

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

Cilt: 5 Sayı: 1 Yıl: 2022

Journal of COMU Sport Sciences
Volume: 5 Issue: 1 Year: 2022





ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi

Journal of COMU Sport Sciences



Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi resmi yayınıdır.

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

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

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

Yaygın süreli yayındır. / Widespread periodical publication

Yayın İdare Adresi / Editorial Office

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Çanakkale/Türkiye

Telefon / Telephone: +90 286 218 22 97

Faks / Fax: +90 286 218 21 77

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

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



ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi

Journal of COMU Sport Sciences



Baş Editör/ Editor-in-Chief

Prof. Dr. Hürmüz KOÇ

Editör/ Editor

Doç. Dr. Gökmen ÖZEN

Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Abdulmenaf KORKUTATA

Dr. Ahmet YAPAR

Dr. Barış BAYDEMİR

Dr. Can ÖZGİDER

Dr. Cevdet CENGİZ

Dr. Emrah AYKORA

Dr. Gülçin GÖZAYDIN

Dr. Gülşah ŞAHİN

Dr. Günay ESKİCİ

Dr. Hasan ABANOZ

Dr. Hüseyin Özden YURDAKUL

Dr. İlhan ADILOĞULLARI

Dr. Mahmut AÇAK

Dr. Murat ASLAN

Dr. Mustafa Deniz DİNDAR

Dr. Necati CERRAHOĞLU

Dr. Özdemir ATAR

Dr. Özhan BAVLI

Dr. Sinan UĞRAŞ

Dr. Şakir SERBES

Dr. Zülbiye KAÇAY



ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi

Journal of COMU Sport Sciences



İÇİNDEKİLER / CONTENT

B-Fit Egzersiz Protokolünün Kadınlarda Bazı Antropometrik Parametrelere Etkisi.....	1-9
<i>İsmail İLBAK , Serkan DÜZ , Ramazan BAYER</i>	
14–16 Yaş Kadın Tenisçilerde Pliometrik Antrenmanın Dikey Sıçramaya Etkisi.....	10-23
<i>Fazıl KÖKGÖZ, Yağmur KOCAOĞLU</i>	
Amatör Futbolcular, Kayakçılar ve Salon Sporlarına Katılan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması (Kars İli Örneği).....	24-38
Tarkan HAVADAR, Arslan KALKAVAN	
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Planlamaları ile İş Bulma Kaygıları Arasındaki İlişki.....	39-52
Kemal YILMAZ, Çağdaş CAZ	
Paralimpik Oyunların Tarihsel Gelişimi.....	53-64
Samet ZENGİN, İrem ŞENTÜRK	

B-FİT Egzersiz Protokolünün Kadınlarda Bazı Antropometrik Parametrelere Etkisi

İsmail İLBAK¹, Serkan DÜZ², Ramazan BAYER³

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı sekiz haftalık B-fit egzersiz protokolünün sedanter kadınların antropometrik özellikleri üzerindeki etkilerini incelemektir.

Yöntem: Kesitsel tipteki tanımlayıcı araştırmaya, Malatya ilinde B-fit Kadınların spor ve yaşam merkezi spor salonunda haftada en az beş gün B-fit egzersizlerine katılan ve herhangi bir diyet programı uygulamayan 18-65 yaş arasındaki 74 sedanter kadın gönüllü olarak katıldı. Katılımcılar sekiz hafta boyunca haftada beş gün B-fit egzersiz protokolüne katıldı. B-fit egzersiz protokolünün antropometrik parametreler üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla araştırmanın başında ve sonunda katılımcıların boy uzunlukları duvara monte stadiometre (Holtain Ltd., England), vücut ağırlıkları elektronik baskül (Seca, Almanya) ve çap-çevre ölçümleri (kalça, bel, uyluk, bacak, karın, göğüs, kol) gullick metre kullanılarak alındı.

Bulgular: Araştırma bulgularında katılımcıların vücut ağırlığı, göğüs, bel, karın, kalça, uyluk, bacak ve kol çevresi ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak B-fit egzersiz uygulamalarına düzenli katılımın sedanter kadınların antropometrik özellikleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Antropometrik Ölçümler, B-FİT, Fitness, HIIRT, Kadın bireyler

ABSTRACT

The Effects of An Eight-Week B-FIT Exercise Protocol on The Anthropometric Parameters of Sedentary Women

Purpose: The aim of this study is to examine the effects of an eight-week B-fit exercise protocol on the anthropometric characteristics of sedentary women

Method: A total of 74 sedentary women aged 18-65 voluntarily participated in the cross-sectional descriptive study, who did not follow any diet program and participated in B-fit exercises at least five days a week at the B-fit Women's Sports and Wellness Center in Malatya. In order to determine the effects of B-fit exercise protocol on anthropometric parameters, at the beginning and end of the study, participants' heights were measured using a wall-mounted stadiometer (Holtain Ltd., England), body weights were measured using a electronic scales (Seca, Germany) and diameter-circumference measurements (hip, waist, thigh, leg, abdomen, chest, arm) were taken using a gullick meter.

Results: In the research findings, a statistically significant decrease was found in the measurements of the participants' body weight, chest, waist, abdomen, hip, thigh, leg and arm circumferences ($p<0.05$).

Conclusion: As a result, it can be said that regular participation in B-fit exercise practices has positive effects on the anthropometric characteristics of sedentary women.

