamındaki motivasyonunu artırıcı etmenleri ve hedefleri farklıdır. Bazı çalışanlar için gelirlerini artırmak, geleceğini garanti altına almak önemliken bazıları için ise işlerinde mutlu olmak yeterlidir (Barutçugil, 2002). İşiyile bütünleşmiş çalışan işini çok iyi yapma konusunda kendisini işine adanmışlığı için fiziksel çalışma şartları, ücret, terfi ve iş arkadaşları gibi konular önemli olmaktan ziyade daha tali konumdadır (Özyılmaz ve Süner, 2015). Bireylerin günlük yaşamının önemli bir bölümünü işyerinde geçirdiği göz önüne alındığında hem işe hem de örgüte duyulan adanmışlığın önemi büyüktür. Türkçe yazında nispeten daha az çalışılan işe adanmışlık kavramının gün geçtikçe daha popüler olacağı ve yapılan çalışma sayısının artacağı düşünülmektedir (Taşlıyan ve Güler, 2020).

Cimnastik, bütün spor dallarına temel oluşturan uluslararası ölçekte en prestijli spor dallarından biridir. Spordaki öncü ülkeler incelendiğinde cimnastiğin bir ülkenin sportif gelişmişliğinin en önemli göstergelerinden biri olduğu söylenebilir (Polat ve Örs, 2018; Türkiye Cimnastik Federasyonu Bülteni, 2020). Artistik cimnastik branşında Dünya Şampiyonu cimnastikçi İbrahim Çolak' ın "50 saniyenin arkasında 19 yıl var" sözünden de cimnastik sporunun çok küçük yaşlardan başlanan, azim, çaba, kararlılık, fedakârlık, gönülden bağlılık gerektiren bir spor olduğu anlaşılmaktadır. Günümüzde 120.000'e ulaşan lisanslı sporcu sayısı ile Türkiye'nin 81 iline yayılmış cimnastik sporunun ana branşlarında sporcuların, antrenörlerin, hakemlerin ve yöneticilerin başarıları artarak devam etmektedir.\*

Spor örgütlerine bakıldığında hedeflenen amaçlara ulaşmak için bir çalışan olarak en önemli rolün antrenör ve hakemlerde olduğu söylenebilir. Çünkü sporda çalışma sahasının ön saflarında antrenörler ve hakemler yer almaktadır. Antrenör ve hakemlerin çalışma hayatı birçok unsurdan etkilenebilmektedir. İşe adanmışlık durumları da bunlardan biridir. İşlerine enerji dolu katılımları, işlerinde yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık sergilemeleri, karşılaştığı güçlüklerle mücadele etmeleri ve fiziksel, bilişsel, duygusal olarak kendilerini işlerine adanmaları hedeflenen başarıları arttıracaktır. Bu nedenle antrenör ve hakemlerin işe adanmışlık düzeyleri ile sporcuların ve spor örgütlerinin başarıları birbirleri ile doğrudan bağlantılıdır.

---

\* Artistik-erkek branşında; Dünya Şampiyonu İbrahim Çolak, Artistik-kadın branşında; Avrupa ikincisi Göksu Uçtaş Şanlı, Ritmik Cimnastik branşında; 2020 Avrupa Şampiyonluğu, ülkemizi olimpiyatlarda üstün başarıları ile temsil eden sporcularımız Tutya Yılmaz, Göksu Uçtaş, Adem Asil, Ahmet Önder, Ferhat Arıcan, İbrahim Çolak ve 2016 yılında Tokyo'da yapılan 81. Dünya Cimnastik Kongresinde Uluslararası Cimnastik Federasyonu Konsey ve Yarışma Komisyonu üyesi seçilerek Avrupa kıtasını temsil hakkını elde etmiş eski şampiyon ve milli sporcu olan Türkiye Cimnastik Federasyonu başkanı Suat Çelen.

Literatürde cimnastik branşında antrenör ve hakemlerin işe adanmışlık düzeyleri üzerine yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Bunun nedeni bazı spor dallarında hakemlik ve antrenörlük mesleğin bir arada yapılmasına izin verilmemesi olarak değerlendirilebilir. Ancak cimnastik sporunda diğer ülkelerde ve ülkemizde hakemlik ve antrenörlük mesleği birlikte yapılabilmektedir. Cimnastik sporunda hakemlerin çok yönlü değerlendirme yapması (artistik-teknik-uygulama, müzik, ritim, seri bütünlüğü, vücut ifadesi, çeşitlilik, koreografinin ana fikri, vücut zorlukları, bağlantılar, reaksiyon çabukluğu ve çevikliği, dinamik değişimler, hareketin kuvveti, yönler ve yörüngeler, alet elementleri, vücut bölümlerinin alet ile koordinasyonu, orijinallik), koreografilerin oldukça karmaşık bir yapıda olması ve uluslararası cimnastik federasyonu (FIG) tarafından kısa süre aralıklarla kuralların güncellenmesi nedeni ile seri hazırlarken sürekli kurullarla iç içe olan hakem olarak görev yapan antrenörler, çok sayıda ve karmaşık olan vücut ve alet elementlerini çok iyi bildikleri ve kurallardaki değişikliklere çabuk adapte oldukları için daha hızlı ve çok yönlü düşünerek kararlar verebilmektedirler.

Bu çalışmada cimnastik branşında hakem olarak da görev yapan antrenörlerin işe adanmışlık düzeylerinin tespit edilmesi ve işe adanmışlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

## **Yöntem**

Bu bölümde; araştırmanın evren-örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

### *Araştırmanın Modeli*

Araştırmada evreni temsil eden bireylerden elde edilen veriler ışığında, evren hakkında genellemeler yapabilmek için sağlanan araştırma yöntemi olan betimsel tarama modeli kullanılmıştır (Sönmez ve Alacapınar, 2019).

### *Çalışma Grubu*

Türkiye Cimnastik Federasyonunda görev yapan 2020 yılı vizeli toplam 460 cimnastik antrenörü araştırmanın evrenini oluştururken, bu grubun içinde yer alan aynı zamanda da hakemlik yapan 232 kişi çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır.

### *Veri Toplama Araçları*

Araştırmada araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve "Utrecht İşe Adanmışlık Ölçeği" kullanılmıştır. Schaufeli ve diğerleri (2002) tarafından geliştirilen ölçek Eryılmaz ve Doğan (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin 17 madde üç alt boyutu vardır. "İşe İstek Duyma" alt boyutu, çalışanların işlerine karşı hevesli, çalışırken yüksek enerjili ve ruhsal olarak dayanıklı olmaları; "İşe Adanma" alt boyutu, bireylerin işlerini yaparken işleriyle gurur duymaları, işlerini ilham verici olarak algılamaları ve bir amaca hizmet ediyor olarak görmeleri; "İşe Yoğunlaşma" alt boyutu ise bireylerin çalışırken işlerine odaklanmaları, zamanın nasıl geçtiğini anlamamaları, sadece işlerini düşünmeleri anlamına gelmektedir. Ölçek 5'li Likert tipindedir. "Hiç Uygun Değil" (1), "Uygun Değil" (2),

"Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) Ŗeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte tersten kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar işe yüksek adanmıŖlığın olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tamamı için hesaplanan güvenilirlik katsayısı .94'tür. Alt boyutlar için elde edilen güvenilirlik katsayıları ise işe istek duyma alt boyutu için .87, işe adanma alt boyutu için .87 ve işe yoğunlaşma alt boyutu için .84 olarak hesaplanmıştır (Eryılmaz ve Doğan, 2012).

#### Verilerin Toplanması

Gönüllü katılımcılara veri toplama araçları hakkında sözlü bilgi verildikten sonra online anket yöntemiyle araştırmanın verileri toplanmıştır.

#### Verilerin Analizi

Araştırmada verilerinin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, yüzde dağılımları, normallik testi, bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca tek yönlü varyans analizinde, birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla da LSD testi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

## Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler sonunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Demografik değişkenler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	135	58,2
	Erkek	97	41,8
Yaş	18-25	22	9,5
	26-33	67	28,9
	34-41	89	38,4
	42-49	42	18,1
	50 ve üzeri	12	5,2
Medeni durum	Bekar	99	42,7
	Evli	133	57,3
Eğitim düzeyi	İlköğretim	0	0,0
	Ortaokul	1	0,4
	Lise	17	7,3
	Lisans	182	78,4
	Yüksek lisans	28	12,1
Doktora	4	1,7	
Antrenörlük süresi	0-4	23	9,9
	5-9	65	28,0
	10-14	65	28,0
	15 üst	79	34,1
Ekonomik gelir	Alt	17	7,3
	Orta-Alt	44	19,0
	Orta	105	45,3
	Orta-Üst	64	27,6
	Üst	2	0,9
Toplam çalışma saati	5-36 saat	81	34,9
	37-68 saat	119	51,3
	69 saat ve üzeri	32	13,8

Mesai dışında çalışma durumu	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	44,8
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	11,6
	Çalışmıyorum	101	43,5
Hakemlik branşı	Ritmik Cimnastik	40	17,2
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	28,4
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	23,7
	Aerobik Cimnastik	50	21,6
	Trampolin Cimnastik	21	9,1
Hakemlik brövesi	Aday	44	19,0
	Bölge	54	23,3
	Milli	117	50,4
	Uluslararası	17	7,3
Hakemlik süresi	0-4	80	34,5
	5-9	66	28,4
	10-14	39	16,8
	15 üst	47	20,3

Tablo 1'e göre 232 katılımcının demografik özellikleri incelendiğinde kadınların oranı %58,2 iken erkeklerin oranı %41,8'dir. 34-41 yaş arası olanların oranı %38,4'tür. Evlilerin oranı %57,3'tür. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%78,4) lisans mezunudur. Çalışma süresi 15 yıldan fazla olanların oranı %34,1'dir. Şu an görev yaptığı kulüpte antrenörlük süresi 5-9 yıl olanların oranı %35,8'dir. Aylık kazancına göre geliri orta-üst seviyede olan bireylerin oranı %27,6'dır. Toplam çalışma saati 69 saat ve üzeri olanların oranı %51,3'dür. Mesai dışında hafta sonları işyerinde çalışanların oranı %44,8'dir. Ritmik Cimnastik branşında hakemlik yapanların oranı %17,2; Artistik Cimnastik-kadın branşında hakemlerin oranı %28,4; Artistik Cimnastik-erkek branşında hakemlerin oranı %23,7; Aerobik Cimnastik branşında hakemlerin oranı %21,6; Trampolin Cimnastik branşında hakemlik yapanların oranı %9,1'dir. Milli hakemlerin oranı %50,4'tür. Hakemlik süresi 0-4 yıl olanların oranı %34,5'tir.

**Tablo 2:** İşe adanmışlığa ait betimsel istatistikler ve güvenilirlik katsayıları

	N	Min	Max	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
İşe İstek Duyuma	232	2,00	5,00	4,20	0,63	-,657	,558	,841
İşe Adanma	232	2,80	5,00	4,57	0,48	-1,186	1,216	,827
İşe Yoğunlaşma	232	2,00	5,00	4,18	0,67	-,665	,126	,883
İşe Adanmışlık	232	2,24	5,00	4,30	0,56	-,722	,575	,941

\*p<0,05

Tablo 2'ye göre çarpıklık ve basıklık değerleri +3 ile -3 arasında bir bulgu sergilediğinden, verilerin homojen dağılım varsayımı kabul edilmiş ve parametrik testler uygulanmıştır (Cohen ve Swerdlik, 2010). Güvenirlik katsayıları incelendiğinde ölçeğin bütünü için bu değer .94 olarak, boyutlar açısından bakıldığında, sırasıyla .84, .82, .88 olarak hesaplanmıştır.



AraŖtırmada kullanılan iŖe adanmıŖlık ölçeği 5'li Likert tipinde 17 maddeden oluŖmaktadır. Katılımcıların bu ölçekten elde edebilecekleri en düşük iŖe adanmıŖlık puanı 17 iken, en yüksek 85'tir. AraŖtırma sonucunda katılımcıların iŖe adanmıŖlık ölçeğine verdikleri cevapların genel toplam puanlarının aritmetik ortalaması 73 olup, genel olarak "yüksek düzeyde (4,30)" iŖe adanmıŖ oldukları tespit edilmiŖtir.

Katılımcıların iŖe adanmıŖlıkları alt boyutlara göre incelendiğinde, "iŖe istek duyma" alt boyutunda 6 madde (1,4,8,12,15,17) yer almakta olup, alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 30'dur. "İŖe istek duyma" alt boyutunun toplam puanlarının aritmetik ortalaması 71 olup, katılımcıların, iŖe istek duyma alt boyutunda "yüksek düzeyde (4,20)" iŖe adanmıŖ oldukları tespit edilmiŖtir. "İŖe adanma" alt boyutunda 5 madde (2,5,7,10,13) yer almakta olup, alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'tir. Katılımcıların "iŖe adanma" alt boyutunun toplam puanlarının aritmetik ortalaması 77 olup, "yüksek düzeyde (4,57)" iŖe adanmıŖ oldukları tespit edilmiŖtir. "İŖe yođunlaŖma" alt boyutunda 6 madde (3,6,9,11,14,16) yer almakta olup, alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 30'dur. "İŖe yođunlaŖma" alt boyutunun toplam puanlarının aritmetik ortalaması 71 olup, katılımcıların, mesleğe bağlılık boyutunda "yüksek düzeyde (4,18)" iŖe adanmıŖ oldukları tespit edilmiŖtir (Tablo 2).

**Tablo 3:** İŖe adanmıŖlıđın ekonomik düzey deđiŖkenine göre ANOVA testi bulguları

		N	Ortalama	Ss	F	P	İkili karŖılaŖtırma
İŖe İstek Duyma	Alt	17	3,99	0,69	9,616	,000*	1<4
	Orta-Alt	44	3,98	0,74			2<4
	Orta	105	4,12	0,57			3<4
	Orta-Üst-Üst	66	4,52	0,49			
İŖe Adanma	Alt	17	4,40	0,48	2,425	,066	
	Orta-Alt	44	4,46	0,56			
	Orta	105	4,59	0,46			
	Orta-Üst-Üst	66	4,67	0,45			
İŖe YođunlaŖma	Alt	17	3,86	0,66	5,105	,002*	1<4
	Orta-Alt	44	4,02	0,75			2<4
	Orta	105	4,15	0,63			3<4
	Orta-Üst-Üst	66	4,41	0,60			
İŖe AdanmıŖlık	Alt	17	4,07	0,58	6,262	,000*	1<4
	Orta-Alt	44	4,14	0,65			2<4
	Orta	105	4,27	0,52			3<4
	Orta-Üst-Üst	66	4,53	0,49			

\*p<0,05

Tablo 3'e göre ekonomik düzeyi farklı olan gruplar arasında İŖe İstek Duyma, İŖe YođunlaŖma ve İŖe AdanmıŖlık açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Ekonomik düzeyi orta-üst ya da üst olanların ortalaması en yüksek iken orta-alt olanların ortalaması en düşüktür. Yapılan ikili karŖılaŖtırma testine göre orta-üst ya da üst olanların ortalaması diğer grupta olanlara göre anlamlı Ŗekilde daha yüksektir.

**Tablo 4:** İşe adanmışlığın toplam çalışma saati değişkenine göre ANOVA testi bulguları

		N	Ortalama	Ss	F	P	İkili karşılaştırma
İşe İstek Duyuma	5-36 saat	81	4,07	0,58	6,479	,002*	1<3
	37-68 saat	119	4,20	0,67			2<3
	69 saat ve üzeri	32	4,54	0,47			
İşe Adanma	5-36 saat	81	4,56	0,44	2,792	,063	
	37-68 saat	119	4,53	0,53			
	69 saat ve üzeri	32	4,76	0,34			
İşe Yoğunlaşma	5-36 saat	81	4,04	0,66	4,092	,018*	1<3
	37-68 saat	119	4,21	0,68			
	69 saat ve üzeri	32	4,43	0,58			
İşe Adanmışlık	5-36 saat	81	4,20	0,52	4,787	,009*	1<3
	37-68 saat	119	4,30	0,60			2<3
	69 saat ve üzeri	32	4,56	0,44			

\*p&lt;0,05

Tablo 4'e göre toplam çalışma saati farklı olan gruplar arasında İşe İstek Duyuma, İşe Yoğunlaşma ve İşe Adanmışlık açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Çalışma saati 69 saat ve üzeri olan bireylerin ortalaması en yüksek iken süre azaldıkça ortalama da azalmaktadır. Yapılan ikili karşılaştırma testine göre çalışma saati 69 saat ve üzeri olanların ortalaması diğer grupta olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

**Tablo 5:** İşe adanmışlığın mesai dışında çalışma durumu değişkenine göre ANOVA testi bulguları

		N	Ort	Ss	F	P	İkili karşılaştırma
İşe İstek Duyuma	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	4,31	0,65	8,044	,000*	1>3
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	4,44	0,46			2>3
	Çalışmıyorum	101	4,02	0,60			
İşe Adanma	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	4,59	0,54	0,807	,448	
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	4,65	0,37			
	Çalışmıyorum	101	4,53	0,46			
İşe Yoğunlaşma	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	4,33	0,64	9,499	,000*	1>3
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	4,38	0,54			2>3
	Çalışmıyorum	101	3,97	0,68			
İşe Adanmışlık	Hafta sonları işyerinde çalışıyorum	104	4,40	0,58	6,767	,001*	1>3
	Akşamları işyerinde çalışıyorum	27	4,48	0,43			2>3
	Çalışmıyorum	101	4,15	0,54			

\*p&lt;0,05

Tablo 5'e göre mesai dışında çalışma durumu farklı olan gruplar arasında İşe İstek Duyuma, İşe Yoğunlaşma ve İşe Adanmışlık açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Akşamları işyerinde çalışanların ortalaması en yüksek iken çalışmayanların ortalaması en düşüktür. Yapılan ikili karşılaştırma testine göre hafta sonları ya da akşamları işyerinde çalışanların ortalaması çalışmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

**Tablo 6:** İşe adanmışlığın hakemlik yapılan branş değişkenine göre ANOVA testi bulguları

		N	Ortalama	Ss	F	P
İşe İstek Duyuma	Ritmik Cimnastik	40	4,40	0,60	1,635	,166
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	4,23	0,62		
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	4,15	0,69		
	Aerobik Cimnastik	50	4,12	0,54		
	Trampolin Cimnastik	21	4,04	0,72		
İşe Adanma	Ritmik Cimnastik	40	4,60	0,53	0,586	,673
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	4,59	0,48		
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	4,49	0,53		
	Aerobik Cimnastik	50	4,59	0,43		
	Trampolin Cimnastik	21	4,64	0,43		
İşe Yoğunlaşma	Ritmik Cimnastik	40	4,27	0,68	0,990	,414
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	4,22	0,66		
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	4,15	0,66		
	Aerobik Cimnastik	50	4,19	0,62		
	Trampolin Cimnastik	21	3,93	0,78		
İşe Adanmışlık	Ritmik Cimnastik	40	4,41	0,58	0,795	,529
	Artistik Cimnastik-Kadın	66	4,33	0,55		
	Artistik Cimnastik-Erkek	55	4,25	0,60		
	Aerobik Cimnastik	50	4,29	0,49		
	Trampolin Cimnastik	21	4,18	0,63		

\*p<0,05

Tablo 6'ya göre hakemlik yaptığı branşı farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

**Tablo 7:** İşe adanmışlığın hakemlik brövesi değişkenine göre ANOVA testi bulguları

		N	Ortalama	Ss	F	P
İşe İstek Duyuma	Aday	44	4,26	0,69	,669	,572
	Bölge	54	4,25	0,52		
	Milli	117	4,14	0,66		
	Uluslararası	17	4,27	0,57		
İşe Adanma	Aday	44	4,69	0,42	1,215	,305
	Bölge	54	4,56	0,48		
	Milli	117	4,55	0,50		
	Uluslararası	17	4,46	0,56		
İşe Yoğunlaşma	Aday	44	4,29	0,60	,909	,437
	Bölge	54	4,22	0,68		
	Milli	117	4,11	0,71		
	Uluslararası	17	4,24	0,45		
İşe Adanmışlık	Aday	44	4,40	0,54	,764	,515
	Bölge	54	4,33	0,53		
	Milli	117	4,25	0,60		
	Uluslararası	17	4,31	0,49		

\*p<0,05

Tablo 7'ye göre hakemlik brövesi farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

**Tablo 8:** İşe adanmışlığın hakemlik süresi değişkenine göre ANOVA testi bulguları

		N	Ortalama	Ss	F	P
İşe İstek Duyuma	0-4	80	4,19	0,60	,275	,843
	5-9	66	4,24	0,59		
	10-14	39	4,13	0,74		
	15 üst	47	4,23	0,64		
İşe Adanma	0-4	80	4,61	0,44	2,546	,057
	5-9	66	4,64	0,41		
	10-14	39	4,38	0,62		
	15 üst	47	4,57	0,51		
İşe Yoğunlaşma	0-4	80	4,16	0,64	,901	,441
	5-9	66	4,28	0,61		
	10-14	39	4,07	0,80		
	15 üst	47	4,16	0,67		
İşe Adanmışlık	0-4	80	4,30	0,53	,884	,450
	5-9	66	4,37	0,50		
	10-14	39	4,19	0,70		
	15 üst	47	4,30	0,58		

\*p&lt;0,05

Tablo 8'e göre hakemlik süresi farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

**Tablo 9:** İşe Adanmışlığın antrenörlük süresi değişkenine göre ANOVA testi bulguları

		N	Ortalama	Ss	F	P
İşe İstek Duyuma	0-4	23	4,09	0,66	,406	,749
	5-9	65	4,25	0,54		
	10-14	65	4,19	0,71		
	15 üst	79	4,19	0,63		
İşe Adanma	0-4	23	4,57	0,46	,293	,830
	5-9	65	4,61	0,40		
	10-14	65	4,53	0,56		
	15 üst	79	4,57	0,49		
İşe Yoğunlaşma	0-4	23	4,07	0,74	,324	,808
	5-9	65	4,20	0,58		
	10-14	65	4,22	0,73		
	15 üst	79	4,16	0,66		
İşe Adanmışlık	0-4	23	4,23	0,59	,244	,866
	5-9	65	4,34	0,48		
	10-14	65	4,30	0,64		
	15 üst	79	4,29	0,56		

\*p&lt;0,05

Tablo 9'a göre antrenörlük süresi farklı olan gruplar arasında İşe Adanmışlık ve alt boyut puanları açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

## **Tartışma ve Sonuç**

Cimnastik branşında hakem olarak da görev yapan antrenörlerin işe adanmışlık düzeylerinin incelendiği bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde yorumlanmış ve ilgili literatür ile desteklenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların işe adanmışlık seviyelerinin “yüksek düzeyde (4,30)” olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlara göre incelendiğinde, “işe istek duyma” alt boyutunda “yüksek düzeyde (4,20)”, “işe adanma” alt boyutunda “yüksek düzeyde (4,57)” ve “İşe yoğunlaşma” alt boyutunda “yüksek düzeyde (4,18)” işe adanmış oldukları tespit edilmiştir (Tablo 2). Diğer bir ifadeyle katılımcıların işlerinde enerjik, tamamen yoğunlaşarak, aşkla çalıştıkları, yüksek iş doyumuna sahip oldukları, hedeflenen başarılarla ulaşmak için iş dışı yaşamdan fedakârlık yaptıkları, işlerini hayatlarının merkezine koydukları, mesleğin gerekliliklerini yerine getirdikleri, gönüllü olarak çaba gösterdikleri söylenebilir. Bu bağlamada işine adanmış antrenör ve hakemlerin çalıştığı kurumun iklimine ve sporcularına pozitif katkı sağlayacağı ifade edilebilir. Bu nedenle antrenör ve hakemlerin işe adanmışlık düzeylerinin yükseltmek için programlar geliştirilebilir.