Keywords: Anthropometric Measurements, B-FIT, Female Individuals, Fitness, HIIRT

¹İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya/TÜRKİYE

²İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Malatya/TÜRKİYE

³Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Malatya/TÜRKİYE

GİRİŞ

Teknolojide yaşanan hızlı gelişmeler yaşam tarzımızda çeşitli değişikliklere ve kolaylıklara yol açmanın yanında hareketsiz bir yaşam tarzının oluşmasına da sebep olmuştur. Hareketsiz yaşam tarzının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri artık herkes tarafından kabul gördüğü için son zamanlarda sağlığı geliştirmek ve korumak amacıyla egzersiz veya fiziksel aktivitede bulunmak oldukça önemli bir hale gelmiştir. Ancak, kentleşmenin hızla artmasıyla beraber egzersiz yapılacak alanların azalması fitness merkezi adında spor salonlarının açılmasına ve insanların oralara yönelmesine neden olmuştur.

Spor salonlarında egzersiz yapma kültürü özellikle 19. yüzyılın sonlarında modern toplumun oluşması ile ortaya çıkmış (Andreasson ve Johansson, 2014) ve toplumda fiziksel aktivitenin önemi anlaşıldıkça spor salonlarına olan ilgi her geçen gün daha da artmıştır (Ferrand ve ark., 2010). Spor salonları birçok birey tarafından kilo vermek, kilo almak, vücut kompozisyonu ve şeklini korumak ve/veya sportif performansı geliştirmek gibi farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Günümüzde birçok spor salonunda vücut geliştirme, reformer, pilates, step-aerobik, zumba ve spinning gibi birçok egzersiz uygulamaları yapılmaktadır. Dolayısıyla spor salonlarına kaydolan bireylerin amacına yönelik en uygun egzersiz programını seçmeleri oldukça önem arz etmektedir.

Düzenli fiziksel aktivitenin vücut sağlığı ve vücut kompozisyonu üzerindeki olumlu etkileri herkes tarafından kabul edilmektedir (Matsuo ve ark., 2007). Ancak fiziksel aktivite ve enerji tüketim düzeyinin artırılması amacıyla uygun egzersizlerin seçimi hem hedeflenen vücut kompozisyonuna ulaşmak (Swift ve ark., 2014) hem de vücut sağlığını korumak için oldukça önemlidir (İlbak ve Bayer, 2021). Bu nedenle, fiziksel aktivite ve egzersiz hakkında çok fazla bilgi ve deneyimi olmayan kadınlara doğru ve etkili egzersiz yapma imkânı sunmak amacıyla 2006 yılında B-fit spor salonları kurulmuştur (<http://www.b-fit.com.tr>). Kadınların spor ve yaşam merkezi olarak tasarlanan B-fit spor salonlarında interval antrenman temelli egzersiz programları uygulanmaktadır (Aras, 2019). Bu salonlarda uygulanan B-fit egzersiz protokolü vücudun tüm kas gruplarını çalıştırmayı amaçlayan dokuz farklı platformda gerçekleştirilen direnç ve aerobik egzersizlerden oluşmaktadır (<http://www.b-fit.com.tr>). B-fit egzersizleri bireyin itme ve çekme gücüne bağlı olarak ters yönde direnç oluşturan aletlerle yapılmaktadır (Aktuğ ve ark., 2018). Bu da bireylere fiziksel performans düzeylerine uygun şiddette egzersiz yapabilmeye imkânı sunmaktadır. Bu sayede kadınlar fiziksel kapasitelerine uygun şiddette egzersiz yaparken hem hareketi düzgün bir formda yapmakta hem de sakatlık riskinden mümkün olduğu kadar uzak kalmaktadırlar. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı

sekiz B-fit egzersiz protokolünün sedanter kadınların antropometrik özellikleri üzerindeki etkilerini incelenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Deseni ve Katılımcı Grubu

Kesitsel tipteki tanımlayıcı araştırmaya, Malatya ilinde B-fit kadınların spor ve yaşam merkezi spor salonunda haftada en az beş gün B-fit egzersizlerine katılan ve herhangi bir diyet programı uygulamayan 18-65 yaş arasındaki 74 sedanter kadın gönüllü olarak katıldı. Katılımcılar sekiz hafta boyunca haftada beş gün B-fit egzersiz protokolüne katıldı. B-fit egzersiz protokolünün antropometrik parametreler üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla araştırmanın başında ve sonunda katılımcıların boy uzunlukları duvara monte stadiometre (Holtain Ltd., England), vücut ağırlıkları elektronik baskül (Seca, Almanya) ve çap-çevre ölçümleri (kalça, bel, uyluk, bacak, karın, göğüs, kol) gullick metre kullanılarak alındı (Tamer, 2000; Callaway ve ark., 1988). Katılımcılardan araştırma süresince günlük rutinlerine devam etmeleri ve beslenme alışkanlıklarında herhangi bir değişiklik yapmamaları istendi.

Antropometrik Ölçümler

Göğüs çevresi: Aksilla'nın hemen altından normal solunum frekansında inspirasyon ve ekspirasyon esnasında ölçüm yapıldı. İki ölçümün ortalaması göğüs çevresi ölçümü olarak kullanıldı.

Kol Çevresi: Kol fleksiyon halindeyken Biceps'in en geniş yerinden ölçüldü.

Karın çevresi: Kaburgaların en alt sınırı ile krista iliak arasındaki orta hattan ölçüm alındı.

Bel çevresi: Umblicus'un hemen altından yere paralel olacak şekilde ölçüldü.