Literatürde antrenör ve hakemlerin işe adanmışlıkları ile ilgili araştırmalara rastlanmadığı için çeşitli mesleklerdeki çalışmalar gözden geçirilmiştir. Aslantaş'ın (2016) banka çalışanları üzerine yaptığı çalışmasında çalışanların işlerini ilginç ve özel olarak buldukları, işlerinin kendilerine çalışma şevki verdiği ve bir anlam taşıdığı, işleriyle gurur duydukları, kendilerini işlerine adadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Hoş ve Oksay (2015) hemşireler üzerine yaptığı çalışmasında örgütsel adanmışlık, iş doyumunu ve alt boyutlarında pozitif yönlü, anlamlı ve yüksek düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Cengiz, Turgut ve Kabakçı (2016) BESYO öğretim elemanlarının adanmışlık düzeylerini belirlemek için yaptıkları çalışmalarında sadece araştırma görevlilerinin örgütlerine karşı yüksek düzeyde adanmışlık hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Tokmak (2019) ise üst yönetimin desteklediği çalışanların işe adanmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Kozikoğlu ve Özcanlı (2020) öğretmenlerin, Canlı (2020) okul yöneticileri ve öğretmenlerin genel adanmışlık düzeylerinin çok yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşırken yine bir başka benzer çalışmada ise Demir (2020) ilköğretim öğretmenlerinin örgütsel adanmışlıklarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürde farklılık gösteren çalışmalar da mevcuttur. Yılmaz (2016) sağlık çalışanları üzerine yaptığı araştırmasında; bireylerin işlerine adanmışlık düzeylerinin oldukça düşük olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Aydemir ve Endirlik'in (2019) araştırmasında da örnekleme dâhil edilen banka çalışanlarının işe adanmışlık ortalamaları düşük çıkmıştır. Bu tespitler araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Aktaş ve Akdemir (2019) ise bu sonuçlardan araştırmalarında çalışanların ancak %20'sinin işine aktif adanmış, %20'sinin adanmışlık boşluğunda olduğu yani adanmamış, %60'lık bölümün tarafsız durumda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İşe adanmışlıkla ilgili literatürdeki farklı meslekler üzerine yapılmış araştırmalar incelendiğinde çalışanların işe adanmışlık düzeyi ile ilgili ortak bir yargının oluşmadığı ve araştırmaların antrenörlük, hakemlik gibi yoğun tempoda, uzun saatler çalışılan, fiziksel, bilişsel, duygusal olarak işe adanmayı gerektiren öğretmenlik, bankacılık, sağlık alanındaki mesleklerde yoğunlaştığı görülmektedir.

Günümüzde işe adanmışlık kavramı çalışma psikolojisi alanında popülerliği artarak devam etmesine rağmen spor bilimleri alanında sadece sporcu adanmışlığı/bağlılığı konusu ile ilgili çalışmalar yapılmıştır (Gülen, Madak, Kumartaşı ve Sönmez, 2017; Kelecek ve Göktürk, 2017; Kelecek ve Koruç, 2018; Yerlikaya, 2019). Kelecek ve Koruç (2018) çalışmasında futbolcuların sportif yaşamlarında hissettikleri heyecan ve enerjinin azalmasının hem duygusal hem de fiziksel yönden kendilerini tükenmiş hissetmelerine neden olabileceğini ifade etmiştir.

Mevcut araştırma bulgularına göre çalışanların geliri arttıkça işe adanmışlık seviyesinin yükseldiği tespit edilmiştir (Tablo 3). Bireyler arasındaki gelir farklılıkları temel ihtiyaçların karşılanması, istenilenlerin satın alınması açısından farklılıklar oluşturacağı için işe karşı olumlu ya da olumsuz, duygulara yol açabilmektedir. Karaçam ve Pulur (2018) çalışmasında kazandığı ücretten memnun olanların basketbol ve futbol hakemlerinin mesleki haz düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Literatürde antrenör ve hakemlerin işe adanmışlık düzeyleri ile gelir arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak Yerlikaya (2019) sporcu adanmışlığı/bağlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmasında orta ve yüksek seviye sosyoekonomik statüye sahip olduklarını belirten bisikletçilerde sosyoekonomik statüsü ile sporcu bağlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmiştir. Bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Literatürde farklı iş sahaları üzerine yapılmış çalışmalarda işe adanmışlık üzerinde gelirin önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir. Sarıkaya (2016) otizmlilerle çalışan öğretmenler üzerine yaptığı çalışmasında aldığı ücretten kesinlikle memnun olduğunu belirtenlerin en yüksek işe adanmışlığa sahip olduğunu tespit etmiştir. Tokmak (2019) çalışmasında orta gelir seviyesinde olanların işe adanmışlık düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir. Aydemir (2018) ise inşaat sektöründe çalışanların %80'inin asgari gelirle çalıştığı ve düşük gelir düzeyine bağlı bu durumun işe adanmayı olumsuz etkilediği sonucuna varmıştır. Yine bir başka benzer çalışmada Şahinbaş (2018) sağlık çalışanlarının işe adanmışlık seviyelerinin aylık gelir durumuna göre farklılık gösterdiği ve buna göre geliri 3000 TL ve üzeri olanların, 2000-2999 TL olanlara göre işe adanmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışma yaşamında çok emek, fazla mesai karşılığında düşük gelir elde etme çalışanların işe adanmışlığını olumsuz yönde etkileyen en önemli nedenlerden biri olarak söylenebilir. Farklı olarak sporcu adanmışlığı üzerine araştırma yapan Gülen ve diğerleri (2017) yaptıkları analizler sonucunda çalışmalarında gelirin adanmışlık üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını belirlemesi araştırma sonucu ile farklılaşmaktadır.

Katılımcıların toplam çalışma süresi arttıkça işe istek duyma, işe yoğunlaşma alt boyutları ve işe adanmışlık düzeyleri de yükselmektedir (Tablo 4). Cimnastik sporunda antrenman saatleri çok uzun olduğu için işe yoğunlaşmanın artması normal olarak değerlendirilebilir. İlgili literatürde farklı alanlarda çalışanların işe adanmışlık düzeyleri üzerine yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara da ulaşılmıştır. Örneğin, Schaufeli (2018) ülke düzeyinde çalışanların adanmışlık düzeyinin haftalık çalışma saati ile negatif ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Doğu ve Güney Avrupa'da işyerinde daha uzun saatler çalışanların işe adanmışlıklarının daha düşük olduğunu; Kuzey ve Kuzeybatı Avrupa'daki

gibi yüksek verimliliğe sahip ülkelerde ise çalışanların işe adanmışlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Taşlıyan ve Güler, 2020).

Araştırma bulgularına göre hafta sonları ya da akşamları işyerinde çalışanların yüksek düzeyde işe adanmış oldukları tespit edilmiştir (Tablo 5). Antrenörlük, hakemlik süresi ve branşın işe adanmışlık üzerindeki etkisinin anlamlı olmaması ancak toplam çalışma saati ve hafta sonları ya da akşamları işyerinde çalışmanın işe adanmışlık üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, cimnastik antrenörü ve hakemi olarak görev yapan bireylerin işe adanmışlık düzeylerini etkileyen en önemli faktörün, bu spora ayırdıkları zaman olduğu kanısına varılmaktadır. Cimnastik sporunda çok uzun saat, hafta sonları ve akşamları da devam eden antrenmanların antrenör ve hakem olarak çalışan bireylerin enerjilerini, yoğunlaşma düzeylerini olumsuz etkilemediğini aksine gurur duyma, yaratma hissi ile uzun saatler keyif alarak çalıştıklarını, yaşamlarının merkezine işlerini koyduklarını söylenebilir. Kelecek, Kara ve Aşçı (2014) çalışmasında hakemlerin mesleklerini severek yapmalarının; yaşam ve iş doyumlarını arttırdığını, mesleklerini hayatlarının odak noktası haline getirmelerinin ise iş ve yaşam doyumlarını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Ancak literatürde işe adanmışlık ile mesai dışında çalışma durumunu karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların işe adanmışlık seviyeleri branş değişkenine göre farklılaşmamaktadır (Tablo 6). Diğer bir ifadeyle branşları Ritmik, Artistik-erkek, Artistik-kadın, Trampolin ve Aerobik cimnastik olan bireylerin benzer işe adanmışlık seviyesinde oldukları ifade edilebilir. Alan yazında işe adanmışlık ile ilgili çalışmaların odağını genelde öğretmenlerin mesleğe adanmışlıkları oluşturmaktadır (Sarıbaşı, Akça ve Meydan, 2010). Bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerde daha çok etkili olan öğretmenlik, antrenörlük gibi mesleklerin doğasında zaten işe adanmışlığın var olması neden olarak düşünülebilir. Literatürde farklı mesleklerin işe adanmışlık düzeyleri karşılaştırılmış ve yaygın olarak branşa göre bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güner (2006), Kozikoğlu ve Özcanlı (2020) öğretmenlerin mesleğe adanmışlıklarının branşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşırken, Aydemir (2018) ulaştırma ve depolama alanında çalışanların işe adanmışlıklarının inşaat alanında çalışanlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Göktepe (2016) çalışmasında bankada çalışan beyaz yakalı iş görenlerin işe adanmışlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Şahinbaşı (2018) çalışmasında hemşire ve doktorların işe adanmışlık seviyelerinin, idari ve diğer sağlık personeline göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Durgut ve Günay (2020) yapı malzemeleri sektöründeki bir firma çalışanlarının görüşleri olarak gerçekleştirdiği çalışmasında “işyerindeki pozisyon” açısından işe adanmışlığın anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Benzer şekilde Ekinci (2012) ortaöğretim okulu öğretmenleri üzerine yaptığı araştırmasında güzel sanatlar ve beden eğitimi öğretmenlerinin fen bilimleri ve yabancı dil branş öğretmenlerine göre genel adanmışlıklarının daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürde farklı spor branşlarında antrenör ve hakemlerin işe adanmışlığı ile ilgili çalışmaların olmaması karşılaştırma yapmayı güçleştirmektedir. Oysaki spor bilimleri alanında “işe adanma” kavramı düşünüldüğünde ilk akla gelen isimlerin işin mutfağında bulunan, sporcularla daha fazla iç içe olan

antrenörler ve hakemler olduğu söylenebilir. Bununla birlikte alan yazında “sporcu adanmışlığı/bağlılığı” ile ilgili az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Kelecek ve Göktürk (2017) kadın futbolcular, Gülen ve diğerleri (2017) Taekwondocular; Yerlikaya (2019) bisikletçiler üzerine araştırmalar yapmışlardır.