Kalça çevresi: Pelvis'in en şişkin çıkıntısı üzerinden yere paralel olacak şekilde ölçüldü.

Uyluk çevresi: Uyluğun en kalın yerinden ölçüldü.

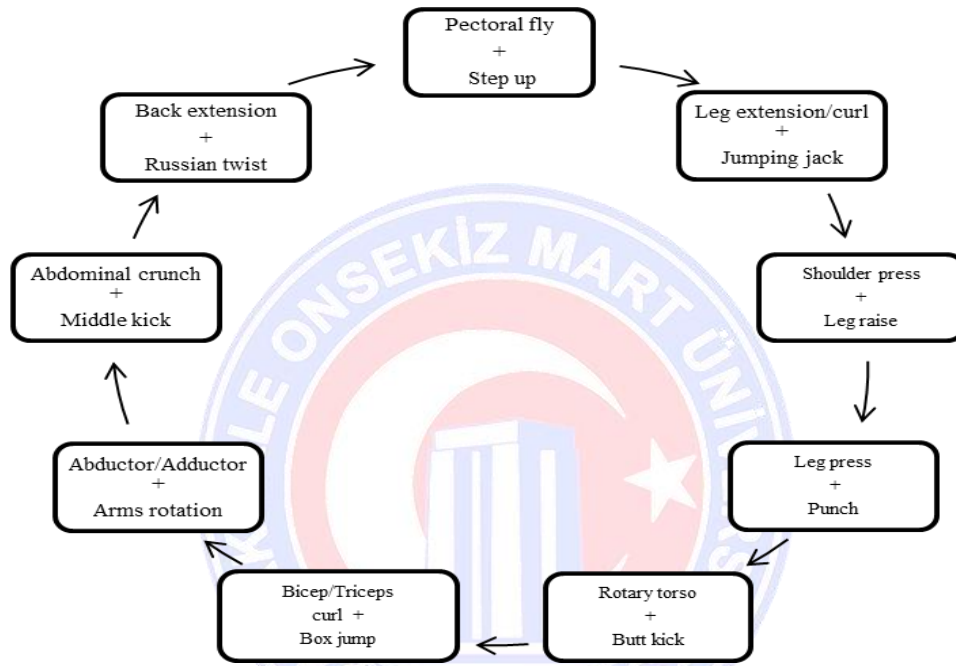
Baldır ölçümü: Baldırın en kalın olduğu bölgeden ölçüldü (Lohman, Roche ve Martorell, 1991).

Kol, uyluk ve baldır ölçümleri vücudun sağ tarafından alınmıştır.

B-Fit Egzersiz Protokolü

B-fit egzersiz protokolü, her biri 30 saniye süren ve farklı kas gruplarına yönelik dokuz farklı direnç ve dokuz farklı aerobik egzersizlerden oluşan dairesel bir egzersiz protokolüdür (Şekil 1). Bu protokol 30 sn süren aletli direnç egzersizinin hemen ardından 30

sn'lik aerobik egzersizin takip ettiği toplam 18 hareketten oluşmaktadır. B-fit protokolünde kullanılan direnç makineleri hidrolik sisteme göre çalıştığından egzersiz direnci kullanıcıların kendi itme ve çekme kuvveti tarafından yaratılmaktadır. Bu nedenle egzersiz şiddeti kullanıcılar tarafından kişisel performanslarına göre ayarlandığından çok fazla zorlanma yaşanmamaktadır (<http://www.b-fit.com.tr>). Protokoldeki egzersizler üç set olacak şekilde uygulandı ve her setin tamamlanması yaklaşık dokuz dakika sürdü. Her set arasında bir dakika dinlenme süresi verildi. Yaklaşık 30 dakika süren B-fit egzersiz protokolü açma-germe hareketleriyle sonlandırıldı.



Şekil 1. B-fit Egzersiz protokolü

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler IBM Statistics (SPSS sürüm 25.0, Armonk, NY, USA) paket programı kullanılarak değerlendirildi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov, çarpıklık-basıklık değerleri de Levene's testi ile analiz edildi (Can, 2020). Araştırma verileri normal dağılım göstermediği için katılımcıların ön test-son test ölçümlerinin değerlendirilmesinde Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığı ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulgularına yer verilmiştir. Bu kapsamda katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	$\bar{X}\pm ss$
Yaş	74	18	65	33,39±11,73
Boy uzunluğu (cm)	74	142	174	163,11±5,90
Vücut ağırlığı (kg)	74	52	136	75,89±15,36

Tablo 1’de katılımcıların yaş ortalaması 33,39±11,72 yıl, boy ortalaması 163,10±5,90 cm ve vücut ağırlığı ortalaması 75,89±15,35 kg olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların antropometrik ölçümlerine ait ön test-son test değerleri

Değişkenler	Ölçüm	$\bar{X}\pm ss$	z	p
Vücut ağırlığı (kg)	Ön test	75,89±15,35	-5,420	,000*
	Son test	73,55±14,84		
Göğüs çevresi (cm)	Ön test	99,54±11,06	-4,975	,000*
	Son test	95,90±13,18		
Bel çevresi (cm)	Ön test	86,51±11,93	-5,539	,000*
	Son test	82,86±11,15		
Karın çevresi (cm)	Ön test	96,95±13,44	-4,185	,000*
	Son test	92,45±13,23		
Kalça çevresi (cm)	Ön test	110,24±11,19	-5,615	,000*
	Son test	107,05±10,20		
Uyluk çevresi (cm)	Ön test	104,75±9,29	-5,744	,000*
	Son test	101,58±9,00		
Bacak çevresi (cm)	Ön test	64,24±6,76	-5,578	,000*
	Son test	62,39±7,70		
Kol çevresi (cm)	Ön test	32,20±4,68	-5,108	,000*
	Son test	30,63±4,06		