Yapılan analizler sonucunda antrenörlük, hakemlik süresi ve hakemlik brövesi açısından farklı olan gruplar arasında işe adanmışlık ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (Tablo 7, 8, 9). Adanmış bireylerin duygusal olarak, enerjik, heyecanlı bir şekilde çalışması; fiziksel olarak tüm enerjisini işi için kullanması; bilişsel olarak ise, dikkatini, aklını işine vermesi nedeniyle çalışma süresi ve kıdem değişkeninin çalışanın işe adanmışlığının seviyesini etkilemediği söylenebilir. Literatürde farklı mesleklerde işe adanmışlık üzerine yapılan çalışmalarda çalışma süresi ve kıdem değişkenleri açısından ortak bir yargının oluşmadığı farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Aktaş ve Akdemir (2019), Büyükbeşe ve Gökaslan (2018) çalışmalarında işe adanmışlık ile katılımcıların kurumlarındaki çalışma süreleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir. Canlı (2020) okul yöneticileri ve öğretmenleri, Cengiz, Turgut ve Kabakçı (2016) BESYO öğretim elemanları, Aydemir ve Endirlik (2019) banka çalışanları, Bahadır ve Certel (2016) beden eğitimi öğretmenleri üzerine yaptıkları araştırmalarda da işe adanmışlık düzeyinin çalışma süresi ve kıdeme göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Aslantaş (2016) çalışmasında 0-5 yıl çalışanlar aleyhine, 16-20 yıl çalışanlar lehine farklılık olduğunu tespit etmiştir. Vaksalla ve Hashimah (2015) ve Yılmaz (2016) çalışmalarında sağlık çalışanlarının meslekte çalışma sürelerinin işe adanmışlık boyutlarından enerjiklik ve yoğunlaşmayı etkilediğini, işinde en yüksek enerjiye sahip bireylerin örgütlerinde 6-10 yıl ve 10 yıldan fazla, en düşük enerji seviyesinde olanların ise 1 yıldan az çalışmış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bir diğer çalışmada Tokmak (2019) 3 yıldan az çalışanların işe adanmışlık düzeylerinin diğerlerine nazaran daha düşük olduğunu bulgusuna ulaşırken Ekinci (2012), Kızıl (2014) ve Zöğ’ün (2007) öğretmenler üzerine yaptıkları çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bağlamda mesleğe yeni başlayan çalışanların işe adanmışlık düzeyinin düşük olduğu söylenebilir. Öte yandan Aybas (2014) ve Yılmaz ve Keçecioglu (2018) araştırmalarında örgütte çalışma süresi arttıkça adanmışlık düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Çalışmalarda ulaşılan sonuçlar göz önüne alındığında mevcut araştırmanın bulgularıyla farklılık görülmektedir. Altunel ise (2015) yöneticilerin kariyerlerinin ilk dönemlerinde kendilerini kurumlarına ispatlama sürecine girdikleri için adanma seviyelerinin arttığını fakat daha sonra tükenmişlik yaşadıkları için adanmışlık seviyelerinin düştüğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan ayrıntılı alan yazın taramasında antrenör ve hakemlerin işe adanmışlık düzeyleriyle çalışma süresi ve kıdem değişkenlerini karşılaştıran bir çalışmaya rastlanamamıştır. Araştırmanın bu yönüyle alan yazına katkı sağlayacağı düşünölmektedir

Sonuç olarak, elde edilen araştırma bulguları ışığında sonuçlar özetlendiğinde; hakem olarak da görev yapan antrenörlerin işe adanmışlık seviyelerinin yüksek düzeyde olduğu ve toplam çalışma saati, mesai dışında çalışma durumu ve sosyoekonomik düzey değişkenlerinin işe adanmışlık düzeylerini belirlemede önemli rol oynadığı söylenebilir.



Günümüzde artarak devam eden uluslararası müsabakalarda elde edilen büyük başarıları sayesinde Türk cimnastikçileri dünyanın en gözde, en başarılı cimnastikçileri arasındadır. Bu büyük başarılarında çok uzun yıllar cimnastik sporuna kalbini koymuş, antrenör ve hakemlerin önemli role sahip oldukları söylenebilir. Bu yüzden sporun temel taşı olan antrenör ve hakemlerin işlerinde daha yüksek performanslı, tüm enerjilerini kullanarak çalışması için işe adanmışlık kavramı spor kulüpleri, spor federasyonları ve spor yöneticileri gibi iç ve dış paydaşlar tarafından da önemsemesi gereken bir konudur.

Adanmışlığa sonsuz bir süreç olarak bakılması nedeniyle devamlı yöneticiler tarafından takip edilmesi, işe adanmışlıktaki artışın iş sonuçlarına olan etkisinin değerlendirilmesi gerekir (Yılmaz ve Keçecioglu, 2018). Bu noktadan hareketle; çalışanların işe adanmışlık duygularının artırılması için yöneticilerin adaletli bir yönetim anlayışı ile yaklaşması ve çalışanların işe daha fazla adanmalarını sağlayacak ücretle ilgili düzenlemelerin yapılması önerilebilir. Bununla birlikte yapılan araştırma sonucunda, antrenör ve hakemlerin işe adanmışlıklarına ilişkin literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle çalışmanın sonuçlarının alan yazının zenginleşmesine, spor bilimleri alanında insan kaynağının geliştirilmesine ve daha verimli, enerjik çalışması için yapılabilecekler katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Yazar notu:**

Bu araştırmanın bir kısmı, 22-23 Mayıs 2021 tarihinde online olarak düzenlenen 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

### **Çıkar Çatışması**

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### **Yazar Katkıları**

Araştırma Fikri: BG, AAY; Araştırma Tasarımı: BG, AAY; Verilerin Analizi: BG; Makale Yazımı: BG, AAY; Eleştirel İnceleme: AAY

### ***Yazışma Adresi (Corresponding Address):***

*Öğretim Görevlisi Banu GÜNDOĞAN  
Avrasya Üniversitesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, TRABZON  
ORCID: 0000-0001-6434-4118  
E-posta: banugundogan0@gmail.com*

## Kaynaklar

1. **Aktaş, K. ve Akdemir, B.** (2019). İş görenlerin adanmışlık düzeyi ve örgütsel özdeşleşme ilişkisinin performans algısına etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 77, 307-348.
2. **Altunel, A. T.** (2015). *Örgütsel güven düzeyi ile örgütsel adanmışlık düzeyi arasındaki ilişki: bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
3. **Aslantaş, M.** (2016). *Yetenek yönetiminin işe adanma, performans ve işten ayrılma niyetine etkisi: Bankacılık sektörü örneği* (Doktora tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
4. **Aybaş, M.** (2014). *İnsan kaynakları uygulamalarının çalışanların işe adanmışlığı üzerindeki etkisi ve pozitif psikolojik sermayenin aracı rolü konuya ilişkin bir araştırma* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
5. **Aydemir, C. ve Endirlik, H.** (2019). İşe adanmışlığın bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1093-1107.
6. **Aydemir, S.** (2018). Örgütlerde mesleki bağlılığın işe adanmışlık üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma. *Turkish Studies*, 13(18), 207-223.
7. **Bahadır, Z. ve Certel, Z.** (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel sessizlikleri ile örgütsel adanmışlıklarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 135-146.
8. **Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. ve Taris, T. W.** (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work & Stress*, 22(3), 187-200.
9. **Bal, E.** (2008). *Self-efficacy, contextual factors and well-being: The impact of work engagement* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
10. **Bal, E. A.** (2009). *Gönülçelen şirketler*. İstanbul: Beta Basım.
11. **Barutçugil, İ.** (2002). *Performans yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
12. **Bersin, J.** (2015). Becoming irresistible: A new model for employee engagement. *Deloitte Review*, 16, 147-163.
13. **Büyükebeş, T. ve Gökaslan, M.** (2018). İşe gömülmüslük, işe adanmışlık ve işten ayrılma niyeti ilişkisi: Bir alan çalışması. *Mukaddime*, 9(2), 135-153.
14. **Canlı, M.** (2020). *Okul yöneticileri ve öğretmenlerin öğretmenlik mesleğine adanmışlık düzeyleri* (Tezsiz yüksek lisans projesi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
15. **Cengiz, R., Turgut, M. ve Kabakçı, A.** (2016). BESYO öğretim elemanlarının adanmışlık düzeylerinin belirlenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 582-593.
16. **Cohen, R. J. ve Swerdlik, M.** (2010). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (7th ed.). New York: McGraw Hill.
17. **Çetin, F., Basım, H. N. ve Aydoğan, O.** (2011). Örgütsel bağlılığın tükenmişlik ile ilişkisi: Öğretmenler üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (25), 61-70.
18. **Demir, A.** (2020). *İlkokulda çalışan öğretmenlerin örgütsel adanmışlıkları ile iş doyumları arasındaki ilişki* (Tezsiz yüksek lisans projesi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
19. **Durgut, A. İ. ve Günay, G. Y.** (2020). Etik liderlik, işe adanmışlık ve yönetsel yaratıcılık arasındaki ilişki: Yapı malzemeleri sektöründe bir uygulama. *Journal of Organizational Behavior Review*, 2(2), 149-171.
20. **Ekinci, Ö.** (2012). *Ortaöğretim okulu öğretmenlerinin yıldırma davranışları ile örgütsel adanmışlıkları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

21. Eryılmaz, A. ve Doğan, T. (2012). İş yaşamında öznel iyi oluş: Utrecht işe bağlılık ölçeğinin psikometrik niteliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 49-55.
22. Göktepe, E. A. (2016). *Yeni kariyer tutumları, algılanan yönetici desteği ve işe tutkunluk arasındaki ilişki: bir araştırma* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
23. Güner, H. (2006). *Öğretmenlerin adanmışlık sorunu: İstanbul ili örneğinde bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
24. Gülen, Ö., Madak, E., Kumartaşlı, M. ve Sönmez, H. O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(3), 1-17.
25. Hoş, C. ve Oksay, A. (2015). Hemşirelerde örgütsel bağlılık ile iş tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(4), 1-24.
26. Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692-724.
27. Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
28. Karaçam, A. ve Pulur, A. (2018). Basketbol ve futbol hakemlerinin mesleki haz düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Spormetre*, 16(4), 288-295.
29. Kaygın, E. ve Bağcıoğlu, D. (2018). Çalışanların öz yeterliliklerinin ve esenlik algılarının işe adanmışlıklarına etkisi: İlaç sektörü örneği. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 607-626.
30. Keleş, S. ve Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi BÜSBİD*, 2(2), 162-173.
31. Keleş, S., Kara F. M. ve Aşçı, H. (2014). Hakemlerin tutkunluk düzeyleri, iş doyumu ve yaşam doyumunun belirleyicisi mi? *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 74-80.
32. Keleş, S. ve Kuruç, Z. (2018). Futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 102-116.
33. Kızıl, Ş. (2014). *Öğretmenlerin duygusal zekâları ile örgütsel adanmışlıkları arasındaki ilişki (Balıkesir ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
34. Kozikoğlu, İ. ve Özcanlı, N. (2020). Öğretmenlerin 21. yüzyıl öğrenen becerileri ile mesleğe adanmışlıkları arasındaki ilişki. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 9(1), 270-290.
35. Özyılmaz, A. ve Süner, Z. (2015). İşe adanmışlığın işyeri tutumlarına etkisi: Hatay'daki 9 işletmede yapılan ampirik araştırmanın sonuçları. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 10(3), 143-164.
36. Polat, Ç. ve Örs, S. B. (2018). *Ritmik Cimmastik*. Ankara: Gazi Kitabevi.
37. Rich, B. L., Lepine, J. A. ve Crawford, E. R. (2010). Job engagement: antecedents and effects on job performance. *Academy of Management Journal*, 53(3), 617-635.
38. Sarıkaya, B. B. (2016). *Otizimli çocuklarla çalışan öğretmenlerin işe adanmışlık, çocuk sevmeye ve empati eğilimleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
39. Sarıbaş, M., Akça, D. ve Meydan A. (2020). Ücretli öğretmenlerin mesleğe adanmışlıkları. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 3(2), 52-72.
40. Schaufeli, W. B., Salonova, M., Gonzalez-Roma, V. ve Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
41. Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. ve Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: a cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701-716.