* $p<0,05$

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların vücut ağırlığı, göğüs, bel, karın, kalça, uyluk, bacak ve kol çevresi ön test-son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Bu bağlamda sekiz haftalık B-fit egzersizlerinin kadınların antropometrik özelliklerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Hareketsiz yaşamın insan sağlığı üzerinde birçok olumsuz etkisi olduğundan günümüzde sağlığı geliştirmek ve korumak için egzersiz yapmak çok önemli hale gelmiştir. Bu durumun farkında olan birçok insan çeşitli fiziksel etkinliklere katılarak sedanter bir yaşam tarzından uzaklaşmaya çalışmaktadır (Kilincarslan ve ark., 2022). İnterval antrenman uygulamaları da bu fiziksel etkinliklerden biridir. İnterval antrenman yöntemlerinden faydalanılarak tasarlanan B-fit egzersiz protokolünün kadınların bazı antropometrik parametreleri üzerindeki etkilerinin incelendiği bu çalışmada, B-fit egzersiz protokolünün katılımcıların vücut ağırlığı, göğüs, bel, karın, kalça, uyluk, bacak ve kol çevresi ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Literatür incelendiğinde, B-fit egzersiz protokolünün sedanter kadınların antropometrik özellikleri üzerine etkilerinin araştırıldığı çalışmalar ile bu araştırmanın bulguları benzerlik göstermektedir.

B-fit egzersiz uygulamalarına düzenli katılım gösteren kadınların uyluk, kalça, karın, bel, göğüs ve kol çevresi ölçümlerinde azalmanın tespit edildiği bazı benzer çalışmalarda (İlbak ve Bayer 2021; Aktuğ ve ark., 2018) rapor edilmiştir. Ayrıca B-fit egzersizlerinin vücut kütle indeksi (VKI), deri altı yağ ve viseral yağlanma oranını azalttığı ve vücut kas oranını ise artırdığı bildirilmiştir (İlbak ve Bayer, 2021). Sekiz haftalık B-fit egzersiz uygulamalarının yanı sıra dört haftalık B-fit egzersiz uygulamalarının da VKI, bel çevresi ve bel-kalça oranını azalttığı bildirilmiştir (Günay ve ark., 2021). VKI ve bel-kalça oranının önemli bir vücut kompozisyonu göstergesi olduğu ve VKI ile bel-kalça oranı değerlerinin doğru orantılı olduğu bilinmektedir (Kilincarslan ve ark., 2022). Bunun yanı sıra step-aerobik (Pınar ve ark., 2018; Kaplan, 2016), pilates (Aksu ve Bağış, 2019), reformer pilates (Kaya ve ark., 2020) ve aerobik temelli egzersizlerin de (Sillanpaa ve ark., 2008) vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkilerinin olduğu çeşitli çalışmalarda rapor edilmiştir.

Her ne kadar aerobik egzersiz uygulamalarının vücut yağ oranını düşürmede en etkili yöntemlerden biri olduğu birçok araştırmacı tarafından savunulsa da (Ali ve ark., 2015; Okura ve ark., 2005) son zamanlarda interval antrenmanlar ile direnç antrenmanlarının birleştirilerek uygulandığı yüksek yoğunluklu interval direnç antrenmanlarının (HIIRT) vücut kompozisyonu üzerinde oldukça etkili olduğu bildirilmiştir (Jitwil ve ark., 2019; Norizzati ve ark., 2018). B-fit egzersiz uygulamaları ile HIIRT egzersiz uygulamaları tamamen aynı olmasa da oldukça benzerlik göstermektedir. Özellikle her iki yöntemde de direnç egzersizlerinin kullanılması, yüksek yoğunlukta egzersiz serisinin sürdürülmesi ve egzersiz

süresinin 30 dk civarında olması her iki egzersiz protokolünü benzer kılmaktadır. Paoli ve ark., (2012) HIIRT egzersiz uygulamalarının bazal metabolizma hızını arttırdığını ve buna bağlı olarak daha kısa bir sürede daha çok yağ yakılmasının gerçekleşebildiğini bildirmişlerdir. Bu bağlamda B-fit egzersiz uygulamalarının da aynı şekilde bazal metabolizma hızını arttırdığını düşünmekteyiz. Dolayısıyla bu konu ile ilgili yeni çalışmaların yapılması önerilebilir.

Araştırma sonuçları ve literatürdeki bulgulardan hareketle B-fit egzersiz uygulamalarına düzenli katılımın sedanter kadınların antropometrik özellikleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

Teşekkür: Araştırmanın gerçekleştirilmesine imkan veren Malatya Vali Konağı B-fit Kadınların Spor ve Yaşam Merkezine ve antrenör Hilal ARSLAN'a teşekkürlerimizi sunarız.