42. **Schaufeli, W. B.** (2018). Work engagement in europe: relations with national economy, governance and culture. *Organizational Dynamics*, 47, 99-106.
43. **Sonnentag, S.** (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 88(3), 518-528.
44. **Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G.** (2019). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
45. **Şahinbaş, F.** (2018). *Pozitif örgütsel davranış yaklaşımıyla işyeri arkadaşlığı ve işe adanma ilişkisi: sağlık çalışanları üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
46. **Taşlıyan, M. ve Güler, B.** (2020). İşe adanmışlık. M. Ş. Şimşek, A. Çelik, T. Akgemci, A. Diken (Ed.), *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi içinde* (s. 254-257-258). Konya: Eğitim Yayınevi.
47. **Tokmak, M.** (2019). Algılanan üst yönetim desteğinin işe adanmışlık üzerine etkisi: Bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 36, 273-290.
48. **Turgut, T.** (2010). Çalışmaya tutkunluk. G. İslamoğlu (Ed.), *Kurumlarda iyilik de var içinde* (s. 65-66). İstanbul: Nobel Yayın.
49. **Vaksalla, A. ve Hashimah, I.** (2015). How hope, personal growth initiative and meaning in life predict work engagement among nurses in Malaysia private hospitals". *International Journal of Arts & Sciences*, 8(2), 321-378.
50. **Yavan, Ö.** (2016). Örgütsel davranış düzleminde adanmışlık. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (25), 278-296.
51. **Yerlikaya, G.** (2019). *Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
52. **Yılmaz, M. ve Keçecioglu, T.** (2018). İşe adanmışlık: Mevcut düşüncenin gözden geçirilmesi. *Business Economics and Management Research Journal*, 1(1), 55-71.
53. **Yılmaz, H.** (2016). *Kişi-örgüt uyumu ile işe adanmışlık ve örgütsel bağlılık ilişkisi: Sağlık sektöründe bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
54. **Zöğ, H.** (2007). *İstanbul ili Kağıthane ilçesinde görev yapan ilköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel adanmışlıkları ile iş doyumları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
55. **Türkiye Cimnastik Federasyonu Bülteni** (2020). 18, 5-14.

# SPOR ve ÇOKLU ZEKA KURAMI

Meltem Düzgün<sup>1</sup> , Orkun Akkoç<sup>1</sup> 

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Derleme

DOI:10.53434/gbesbd.973673

## Öz

Son yıllarda zekâ ile ilgili araştırmalar eğitim alanında yeni yöntemler ve anlayışlar geliştirmiştir. Eğitim sisteminde uzun yıllardır matematiksel ve dilsel zekâyı geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Aynı şekilde spor eğitiminde de bu klasik yöntemler kullanılmaktadır. Eğitime farklı yaklaşım ve yöntem getiren Çoklu Zekâ Kuramı bu duruma çözüm olarak düşünülmektedir. Bu kuram kişileri sadece sözel ve sayısal zekâyı sahip olarak değerlendirmenin yetersiz olduğunu ve her bireyde sekiz zekâ alanının olduğunu savunmaktadır. Çoklu zekâ kuramının eğitimde ve spor biliminde kullanımı, bireylerin yaptıklarının dışında neler yapabileceklerini düşünmelerine dayalıdır ve bunu hedefler. Spor biliminde bu teoriden faydalanarak uygulanacak yöntemlerle ve sporcuların çoklu zekâ alanlarını belirleyerek çok daha fazla başarılar elde edilmesine neden olabilir. Sporcular kendi baskın zekâ alanlarının farkında olarak problemlerle başa çıkabilmeyi, düşünmeyi ve kendilerine olan güven duygularını geliştirmeyi başarabilirler. Ancak çoklu zekâ alanı ile ilgili araştırmalar bir genellemeye varılabilecek düzeyde ve yeterlilikte değildir. Konuyla ilgili bilimsel çalışmalar artırılarak, çok sayıda ve farklı spor branşlarındaki sporcular üzerinde çalışmalar yaygınlaştırılabilir. Bu çalışma, spor ile ilgilenen bireylerin Çoklu Zekâ Kuramının göre zekâ alanlarının belirlenmesinde spor bilimciler ve antrenörler için kaynak olabilir. Çalışmanın amacı 2012-2020 yılları arasında farklı spor branşlarından sporcuların çoklu zekâ kuramına göre zekâ alanlarının tespit edildiği güncel çalışmalardan bir derleme yapmaktır. Çalışmada literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Alanda yapılmış çalışmaları incelemek için; Google Akademik, DergiPark, PubMed ve Web of Science veri tabanları kullanılmıştır. İncelenen bilimsel çalışmalarda, sporcularda bedensel-kinestetik zekâ düzeyinin diğer çoklu zekâ alanlarından daha baskın olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın ilerleyen yıllarda yapılacak olan araştırmalara yarar sağlayacağı ve spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Çoklu zekâ, Spor, Sporcu

## Sports and Multi Intelligence Theory

### Abstract

*In recent years, research on intelligence has developed new methods and understandings in the field of education. In the education system, studies have been carried out to develop mathematical and linguistic intelligence for many years. In the same way, these classical methods are used in sports training. The Multiple Intelligence Theory, which brings different approaches and methods to education, is considered as a solution to this situation. This theory argues that it is insufficient to evaluate people as having only verbal and numerical intelligence and that there are eight intelligence areas in each individual. The use of multiple intelligence theory in education and sports science is based on and aims at thinking about what individuals can do apart from what they do. By taking advantage of this theory in sports science, it can lead to much more successes by determining the multiple intelligence areas of athletes and methods to be applied. Athletes are aware of their dominant intelligence and manage to deal with problems, think and develop feelings of self-confidence. However, research on the field of multiple intelligences is not capable and capable of a generality. By increasing scientific studies on the subject, studies on athletes in numerous and different sports can be expanded. This study could be a resource for sports scientists and coaches in determining the areas of intelligence of individuals interested in sports according to the Theory of Multiple Intelligence. The aim of the study is to make a compilation of current studies in which the fields of intelligence of athletes from different sports branches are determined according to multiple intelligence theories between 2012 and 2020. Literature screening method was used in the study. To examine the studies carried out in the field; Google Academic, DergiPark, Pub Med and Web of Science databases were used. In the scientific studies examined, it is seen that the level of bodily-kinesthetic intelligence in athletes is more dominant than in other areas of multi-intelligence. It is thought that this study will benefit the researches to be carried out in the coming years and contribute to the field of sports sciences.*

**Keywords:** *Multiple intelligences, Sports, Athlete*

### Giriş

Spor, bireyin ruh ve beden sağlığının geliştirilmesi, belli müsabaka şartları içerisinde yarışma, heyecan duyma, başarının artırılması ve kişisel açıdan en yüksek seviyeye ulaşılması amacıyla sergilenen yoğun performans ve çabadır (Aracı, 1999). Spor, insan bedenini fizikî yönüyle geliştirdiği gibi müsabakalar, oyunlar ve hareketler vasıtasıyla aynı zamanda insanın karakterini, davranışlarını, egosunu ve ruhsal yapısını belirlemeye yardımcı olan bir bilim dalıdır (Güven, 2006). Spor olgusu, sporcu ve antrenörü başarıya odaklar ve rekabet içeriklidir. Farklı antrenman yöntemlerinin gelişmesi ve antrenman araç-gereçlerindeki teknolojik gelişmeler sporcuların bedensel olarak güçlenmesini sağlar. Tüm unsurlara ek olarak sportif başarı elde etmek için en önemli etkenlerden biri de zekayı spor müsabakası içerisinde kullanabilme becerisidir. Bu beceri müsabaka sonuçlarını belirleyen en önemli etkenlerdendir. Sportif başarının temel gerekliliğinin sorumluluk, rekabetin ise sağlıklı bir zeka ve zihinsel işleyiş olduğu bilinmektedir. Sporun içerisinde yer alan bu gerekliliklere dikkat ederek spor müsabakalarında yalnızca fiziksel değil zeka ve zihinsel olarak da her tür mücadeleye hazır olmak gerektiği ortaya çıkmaktadır (Saban, 2002). Zeka, yüzyıllar boyunca birçok farklı alandan araştırmacı tarafından araştırılmış ve

farklı tanımlar almıştır. Zeka; eğitimcilere göre öğrenme yetisi, psikologlara göre; anlayarak amaca ulaşma, bilgisayar bilimcilerine göre; bilgiyi işleme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Biyolojik olarak zekâ; beyindeki bilginin işleme sistemidir. Literatür incelendiğinde zekanın tek bir tanımı yoktur. Bilim insanları kendi uzmanlık alanlarına göre yorumlayarak tanımlamışlardır (Özgüven, 1998; Yıldırım, 2003).

### *Çoklu Zekâ Kuramı*

Nöropsikolog ve gelişim uzmanı olan Gardner, Harvard Üniversitesinde gerçekleştirdiği “Proje Sıfır” adlı bir çalışmasında (2004) yetenekli ve normal çocuklarla ilgili bilişsel yeteneklerin gelişimini araştırmıştır. Bu araştırmalar sonucunda, Gardner göre insan zekâsı farklı birçok beceri ve yeteneği içermektedir. Bu çıkarımlar doğrultusunda Gardner zekayı, kişinin karşı karşıya kaldığı problemleri çözümlenebilmesi olarak ifade etmiştir (Saban, 2002). Bu kurama göre zekâ tek bir faktöre bağlı değildir. Kişilerde farklı zekâ alanları baskındır ve buna bağlı olarak zeki olmanın farklı birçok yolu bulunmaktadır. Çoklu zekâ kuramında bireylerin farklılıkları dikkate alınarak uygulamalarda kişilerin tüm becerilerini, ilgi ve isteklerini kullanmaları amaçlanmaktadır. Gardner’ın ortaya koyduğu çoklu zekâ kuramı, insan zekasının sürekli gelişmekte olduğu ve geleneksel IQ testlerinin matematik ile sözel zekayı ölçmede yetersiz kaldığı görüşüne dayalı olarak ortaya çıkmaktadır. “Zihin Çerçevesi” adlı kitabında Howard Gardner ilk kez Çoklu Zekâ Kuramı’nı açıklamıştır. Gardner, zekânın, sekiz bileşenin birbirinden bağımsız işlediğini ve bir uygulama sırasında birkaç zekâ alanının birlikte çalışması ile gerçekleştiğini belirtmektedir (Demirel, 2006; Yavuz, 2005).

### *Çoklu Zekâ Alanları*

Çoklu Zekâ Kuramında sekiz farklı zekâ alanı bulunmaktadır (Belenca, 1997; Bumen, 2004; Morgan, 1996).

1. *Sözel/Dil Zekâsı (verbal/linguistic)*: Bu zekâ türü, sözcükler zekâsı olarak ifade edilmektedir. Dilin temel işlevlerini iyi düzeyde kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Dinleme, okuma, yazma ve konuşma ile iletişim sağlamak bu zekânın en belirgin özelliklerindedir.

2. *Mantık/Matematiksel zekâ (logical/mathematical intelligence)*: Sayılar ve akıl yürütme zekâsı olarak tanımlanmaktadır. Tümdengelim ve tümevarım kullanarak problem çözmeye, akıl yürütme ve düşüncelerdeki karmaşık ve benzer tarafları keşfetme zekâsı olarak belirtilmektedir. Bu zekâ alanı neden-sonuç ilişkisini anlama ve bilimsel hipotezi sınıflandırma, öncelik verme, öngörü becerilerini içermektedir.

3. *Görsel/Uzamsal zekâ (visual/spatial intelligence)*: Resimler ve imgeler ile evreni anlama zekâsı olarak tanımlanmaktadır. Şekil ve renkleri somut olarak resime dönüştürme becerisi içermektedir. Bazı araştırmacılar görsel zekânın insan beyninin kullandığı dil olduğu söylenmektedir.

4. *Bedensel/Kinestetik zekâ (bodily/kinesthetic intelligence)*: Bedensel hareketlerle ilgili zekâ türüdür. Beden ve zihin arasındaki uyumu gerçekleştirme ve beden hareketlerini kapsamaktadır. Fakat bedensel zekânın gelişimi sadece atletik yapıdaki kişilerle sınırlandırılmamalıdır.

5. *Müzik/Ritim zekâsı (musical/rythmic intelligence)*: Müziği algılama, ritim ve tınıyı fark etmeyi sağlayan zekâ alanı olarak belirtilmektedir. Bu zekânın temelleri kişilerin, müziği farketmeleri ile gelişmektedir. Ayrıca, müzik/ritim zekâsının, müziği dinlerken tekniklerinin öğrenilmesi ile gelişmeye devam ettiği belirtilmektedir.

6. *Sosyal zekâ (interpersonal intelligence)*: Bu zekâ alanı, diğer insanları anlama ve iletişim sağlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. İnsan ilişkileri, grup çalışmaları ve diğer insanlarla iletişim kurmak sosyal zekânın ilgi alanını içermektedir.