KAYNAKLAR

- Aksu S, Bağış YE. (2019). Sedanter kadınlara uygulanan pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 10(4), 413-417.
- Aktuğ ZB, Murathan F, Dündar A. (2018). Kadınlarda b-fit egzersizlerinin antropometrik özelliklere etkisinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 4(1), 1-10.
- Ali ZMI, El-Refay BH, Ali RR. (2015). Aerobic exercise training in modulation of aerobic physical fitness and balance of burned patients. Journal of Physical Therapy Science. 27(3), 585-589.
- Andreasson J, Johansson T. (2014). The fitness revolution: historical transformations in the global gym and fitness culture. Sport Science Review. 23(3-4), 91-112.
- Aras H. (2019). Fiziksel egzersiz hizmetlerinde algılanan hizmet kalitesinin bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Callaway CW, Chumlea WC, Bouchard C, Himes JH, Lohman TG, Martin AD, Mitchell CD, Mueller WH, Roche AF, Seefeldt VD. (1988). Circumference in anthropometric standardization reference manual. In: Lohman TG, Roche AF, Martorell R. (Eds), Champaign, Human Kinetics Books: 39-54.
- Can A. (2020). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi (9. Basım). Ankara: Pegem Akademi.

- Ferrand A, Robinson L, Valette P. (2010). The intention-to-repurchase paradox: A case of the health and fitness industry. *Journal of Sport Management*. 24(1), 83-105.
- Günay A, Odabaş Hİ, Altan BK, Usta G. (2021). Comparison of the effects of B-Fit™ exercises on body composition by age in women. *Spor Hekimligi Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*. 56(3), 113-119.
- <http://www.b-fit.com.tr>. Erişim: 01.08.2020.
- İlbak İ, Bayer R. (2021). B-Fit Egzersiz Uygulamalarının Sedarter Kadın Bireylerin Bazı Antropometrik Parametreleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 4(3), 342-349.
- Jitwil A, Pital PP, Wahed WJE. (2019). High-intensity interval training and high-intensity resistance training on body fat percentage and aerobic fitness among female overweight adults. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*. 15(2), 25-34.
- Kaplan DÖ. (2016). Orta yaş kadınlarda aerobik egzersizlerin vücut kompozisyonu bileşenleri ve antropometrik ölçümlere etkilerinin değerlendirilmesi. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(3), 9-20.
- Kaya M, Paktaş Y, Topçu İ, Karabacak E. (2020). Pilates reformer egzersizlerinin sedanter kadınlarda vücut ağırlığı, kas çevresi ve esneklik düzeylerine etkilerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 1(3), 130-139.
- Kilincarslan G., İlbak I, Balyamez K, Dolanbay B. (2022). Acute Effects of Postactivation Potantiation on Explosive Strength Performance in Fitness Athletes. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. 16(02), 470-470.
- Lohman TG, Roche AF, Martorell R. (1991). Anthropometric standardization reference manual: Abridged edition. Champaign, IL: Human Kinetics Books, 39-54.
- Matsuo T, Okura T, Nakata Y, Yabushita N, Numao S, Sasai H. (2007). The influence of physical activity-induced energy expenditure on the variance in body weight change among individuals during a diet intervention. *Obesity Research & Clinical Practice*. 1(2), 109-117.
- Norizzati MI, Sarina MY, Maisarah S, Raja Nurul Jannat RH. (2018). Comparison of different exercise modalities in improving metabolic syndrome risk factors among obese females. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*. 7(2), 135-144.

- Okura T, Nakata Y, Lee D, Ohkawara K, Tanaka K. (2005). Effects of aerobic exercise and obesity phenotype on abdominal fat reduction in response to weight loss. *International Journal of Obesity*. 29(10), 1259-1266.
- Paoli A, Moro T, Marcolin G, Neri M, Bianco A, Palma A, Grimaldi K. (2012). High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals. *Journal of translational medicine*. 10(1), 1-8.
- Pınar YÖ, Çetin E, Aktop A. (2018). Farklı yaş kadınlarda step-aerobik egzersizlerinin aerobik kapasite ve beden kompozisyonu üzerine etkisi. *Spormetre*. 16(1), 49-54.
- Sillanpaa E, Hakkinen A, Nyman K, Mattila M, Cheng S, Karavirta L. (2008). Body composition and fitness during strength and/or endurance training in older men. *Med Sci Sports Exerc*. 40(5), 950-958.
- Swift DL, Johannsen NM, Lavie CJ, Earnest CP, Church TS. (2014). The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 56(4): 441-447.
- Tamer K. (2000). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayınmevi.

14 – 16 Yaş Kadın Tenisçilerde Pliometrik Antrenmanın Dikey Sıçramaya Etkisi

Fazıl KÖKGÖZ¹, Yağmur KOCAOĞLU²

ÖZET

Amaç: Bu çalışma tenis sporcularına uygulanan 4 haftalık pliometrik antrenman programının dikey sıçrama performansına etkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapıldı.

Yöntem: Araştırmaya 14 – 16 yaş arası aktif tenis sporu yapan 20 (Araştırma grubu: 10, yaş ortalaması: $14,90 \pm 0,88$ yıl; Kontrol grubu: 10, yaş ortalaması: $14,90 \pm 0,88$ yıl) kadın tenisçi dâhil edildi. Çalışma sürecinde her iki grup tenis antrenmanları yaptı. Araştırma grubu kontrol grubundan farklı olarak tenis antrenmanları öncesinde haftada 3 gün 45 dakika pliometrik antrenman uyguladı. Sporcuların boy uzunluğu Kupa Ynk Profesyonel şerit metre ile vücut ağırlığı ise AR553 Fitsense marka vücut analiz baskülü ile ölçüldü. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) = Ağırlık (kg) / Boy (m²) formülü ile hesaplandı. Dikey sıçrama performansı “iPhone 10 (Apple Inc., ABD)” marka telefon ile “My Jump 2” adlı IOS uygulaması kullanılarak belirlendi. Verilerin istatistiksel değerlendirmesinde bağımlı örneklem için t-testi ve bağımsız örneklem için t-testi uygulandı.