7. *İçsel zekâ (intrapersonal intelligence)*: İçsel zekâ, kişinin kendini bilmesi ve yaşamıyla ilgili sorumluluk alma becerisi olarak belirtilir. Bu zekâ düzeyi yüksek olan kişiler kendilerine güvenen ve sınırlarını bilen bireylerdir. Böyle kişiler doğru zamanda düşünmeyi başarabilen bireyler olarak gösterilmektedir.

8. *Doğa zekâsı (naturalist intelligence)*: Doğa zekâsı yüksek olan bireyler doğayı anlama ve algılama ile yakından ilgilidir. Canlı türleri ile yakından ilgilenmek bitki ve hayvan çeşitlerini sınıflandırmak, ayırt etmek bu zekâ türünün özellikleridir.

Gardner tüm bu zekâ alanlarının gelişmesine, genetik faktörlerin yanı sıra çevresel şartlarında destekleyici veya engelleyici bir rol üstlendiğini belirtmiştir. Kişinin ve ailesinin sahip olduğu şartlar, yaşamış olduğu toplumun kültürel yapısı ve değerleri, zekâ alanlarının gelişimini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir (Bümen, 2002). Bireyler Gardner 'in bahsetmiş olduğu sekiz zekâ alanından tümüne sahiptirler. Ancak bu zekâ alanları bireylerde farklı boyutlarda gelişmiş olabilir. Örnek olarak bir bireyde görsel zekâ baskın olabiliyorken başka bir kişide matematiksel zekâ daha güçlü olabilir. Tüm bu zekâ alanları birbirleriyle etkileşim içerisinde çalışırlar. Örneğin bir futbolcu bedensel-kinestetik zekâsı sayesinde koşar ve şut atar; uzamsal zekâsıyla oyun sahasını ve görevini algılar; sosyal zekâsıyla takımındaki arkadaşları ile iletişime geçer; içsel zekâsıyla kendini ve performansını yorumlayabilir (Armstrong, 1994).

### *Beden Eğitimi ve Sporda Çoklu Zekâ Kuramının Yeri*

Bireylerin bedensel ve zihinsel gelişiminde beden eğitimi ve sporun katkısı oldukça fazladır (Akoğuz, Kalkavan ve Özdelek, 2016). Spor, kişilerin bireysel ya da topluluklar halinde zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak amacıyla yaptıkları fiziksel aktivitelerdir (Eroğlu ve Acet, 2017; Eroğlu ve Ersoy, 2019; Karayol ve Eroğlu, 2020; Murathan, 2018). Spor bireylerin karakter özelliklerinede pozitif yönde etki eder (Danacı, 2008; Yazıcı, Ogan, Öztürk ve Özdemir, 2019). Beden eğitimi ve spor faaliyetleri kişilerin duyuşsal, bilişsel ve psikomotor davranış alanlarının gelişiminde önemlidir (Darst ve Pangrazi, 2006' dan aktaran Ermiş, 2012). Beden eğitimi derslerinde ve spor aktivitelerinde genellikle



bedensel-kinestetik zekâ alanı kullanımı daha fazladır. Diğer derslerin öğretmenleri kendi alanlarındaki konuları anlatırken bu zekâ alanını kullanmada zorlanabilirler. Bir kişi futbol ya da voleybol oynarken sekiz zekâ alanından biri olan bedensel-kinestetik zekâ alanından faydalanırken, antrenmanda topun nereye gidebileceğini uzamsal zekâ alanı ile tahmin edebilir. Ayrıca antrenman ve müsabaka sırasında tartışabilmek ve kendini savunabilmek için de sözel ve kişilerarası zekâ alanından faydalanacaktır. Yani insanlar sportif faaliyet sırasında birden çok zekâ alanından faydalanmaktadırlar (Kuru, 2001).

### *Zekanın Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinde Kullanımının Önemi*

- Öğrencilere beden eğitimi dersinde, sporculara ise antrenman sırasında öğrendikleri bir psikomotor beceriyi doğru zaman ve doğru yerde nasıl kullanabileceklerini açıklama fırsatı vermek,
- Bir hareketin nasıl uygulanacağı öğrettikten sonra ona bağlı olarak yapılan diğer hareketlerin ne şekilde yapılacağını sorgulamak,
- Eğitsel oyunları ve spor aktiviteleri uygularken içerisinde matematik işlemleri kullanmak,
- Öğrencilere ve sporculara antrenman ya da ders sırasında öğretilmiş bir drili ya da hareketi zihinsel antrenman şeklinde canlandırmalarını istemek,
- Rol yapma ve drama türlerini kullanmak,
- Spor aktivitelerinde grup çalışmalarına önem vermek zekânın beden eğitimi ve spor alanında kullanımı açısından önem taşımaktadır (Çamlıyer, Daşdan ve Mavi, 2005).

### **Yöntem**

Bu araştırmada sistematik derleme metodu kullanılmıştır. Çalışmanın amacı; farklı spor branşlarından sporcular üzerinde yapılmış çoklu zekâ kuramı çalışmalarını inceleyerek farklı spor branşlarından sporcuların hangi zekâ alanı ya da alanlarını daha fazla kullandıkları sorusuna cevap aranmaktadır. Ancak spor ve çoklu zekâ alanı ile ilgili araştırmaların sayısı düşük düzeydedir. Konuyla ilgili derleme çalışmalar artırılarak, farklı spor branşlarındaki sporcular üzerinde araştırmalar yaygınlaştırılmalıdır. Sistematik derleme; klinik bir soruya çözüm bulmak amacıyla o alanda yapılmış çalışmaları belli kriterler dahilinde değerlendirerek derleme çalışmaya dahil edilmesidir (Burns ve Grove, 2010).

Bu derleme çalışması için Google Akademik, DergiPark, PubMed, Web of Science arama motorları ve Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarından erişim sağlanmıştır. Veri tabanlarındaki dergilerde spor ve çoklu zekâ kuramı üzerine (2012-2020) içerisinde yayınlanmış 12 adet araştırma makalesi incelenmiştir. Bu araştırmada anahtar kelime spor, sporcu, çoklu zekâ kuramı ve "Multiple Intelligences" kullanılmıştır.

## Bulgular

Spor ve çoklu zekâ üzerine yapılmış çalışmalarını incelemek amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen verilerin analizi yapılarak, araştırma bulguları tablolar halinde gösterilmiştir.

**Tablo 1:** Spor ve çoklu zekâ üzerine yapılmış çalışmalara ilişkin bilgiler

Yazarlar	Araştırma Grubu	Kullanılan Yöntem	Sonuç
Canlı, U. Özmütlu, İ. Toksöz, İ. (2017)	Düzenli spor yapan, 12-14 yaş aralığında olan 42 basketbolcu araştırma grubunu oluşturmuştur.	Katılımcıların yaş, spor yaşı, cinsiyet, sınıf düzeyi gibi özelliklerinin öğrenilmesi amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Gonca Seber'in "Çoklu Zekâ Alanlarında Kendini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır.	Yaş ve spor yaşı adölesan dönemindeki basketbolcularda basketbola özgü becerileri düşük düzeyde etkilemektedir. Ritim zekası ile beceri arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur. Spor yapmış ailelerin çocuklarının sosyal zeka puanlarının yüksek olması, sporun sosyalleşme üzerindeki olumlu etkisinin aile yoluyla çocuğa iletildiği düşünülmektedir.
Çalı, O. Kangalgil, M. (2020)	Araştırmada spor lisesinde öğrenci 299 kız, 463 erkek olmak üzere toplam 762 öğrenci bulunmaktadır.	Katılımcıların yaş, spor yaşı, cinsiyet, sınıf düzeyi gibi özelliklerinin belirlenmesi için hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Özden (2008) tarafından geliştirilmiş olan "Çoklu Zekâ Envanteri" kullanılmıştır.	Cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre, öğrencilerin çoklu zekâ puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Spor yaşına göre, çoklu zekâ puanları karşılaştırıldığında ise bedensel zekâ puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuş, diğer zekâ alanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.
Plăstoï, C. D. (2017)	Araştırmaya 12-16 yaş arası 8 yüzücü katılmıştır.	Howard Gardner'ın geliştirdiği çoklu zeka envanteri uygulanmıştır.	Yüzücülerin zeka alanlarının bulunması ve yüzme tekniklerinin öğretilmesinde çoklu zeka kuramının olumlu etkisi görülmüş ve yüzücülerde beden - kinestetik, mekansal-görsel, kişilerarası zeka düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.
Şentürk, B. Yazıcı, A.G. (2020)	Araştırmada 512 adet sporcu yer almıştır. Bunların 224 takım, 288' i bireysel sporları yapmaktadır.	Yüksel Özden tarafından geliştirilmiş olan "Çoklu Zekâ Envanteri"nden yararlanılmıştır.	Katılımcılarda yaş değişkenine göre doğacı zeka, bedensel zekâ ve içsel zekâ alanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre takım sporlarında mantıksal zekâ, bireysel sporlarda ise sözel, mantıksal, görsel, müziksel, bedensel ve sosyal zekâ düzeyleri yüksek bulunmuştur. Müziksel ve görsel zekâ alanlarında erkekler kadınlardan daha iyi düzeyde bulunmuştur.
Sevinç, D. Şıktar, E. (2016)	Araştırmada toplam 120 sporcu yer almıştır. Bunların 30'u badminton, 30'u yüzme ve 30'u Taekwondo, 30'u futbolcudur.	Gonca Seber'in (2001) "Çoklu Zekâ Alanlarında Kendini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır.	Badminton ve futbol branşlarında kişisel zeka, yüzme ve teakwondo branşlarında mantıksal zeka boyutlarında anlamlı fark vardır ve en yüksek puanı almışlardır. Tüm sporcularda ritim zekası endüyük puanlı zeka türü olarak bulunmuştur.

Şuruba, M. Murâreþu, D. Petre, R. Teodoru, M. (2020)	Spor bilimlerinden antrenörlük ve öğretmenli bölümlerinden 42 kadın, 69 erkek toplam 111 öğrenci katılmıştır.	Howard Gardner'ın geliştirdiği çoklu zeka envanteri uygulanmıştır.	Hem kadın hem erkeklerde birinci sırada bedensel-kinestetik zeka boyutunda anlamlı fark vardır. İkinci olarak sosyal zeka boyutu ortaya çıkarken üçüncü sırada kadınlarda içsel zeka, erkeklerde ise mantıksal-matematiksel zeka düzeyleri ortaya çıkmıştır.
Nikolaenko, Y. Kolosova, A. (2020)	12-15 yaş arası takım ve bireysel spor yapan kişilerden oluşmaktadır. 20 tane judo ve güreş, 20 tane futbol ve basketbolcu yer almıştır.	Howard Gardner'ın geliştirdiği çoklu zeka envanteri uygulanmıştır.	Futbol ve basketbol oyuncularının arasındaki çoklu zeka profili, bedensel-kinestetik zeka boyutunda anlamlı fark vardır. Judo ve güreş sporcularının sosyal zeka boyutunda anlamlı fark vardır.
Aslan C.S. Dalkıran O. Özer U. (2015)	Çalışmaya, "devirli" spor yapan 39 kişi, "devirsiz" spor yapan 42 kişi olmak üzere toplam 81 sporcu katılmıştır.	Katılımcılara; "Multiple Intelligence Scale" isimli, orijinali McClellan and Conti (2008)'ye ait olan ve Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Babacan (2012) tarafından gerçekleştirilen "Çoklu Zekâ Ölçeği" uygulanmıştır.	Bu çalışmada sporculara en yakın zekâ alanları "İçsel, Sosyal, Mantıksal ve Bedensel/Kinestetik Zekâ" olarak bulunmuştur. Devirli sporlarla ilgilenen sporcular için "İçsel Zekâ" alanı baskın bulunurken, devirsiz spor yapanlar için ise "Görsel Zekâ" alanının daha baskın olduğu bulunmuştur.
Ermış, E. İmamoglu, O. Erilli, N. A. (2012)	BESYO' dan 472, Polis Meslek Yüksekokulu' dan 133 öğrenci yer almıştır.	Yüksel Özden tarafından geliştirilmiş olan "Çoklu Zekâ Envanteri" katılımcı gruba uygulanmıştır.	Bedensel ve sosyal zeka puanlarının ortalamaları PMYO öğrencileri ile BESYO öğrencilerinde birbirlerine oldukça yakındır. Mezun olunan lise türüne göre bedensel zeka puanı bakımından fark varken sosyal zeka puanı bakımından fark bulunmamıştır.
Ermış, E.; Ermış, A.; İmamoglu, O. (2018)	Sporcu ve sedanter 129 öğrenci çalışmaya katılmıştır.	Howard Gardner'ın geliştirdiği çoklu zeka envanteri uygulanmıştır.	Öğrencilerin en yüksek puanı mantıksal zekada en düşük puanı ise sözel zeka alanındadır. Cinsiyet değişkenine göre mantıksal, görsel, müziksel, bedensel-kinestetik, sosyal, içsel ve doğa zekaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sedanterler ile golf ve güreş yapanlar arasında sözel, mantıksal, görsel, müziksel, bedensel-kinestetik, sosyal, içsel ve doğa zekalarının da anlamlılık bulunmuştur.
Soy, E. Pekel, H.A (2020)	8-10 yaş arası 150 öğrenci (83 kadın, 67 erkek) çalışmaya katılmıştır. Sporda kinestetik zeka ve fiziksel öz saygınlık arasındaki ilişki incelenmiştir.	Kinestetik zeka algıları ölçmek için "Çoklu Zeka Kuramı Gözlem Formu, yetenek seçimlerinde ölçüt olarak Eurofit Test Bataryası" ve "Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama Envanteri" kullanılmıştır.	Çalışmada yer alan katılımcıların kinestetik zeka ve fiziksel öz saygınlık ölçütlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.
Kutz, M. Dyer, S. Campbell, B. (2013)	Spor yapan 85 üniversite öğrencisi (49 kadın, 36 erkek) çalışmaya katılmıştır.	Sporcuların zeka alanlarını belirlemek için Mc Kenzie Çoklu Zeka Envanteri kullanılmıştır.	Spor yapan öğrencilerin kinestetik ve içsel zeka düzeyleri en yüksek seviyede çıkarken, sözel ve dilsel zeka düzeyleri en düşük düzeydedir.

## Tartışma

Literatürde çoklu zekâ ile spor konuları beraber olarak ele alınarak yapılmış çalışmaların sayıları sınırlıdır ve daha fazla araştırılmalıdır. Farklı spor branşları ile ilgilenen sporcular üzerinde yapılmış çoklu zekâ alanını belirleme anketleri kullanılarak bireysel ve takım sporları, devirli ve devirsiz sporlar ya da spor yapan ve yapmayan kişilerin çoklu zekâ alanlarını belirlediği araştırmalar vardır. Kartal (2012), çalışmasında farklı spor branşlardan spor yapan ve yapmayan 11-18 yaş toplam 150 kişinin yer aldığı çalışmasında tüm spor branşlarında, bedensel-kinestetik ve sosyal (kişilerarası) zekâ alanları baskın bulunmuştur. Sedanter grupta ise içsel ve sosyal zekâ alanları baskın bulunmuştur. Ermiş (2018), spor yapan 524, spor yapmayan 1055 olmak üzere toplam 1580 üniversite öğrencisini araştırmış. Spor yapanların bedensel-kinestetik zekâ puanlarının yüksek olması, literatür ile uyum göstermektedir. Spor yapmayanların sosyal zekâlarının spor yapanlardan fazla olmasının sebebini ise sosyal etkinlik ve aktiviteleri boş zamanlarda daha fazla gerçekleştirebilmeleri olarak düşünülmüştür. Canlı (2017), düzenli olarak antrenman yapan, 12-14 yaşlarında 42 basketbolcu ile çalışmıştır. Müziksel/ritmik zekânın basketbol becerisine az da olsa etkisinin olması, beceri gerektiren hareketlerin belirli bir ritim ve uyum eşliğinde yapılmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Ayrıca spor yapmış bireylerin çocuklarının sosyal zekâ düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni; sporun sosyalleşme olan pozitif etkisinin aile yoluyla çocuğa aktarıldığı üzerinde durulmuştur. Literatürde yer alan başka bir araştırmada 762 spor lisesi öğrencilerinin 299 kız, 463 erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların bedensel-kinestetik zekâ düzeyi diğer zekâ alanlarına göre daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bunun sebebini ise, öğrencilerin düzenli olarak spor yapan bireylerden oluşması olarak yorumlanmıştır (Çalı, Kangalil 2020).

Şentürk ve Yazıcı (2020) çalışmalarındaki 512 sporcunun 224'ü takım, 288'i bireysel sporlarla ilgilenmektedir. Judo sporcularının sözel, mantıksal ve görsel zekâ puanları yüksek bulunurken, basketbolcularda ise müziksel ve içsel zekâ alanlarında en yüksek puan bulunmuştur. Bu sonucun nedeni farklı spor branşlarından sporcular olmasına ve sporların uygulanma biçimlerinde farklı olması olarak düşünülmüştür. Yüzücülerde 40,03 ortalama ile bedensel zekâ en yüksek bulunurken, voleybolcularda 36,86 ile sosyal zekâ, futbolcularda ise 37,31 ortalama ile doğa zekâsı yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre mantıksal zekâ takım sporlarında, mantıksal, görsel, sözel, müziksel, sosyal ve zekâ boyutları bireysel sporlarda yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak; her bireyin zekâ düzeylerinde farklılık olabileceğine bu nedenle sporcuların zekâ alanlarının belirlenerek kendilerine en uygun antrenman drilleri ile performanslarını yükseltebilecekleri söylenebilir.

Sevinç ve Şıktar (2016) farklı spor branşlarındaki yüzme, badminton, teakwondo ve futbol olmak üzere 120 sporcunun fizyolojik ve fiziksel özelliklerinin çoklu zekâ ile ilişkisini araştırmıştır. Katılımcılara durarak uzun atlama, esneklik, pençe kuvveti, bükülü kol ile asılma, statik denge, 20 m mekik mukavemet testi, disklere dokunma, 10 x5 m mekik koşusu, mekik hareketi testi ve deri kıvrımları ölçümleri yapılmıştır. Tüm bu yapılan ölçümler sonucunda "Denge" yüzme, badminton, taekwondo ve futbol branşı öğrencileri

arasında en düşük puanlı parametredir. Futbol ve badminton spor branşlarında kişisel zekâ, yüzme ve tekvandoda ise mantıksal zekâ boyutların da en yüksek toplam puan alınmıştır. Müziksel zekâ ise tüm sporcular arasında en düşük puanlı zekâ türü olarak bulunmuştur. Bu durumda yapılan sporun türü ve uygulama şekli ile zekâ alanlarının farklılığı arasında bir ilişki olabileceği söylenebilir. Nikolaenko ve Kolosova (2020) 12-15 yaş arası takım ve bireysel sporcuları araştırdıkları çalışmalarında; Judo ve güreş yapanların sosyal zekâ alanları yüksek bulunurken, futbol ve basketbolcuların bedensel-kinestetik zekâ alanları daha yüksek bulunmuştur. Aslan, Alkırın ve Özer (2015), araştırmalarında 81 sporcu yer almıştır. Bu sporculardan 39' u "devirli", 42' si "devirsiz" sporlar yapmaktadır. Devirli spor yapan için "Varoluşçu ve İçsel Zekâ" alanları baskın olarak tespit edilirken, devirsiz spor yapan için ise "Görsel Zekâ" alanının daha baskın olduğu bulunmuştur. Buradan yola çıkarak; literatürde spor dallarını devirli ve devirsiz olarak inceleyen başka bir araştırma olmaması nedeniyle ileride daha kapsamlı örneklerle yeni araştırmaların yapılmasının literatüre fayda sağlayacağı söylenebilir. Plăstoı (2017) 12-16 yaş arası 8 yüzücü ile yaptığı çalışmasında yüzme tekniklerinin öğretilmesinde çoklu zekâ kuramının olumlu etkisini tespit etmiş ve yüzücülerin bedensel-kinestetik, mekansal-görsel, kişilerarası zekâ düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Ermış, Ermış ve İmamoğlu (2018) çalışmalarında 129 adet sporcu ve sedanter bireyler yer almıştır. Katılımcıların çoklu zekâ alanlarından sözel zekâ en düşük bulunurken, mantıksal zekâ alanları en yüksek bulunmuştur. Cinsiyet açısından öğrencilerin görsel, müziksel, bedensel-kinestetik, mantıksal, sosyal, içsel ve doğal zekâları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sedanterler öğrenciler ile golf ve güreş sporları yapan öğrenciler arasında müziksel, bedensel-kinestetik, sosyal, sözel, mantıksal, görsel ve doğa zekâ daha baskın bulunmuştur. Bunun nedeni sporun yapısı, uygulanma şekli ve zekâ alanlarının farklılığı arasında bir ilişki olması olarak düşünülmüştür. Ermış, İmamoğlu ve Erilli (2012) çalışmalarında BESYO' dan 472, PMYO' dan 133 öğrenci yer almıştır. Katılımcıların bedensel ve sosyal zekâ puan ortalamaları PMYO katılımcıların 37,76 ve 37 bulunmuştur. BESYO öğrencilerinin ise 38,36 ve 37,68 bulunmuş ve birbirine çok yakın değerler ortaya çıkmıştır. Bedensel ve sosyal zekâ puanlarında cinsiyet değişkenine göre fark tespit edilmemiştir. Mezun olunan liseye göre bedensel zekâ puan açısından fark bulunmasının nedenini spor lisesi mezunlarının sportif açıdan daha yetenekli ve eğitilmiş olmaları olarak düşünülmektedir. Sonuç olarak, spor yapan bireylerde bedensel ve sosyal zekâ düzeylerinin olumlu olarak etkilendiği söylenebilir. Bedensel ve sosyal zekâ düzeyinin artırmak için sportif faaliyetlerden yararlanmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kurtz, Dyer ve Campbell (2013) yaptıkları çalışmalarında spor yapan 85 üniversite öğrencisini (49 kadın, 36 erkek) araştırmışlardır. Bedensel kinestetik zekâ boyutu daha baskın ve yüksek puanlı bulunmuştur. Bedensel kinestetik zekâ en fazla ve sözel zekâ ise en düşük düzeydedir. Wei-ting ve diğerleri (2011) araştırmalarında 202 sporcu ve 153 spor yapmayan toplam 355 kişiyi araştırmışlardır. Katılımcıların çoklu zekâ gelişimsel farklılıkları incelenmiş ve sporcuların baskın zekâlarının Bedensel-Kinestetik Zekâ, Kişilerarası Zekâ ve İçsel Zekâ olduğunu bulmuşlardır. Şuruba ve diğerleri (2020) çalışmalarında beden eğitimi ve spor bilimleri üniversitesinde okuyan 42 kadın, 69 erkek

toplam 111 öğrenciyi araştırmışlardır. Hem kadın hem erkeklerde birinci sırada Bedensel-Kinestetik zekâ baskın zekâ alanıdır. İkinci olarak sosyal zekâ boyutu ortaya çıkarken, üçüncü sırada kadınlarda içsel zekâ, erkeklerde ise mantıksal-matematiksel zekâ düzeylerinde yüksek puan bulunmuştur.