Bulgular: Araştırma grubunun dikey sıçrama mesafelerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış tespit edildi ($t=-16,151$; $p<0,05$). Benzer artışın kontrol grubunda da görüldüğü ve dikey sıçrama mesafesinde anlamlı artış olduğu belirlendi ($t=-2,257$; $p<0,05$). Araştırmada yer alan iki grubun ön test – son test değerleri arasındaki farkın gruplar arası karşılaştırılması sonucunda, Araştırma grubunun fark ortalamasının Kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulundu ($t=-12,503$; $p<0,05$).

Sonuç: Çalışmanın sonuçları; tenis antrenmanına ilave olarak 4 haftalık pliometrik antrenman uygulamasının tenis sporcularının dikey sıçrama mesafelerini geliştirmede etkili olabileceğini gösterdi.

Anahtar Kelimeler: Dikey sıçrama, Kadın, Pliometrik, Tenis.

ABSTRACT

The Effect of Plyometric Training on Vertical Jumping in Female Tennis Players Aged 14 –16 Years Old.

Purpose: The aim of this study is to evaluate the effect of the 4-week plyometric training program applied to tennis players on vertical jump performance.

Method: A total of twenty (Research group: 10, mean age: 14.90 ± 0.88 years; Control group: 10, mean age: 14.90 ± 0.88 years) female tennis players between the ages of 14 and 16 were included. During the study period, both groups practiced tennis. Unlike the control group, the research group performed 45 minutes of plyometric training 3 days a week before tennis training. The height of the athletes was measured with a Cup Ynk Professional tape measure and their body weight was measured with the AR553 Fitsense brand body analysis scale. It was calculated with the formula Body Mass Index (BMI) = Weight (kg) / Height (m²). The vertical jump performance was determined using the “iPhone 10 (Apple Inc., USA)” brand smartphone and the IOS application called “My Jump 2”. In the statistical evaluation of the data, t-test for dependent samples and t-test for independent samples were used.

¹Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya/TÜRKİYE, Mail: fazl42kokgoz@gmail.com

²Sorumlu Yazar: Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya/TÜRKİYE
Mail: ygmrkocaoglu@hotmail.com

Results: A statistically significant increase was found in the vertical jump distances of the research group ($t=-16.151$; $p<0.05$). It was determined that a similar increase was observed in the control group and there was a significant increase in vertical jump distance ($t=-2.257$; $p<0.05$). As a result of the comparison of the difference between the pre-test and post-test values of the two groups in the study, it was determined that the mean difference of the Research group was significantly higher than that of the Control group ($t=-12.503$; $p<0.05$).

Conclusion: The results of the study; showed that in addition to tennis training, 4-week plyometric training can be effective in improving the vertical jump distance of tennis athletes.

Keywords: Vertical jump, Woman, Plyometric, Tennis.

GİRİŞ

Pliometrik çalışmalar, kuvvet ve nöral reaksiyon aktivitesini arttıran (Bedi ve ark., 1987), uzama kısalma döngüsü olarak da ifade edilen (Guo ve ark., 2021), birçok antrenörün antrenman programında kullandığı antrenman yöntemi olarak bilinir (Grgic ve ark., 2021). Eksantrik (uzama), izometrik ve son olarak konsantrik (kısalma) kas hareketleri olarak sınıflandırılan iskelet kası hareketini yani sinir ve kas fonksiyonlarının işbirliğini ifade eder (Guo ve ark., 2021). Bu antrenmanlarda kasın eksantrik kasılmasını takiben kısa bir zaman biriminde hızlı bir şekilde yüksek miktarda kuvvetin uygulanmasını konsantrik kasılma ile sağlamak amaçtır. Sinir-kas sisteminin yüksek hızda bir kasılmayla dirence karşı koyması sonucu elastik kuvvet oluşur ve patlayıcı sıçrama kuvveti geliştirilir (Brown ve ark.,1986).

Patlayıcı kuvvet (çabuk ya da elastik kuvvet) atlama, vurma, atma ve yüksek hız ile yön değiştirmeyi gerektiren çoğu spor dalında performansın belirleyicisi kabul edilir (Açıkada ve Ergen, 1990). Bu spor dalları içerisinde yer alan ve bir performans sporu olan teniste aerobik -anaerobik enerji metabolizmaları beraber kullanılır ve aynı zamanda temel motorik özellikler (kuvvet, sürat ve dayanıklılık) önem teşkil eder (Ferrauti ve ark., 2002). Bir tenis müsabakası boyunca tenis sporcularının gerçekleştirdiği tüm teknik beceri ve hareketler arasında hızlanmalar, yön değiştirmeler ve servis atışı anahtar performans eylemlerdir. Bu nedenle çoğu spor dalında olduğu gibi bu spordaki performans büyük ölçüde güç, çeviklik ve sprint yetenekleri tarafından belirlenir (Fernández-Fernández ve ark., 2006; Williams, 2020). Bununla birlikte teniste ardı ardına yapılan kol ve raket hareketlerinin, sıçramalar ve hızlı yön değiştirmeler gibi hareketlerinin branş içerisinde önemli olduğu belirtilmektedir (Gullikson, 2003). Performans seviyesini belirlemede patlayıcı gücün ve hızın kilit unsurlar olduğu vurgulanmaktadır (Robertson ve ark., 2018). Bu anlamda pliometrik antrenmanların dikey sıçrama (Bedi ve ark., 1987; Bompa ve Haff, 2017), atlama ve sprint becerilerini geliştiren (Spurrs ve Murphy, 2003; Toumi ve ark., 2004) etkili bir kuvvet antrenman yöntemi olduğu bilinir (Sevim 2010). Sprint ve kuvvet yetileri arasında bir bağ oluşturan pliometrik