Johnson (2016) araştırmasında Teakwondoculara çoklu zekâ kuramından faydalanarak antrenman yaptırıldığında sporcular üzerinde nasıl bir etki yaratacağını araştırmıştır. Öncelikle sporcuların zekâ alanları belirlenerek, antrenman planlarına çoklu zekâ kuramını dahil ederek sporcuların becerilerini ve yaratıcılıklarını üst düzeye çıkarılabileceği sonucuna varmıştır. Soy ve Pekel (2020) 83 kadın, 67 erkek toplam 150 öğrencinin yer aldığı çalışmalarında yetenek seçimi ile kinestetik zekâ ve fiziksel öz saygınlık kavramları araştırmışlardır. Sporcuların yetenek seçimi parametreleri ile kinestetik zekâ ve fiziksel öz saygınlık verileri istatistiksel olarak anlamlıdır ve yüksek puanlıdır. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin psikolojik ve motor gelişimlerine uygun olarak spor branşı seçiminde bedensel-kinestetik zekâ yol gösterici olabilecektir.

Çoklu zekâ kuramının ortaya çıkış nedeni bireysel farklılıklardır ve her kişinin farklı zekâ alanına ve yeteneğine sahip olmasıdır. Bu düşünceye paralel olarak her birey sahip olduğu baskın zekâ alanına bağlı olarak öğrenmeyi farklı şekillerde gerçekleştirmektedir. Bir kişi voleybol oynarken bedensel ve kinestetik zekaya ihtiyaç duyar. Ayrıca uzamsal zekâ sayesinde topun nereye gidebileceğini tahmin edebilir. Sözel ve kişiler arası zekaya müsabakada tartışabilmek ve hakkını savunabilmek için ihtiyaç duyar. Motorik özelliklerini en iyi düzeyde kullanabilen kişilerin bedensel-kinestetik zekâ alanları yüksek düzeydedir (Saban, 2005). Makale de incelediğimiz çoklu zekâ ve spor üzerine yapılmış çalışmalara bakıldığında da sporcularada bedensel-kinestetik zekanın üst seviyede olduğu görülmektedir. Sporcular fiziki özelliklerini ve atletik performanslarını arttırmak için antrenmanlar yapsalar da kazanan her zaman zekasını doğru yerde ve zamanda kullanabilenlerdir. Sporda doğru teknik-taktik bilgiye ve antrenman bilgisine ek olarak zekâ faktörüne de önem verilmelidir. Spor bilimciler ve antrenörler zekâ faktörünün kazanmadaki etkisi üzerine daha fazla araştırmalar yapmalı ve önem vermelilerdir.

## **Sonuç ve Öneriler**

Ortaya konulan hiçbir performans tek bir zekâ alanına bağlı değildir. Kişinin baskın zekâ alanından ayrı olarak diğer zekâ alanları da etkilidir. Kişiler bir etkinlik sırasında çok yönlü zekâlarından destek alırken, diğer taraftan kendi güçlü zekâlarını ortaya koyarlar. Böylece diğer zekâ alanlarının gelişimini sağlarlar. Özetle literatürlerde, sporcularda bedensel-kinestetik zekâ düzeyinin diğer çoklu zekâ alanlarından daha baskın olduğu çalışma sonuçlarında görülmektedir. Çocukları sadece bedensel performansları ile değerlendirmenin dışında çoklu zekâ alanlarını ve baskın zekâ türleride belirlenmelidir. Bedensel-kinestetik zekâ boyutu diğer zekâ alanlarına göre daha yüksek ve baskın olan çocuklar becerileri doğrultusunda spora yönlendirilebilir. Türk sporunda daha fazla başarılar elde etmenin yolu özellikle çocuk yaşlarda bedensel-kinestetik zekanın gelişimi ve buna uygun spor sistemi ile olabilir. Sporun icracısı olan antrenörler ve eğitimciler bu

konuda bilgilendirilerek öncelikle sporcularının çoklu zekâ alanlarını belirleyerek ve antrenmanlarını bu kuramın özelliklerine göre gerçekleştirerek daha başarılı olacakları düşünülmektedir.

Günümüzde okullarda hızlı bir bilgi akışı olmaktadır. Sürekli yeni şeyler öğrenerek kendini yenileyen bireyler yetiştirilmektedir. Bu anlamda okullarda öğrenciyi öğrenmeye aktif olarak katan ve ezberlemeyi değil öğrenmeyi öğreten bir yöntem olarak çoklu zekâ kuramı tercih edilmelidir ve spor alanında da çoklu zekâ kuramı öğretmenlere ve antrenörlere öğretilmeli ve uygulattırılmalıdır. Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri sporcuları yetiştirirken antropometrik özelliklerine ve fiziksel performanslarına dikkat ederken zekâ boyutuna da önem vermelidirler. Kazanmada beyin gücünün kas gücü üzerindeki etkisi araştırılmalıdır ve çalışmalar yapılmalıdır. Fakat literatüre bakıldığında spor ve çoklu zekâ kuramı ile ilgili yeterli düzeyde çalışma bulunmakla beraber, yer alan çalışma sonuçları yeterince tartışılmamıştır. Bu araştırma ışığında ileride yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Spor ve çoklu zekâ kuramı konusunda ileride yapılacak olan araştırmalar için bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

- Farklı spor branşlarında ve fazla sayıda katılımcı ile yapılan çalışmalar arttırılmalıdır.
- Çoklu zekâ düzeylerini belirlemeye yönelik farklı araştırmalar yapılırken psikomotor, bilişsel ve duyuşsal düzeyde gelişimede katkı sağlayıcı araştırmaların yapılması faydalı olacaktır.
- Sporcular ve çoklu zekâ kuramı konusunda, diğer ülkelerdeki araştırmalar incelenebilir.
- İleride yapılacak çalışmalarda çoklu zekâ alanları içerisinde yer alan sekiz zekâ alanında da eşit derecede önemli olduğu göz önünde bulundurulmalı ve gelecekteki çalışmalar bu doğrultuda yapılmalıdır.

## **Çıkar Çatışması**

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## **Yazar Katkıları**

Araştırma Fikri: MD, OA; Araştırma Tasarımı: MD; Verilerin Analizi: OA; Makale Yazımı: MD, OA; Eleştirel İnceleme: MD, OA

### ***Yazışma Adresi (Corresponding Address):***

*Meltem Düzgün*

*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL*

*ORCID: 0000-0003-1603-8567*

*E-posta: meltemozagir@hotmail.com*

## Kaynaklar

1. **Aracı, H.** (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
2. **Armstrong, T.** (1994). *Multiple intelligences in the classroom*. Virginia: Association for Supervision and Curriculum Development Alexandria.
3. **Akoğuz, Y. N., Kalkavan, A. ve Özdilek, Ç.** (2016). Üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spor öğretimi dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 4(SI 2), 404-411.
4. **Aslan, C. S., Alkırın, O. ve Özer, U.** (2015). Devirli ve devirsiz spor yapan sporcuların çoklu zekâ alanlarının incelenmesi. Pilot çalışma. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 1, 26-33.
5. **Bellanca, J.** (1997). *Active learning handbook for multiple intelligence classrooms*. USA: IRI/Skylight Training and Publishing.
6. **Burns, N. ve Grove, S. K.** (2009). *The practice of nursing research. Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence* (6th ed.). USA: Saunders.
7. **Bümen, N. T.** (2002). *Okulda çoklu zekâ kuramı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
8. **Çalı, O. ve Kangalgil, M.** (2020). Spor liselerinde öğrenim gören öğrencilerin çoklu zekâ alanlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi (İç Anadolu Bölgesi örneği). *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 49-57.
9. **Çamliyer, H., Mavi, F., Daşdan, N. ve Çamliyer, H.** (2005, Haziran). Beden eğitimi dersi uygulamalarında öğretim stil ve yaklaşımlarının çoklu zekâ kuramına ilişkin kullanımı. *4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu*, Bursa.
10. **Danacı, M.** (2008). *Adana ilinde farklı tipteki liselerde öğrenim gören adolesan dönemi sedanter ve spor yapan erkek öğrencilerin spora yaklaşımı, fiziksel yapıları ve fizyomotorik özelliklerinin saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Adana.
11. **Darst, W. P. ve Pangrazi, P. R.** (2006). *Dynamic physical education for secondary school students*. San Francisco: Pearson, Benjamin Cummings.
12. **Demirel, Ü.** (2006). *Fen bilgisi öğretiminde genetik ünitesinin kavranmasında çoklu zekâ kuramının öğrenci başarısına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
13. **Ermiş, E.** (2012). *Aktif spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre çoklu zekâlarının karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
14. **Ermiş, E., İmamoğlu, O. ve Erilli, N. A.** (2012). Üniversite öğrencilerinin bedensel ve sosyal çoklu zekâ puanlarında sporun etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 23-29.
15. **Ermiş, E., Ermiş, A. ve İmamoğlu, O.** (2018). The relationship of sports and multi intelligence in adult student. *Electronic Turkish Studies*, 13(18), 589-598.
16. **Eroğlu, E. ve Ersoy, A.** (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 68-75.
17. **Eroğlu, S. Y. ve Acet, M.** (2017). İhtime engelli öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 65-70.
18. **Gardner, H.** (E. Kılıç, Çev.) (2004). *Zihnin çerçeveleri çoklu zekâ kuramı*. İstanbul: Alfa Yayınları.



19. **Güven, G.** (2006). *Kütahya'daki okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan oyun ve spor programlarının incelenip değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
20. **Johnson, J. A.** (2016); Enhancing Taekwondo pedagogy through multiple intelligence theory. Ido movement for culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 16(3), 57-64.
21. **Karayol, M. ve Eroğlu, S. Y.** (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki etik ve mesleki motivasyon durumlarının incelenmesi. Muş ili örneği. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 645-653.
22. **Kartal, B.** (2012). *Farklı branşlarda spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin çoklu zeka kuramına göre karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi)*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Entitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
23. **Kuru, E.** (2001). Kinestetik zekâ ve beden eğitimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 217-229.
24. **Kutz, M., Dyer, S. ve Campbell, B.** (2013). Multiple intelligence profiles of athletic training students. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 11(1), 1-9.
25. **Murathan, T.** (2018, Temmuz). Spor sektöründe bilişim teknolojilerinin kullanımı. *3. Uluslararası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresi*, Gaziantep.
26. **Morgan, H.** (1996). An analysis of gardener's theory of multiple intelligence. *Roeper Review*, 18(4), 263-270.
27. **Nikolaenko, N. Y. ve Kolosova, E. A.** (2020, Haziran). Multiple intelligences profile of young sportsmen in individual and team sports. *The 3rd International Open Science Conference*, Russia.
28. **Özgülven, E.** (1998). *Psikolojik testler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
29. **Plăstoî, C. D.** (2017). The theory of multiple intelligences and their impact on learning specific movements in swimming. *Sciences of Human Kinetics*, 10(59), 49-54.
30. **Saban, A.** (2002). *Öğrenme öğretme süreci*. Ankara: Nobel Yayın.
31. **Saban, A.** (2005) *Çoklu zekâ teorisi ve eğitim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
32. **Seber, G.** (2001). *Çoklu zekâ alanlarında kendini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi (Yüksek lisans tezi)*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
33. **Sevinç, D. ve Şıktar, E.** (2016). The association of physiological and athletes different sports with multiple intelligences. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(4), 431-442.
34. **Soy, E. ve Pekel, H. A.** (2020). 8-10 yaş grubu çocuklarda sporda yetenek seçimi ile kinestetik zekâ ve fiziksel öz saygınlık arasındaki ilişki. *Asujsr*, 1(1), 10-24.
35. **Şentürk, B. ve Yazıcı, A. G.** (2020). Sporcuların çoklu zekâ düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Ordu ili örneği. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 36-48.
36. **Wei-ting, H., Hong-shih, C. ve Wen-chang, C.** (2011). Multiple intelligences development of athletes: examination on dominant intelligences. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 5(5), 614-617.
37. **Yavuz, K. E.** (2005). *Öğrenen ve gelişen eğitimciler için çoklu zekâ teorisi uygulamaları*. Ankara: Ceceli Okulları Yayınları.
38. **Yazıcı, A. G., Ogan, M., Öztürk, M. E. ve Özdemir, K.** (2019). Student attitudes towards basketball. *Journal of Physical Education Research*, 6(1), 42-48.
39. **Yıldırım, İ.** (2003). *Bireyi tanıma teknikleri, psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.