çalışmaların antrenman programına eklenmesi sporcuların performansı açısından oldukça önem taşır (Brumitt, 2010). Bu sebeple de pek çok antrenör antrenman programlarında pliometrik antrenman uygulamalarını kullanır (Grgic ve ark., 2021).

Tenis branşına özgü sergilenen teknikleri başarıyla gerçekleştirebilmek için sporcunun hızlı bir şekilde yön değiştirebilmesi ve çabuk kuvvetinin en iyi seviyede olması gereklidir. Pliometrik çalışmalar; hızı, gücü, dolayısıyla da performansın artışını geliştirmekle beraber (Zatsiorsky ve Kraemer; 2021), çocuklarda ve gençlerde motor beceriler üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (Diallo ve ark., 2001; Faigenbaum ve ark., 2007; Matavulj ve ark., 2001; Krističević ve ark 2016; Kubo ve ark., 2007). Ek olarak; genç tenisinde patlayıcı ve balistik hareketlerin kilit performans unsurları olduğu belirlenmiştir (Ulbricht ve ark., 2016). Ayrıca standart tenis antrenmanına ilaveten uygulanan pliometrik çalışmaların tenisçilerin diz fleksiyon ve ekstansiyon kuvvetlerini geliştirdiği görülmüştür (Ölçücü ve ark., 2011).

Antrenman ve müsabakalarda sporcuların patlayıcı sıçramaları içeren hareketleri gerçekleştirebilmesi gerekir. Özellikle servis tekniğinin uygulanması sırasında kuvvet üretimi bacak kaslarından başlar, sırasıyla bel, omuz, dirsek, el bileği ve sonrasında rakete aktarılır (Bahamonde, 2000; Elliott ve ark., 1995). Birçok tenis vuruş tekniğinde gövde ve bacakların rolü oldukça önemlidir (Ölçücü, 2011) ve bacak kaslarında meydana gelen kuvvet gelişimi performans üzerinde önemli değişiklikler oluşturabilmektedir (Suna, 2013; Turan, 2017). Dolayısıyla teniste etkili teknik vuruşları gerçekleştirirken bacak kaslarının aktif olarak kullanıldığı pliometrik antrenmanların kuvvet artışına buna bağlı da dikey sıçrama gelişimine katkısı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte; teniste sporcunun gelişimine yardımcı olacak ve performansını etkileyecek parametreleri araştırmak, pliometrik antrenmanlar ile tenis sporcularının performansı arasındaki ilişkiyi değerlendirmek mevcut literatüre katkı sağlaması açısından değer kazanmaktadır. Bu çalışma, 14 – 16 yaş kadın performans tenisinde pliometrik antrenmanın dikey sıçramaya etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmaya 14 – 16 yaş aralığında aktif olarak tenis sporu yapan en az 6 yıllık bir sporcu geçmişli olan 20 kadın tenisçi (Araştırma grubu:10 - Kontrol grubu:10) dâhil edildi. Çalışma öncesinde araştırmaya gönüllü olarak katılan sporcular ve ebeveynleri çalışma ile ilgili karşılaşılabilecekleri riskler ve uygulanacak testler hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirildi. Hem sporcular hem de ebeveynlerinden gönüllü olduklarına dair yazılı

onayları (gönüllü onam formu) alındı. Bu araştırma Selçuk Üniversitesi Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul'u tarafından 09.05.2022 tarih ve 58 karar sayısı ile onaylanmıştır.

Prosedür

Tenis sporcularına uygulanan 4 haftalık pliometrik antrenman programının dikey sıçrama performansına etkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; kontrol gruplu ve ön test – son test desenli deneysel yöntem uygulandı. Sporculardan testlere tenis kıyafetleri (şort ve/veya tayt, tişört) ve ayakkabı ile katılmaları istendi. Testler öncesinde istek ve motivasyon düzeylerini yükseltmek için bütün sporculara çalışmanın amacı açıklandı ve maksimum performans ile katılımları sağlandı. Çalışmada her iki grup (Araştırma ve Kontrol) tenis antrenmanlarını yaptı. Araştırma grubu Kontrol grubundan farklı olarak her bir tenis antrenmanı öncesinde 4 hafta boyunca haftada 3 gün ısınmayla birlikte toplam 45 dakika pliometrik antrenman programı uyguladı. Bütün ölçümler pliometrik antrenman programı uygulama öncesinde (ön test) ve sonrasında (son test) olmak üzere iki kez gerçekleştirildi.

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümü

Sporcuların boy uzunluğu ölçümü; sırtın ve başın arka kısmını duvara yaslayarak, anatomik pozisyonda iken Kupa Ynk Profesyonel şerit metre ile yapıldı. Ölçüm aleti başın verteks noktasına degecek şekilde ayarlandı ve araştırmacı tarafından ölçülen değer cm cinsinden kayda geçirildi. Sporcuların vücut ağırlığı ölçümü ise AR553 Fitsense marka vücut analiz baskülü kullanılarak çıplak ayakla ve antrenmanda giydikleri spor kıyafetlerle gerçekleştirildi. Vücut ağırlığı verileri kg cinsinden kaydedildi.

Vücut Kitle İndeksi

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) vücut ağırlığının kilogram (kg) değerinin, boy uzunluğu metre (m) ölçümünün karesine bölünmesi (kg/m^2) ile hesaplandı (Zorba, 2001).

Vücut Kitle İndeksi Hesaplaması: $\text{VKİ} = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy (m}^2\text{)}$.

Dikey Sıçrama Ölçümü

Sıçrama testinin değerlendirmesinde çok sayıda güvenilirlik ve geçerlilik çalışması gerçekleştirilmiş olan (Balsalobre-Fernández ve ark 2015, Stanton ve ark 2015, Turgut ve ark 2018, Kuvancı ve ark 2021) “My Jump 2” adlı IOS uygulaması kullanıldı. Bu uygulamayla sporcuların dikey sıçrama videoları “iPhone 10 (Apple Inc., ABD)” marka telefon ile video kayıt özelliği kullanılarak kaydedildi ve video görüntülerindeki sıçrama ve mat üzerine iniş

anına ait kare uygulama içinden seçilerek dikey sıçrama yüksekliği ve süresi hesaplandı (Balsalobre-Fernández ve ark., 2015; Stanton ve ark., 2015). Her sporcudan çift ayakla mat üzerinde eller belde, dizler 90° fleksiyonda squat pozisyonunda olacak şekilde durmaları ve kendilerini hazır hissettikleri anda statik dikey sıçrama (squat sıçrama) ile sıçrayabildikleri en yüksek noktaya kadar sıçramaları istendi. Sıçrama esnasında ellerin salınımına izin verilmedi. Testin uygulaması sporcuların antrenman yaptıkları tenis kortunda gerçekleştirildi. Her sporcu testi 3 kez tekrarladı ve ölçülen en iyi değer kayda geçirildi.

Pliometrik Antrenman Uygulaması

Araştırma grubu pliometrik antrenman uygulaması öncesi tenise özgü ısınma uygulaması yaptı. 3 set, 8 tekrar ve setler arası 90 saniye, egzersizler arası ise 30 saniye dinlenme verilerek toplamda 45 dakikalık (patlayıcı tempo ile) bir pliometrik antrenman programı (Tablo 1) uygulandı. Antrenman programı Öztin ve ark.'nın (2003) çalışması referans alınarak uyarlandı.

Tablo 1. Pliometrik antrenman programı.

Pliometrik Antrenman	Set Sayısı	Tekrar Sayısı
Power Skip	3	8
Squat Jump	3	8
Pike Jump	3	8
Lateral Jump	3	8
The Heisman Move	3	8
Speed Skater	3	8
Tuck Jump	3	8
Power Step Up	3	8
Box Jump	3	8

Veri Analizi

Araştırmada ölçümü yapılan değişkenler ortalama, standart sapma (Std. Sapma) ve % olarak sunuldu. Normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile incelendi. Bağımlı grupların karşılaştırmasında bağımlı örneklem için t-testi, bağımsız grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem için t-testi uygulandı. Veri analizinde SPSS 22.0 istatistik analiz programı kullanıldı ve istatistiksel önem düzeyi 0,05 olarak kabul edildi.

BULGULAR

Tablo 1. Tenis oyuncularının tanımlayıcı özellikleri.

Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	Std. Sapma
Yaş (yıl)	Araştırma	10	14,90	0,88
	Kontrol	10	14,90	0,88
Boy Uzunluğu (cm)	Araştırma	10	168,30	5,95
	Kontrol	10	165,60	4,70
Vücut Ağırlığı (kg)	Araştırma	10	20,04	1,43
	Kontrol	10	21,84	1,47
VKİ (Kg/m ²)	Araştırma	10	20,04	1,43
	Kontrol	10	21,84	1,47

Tenis oyuncularına ait tanımlayıcı özellikler Tablo 1’de sunuldu. Tanımlayıcı özelliklerin gruplar arası karşılaştırması sonucunda; Araştırma ve Kontrol gruplarının yaş ($t=0,000$; $p=1,000$) ve boy uzunluğu ($t=1,127$; $p=0,275$) ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı, kontrol grubu ile kıyaslandığında vücut ağırlığı ($t=-2,778$; $p=0,012$) ve VKİ’nin ($t=-2,778$; $p=0,012$) araştırma grubunda daha yüksek olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Antrenman öncesi ve sonrası dikey sıçrama mesafeleri.

Değişken	Gruplar	Ön Test	Son Test	Fark	% Değişim
Dikey Sıçrama	Araştırma	23,58 ± 1,60	28,19 ± 1,73	-4,61 ± 0,90	19,53
	Kontrol	27,73 ± 1,23	28,13 ± 1,45	-0,40 ± 0,56	1,45

Tablo 3. Ön test ve son test dikey sıçrama mesafelerinin araştırma ve kontrol grupları arasında karşılaştırılması.

Değişken	Ölçüm	t	sd	p
Dikey Sıçrama	Ön Test	-6,512	18	0,000*
	Son Test	0,071	18	0,944

* $p \leq 0,05$

Tenis oyuncularının pliometrik antrenman öncesi ve sonrası ölçülen dikey sıçrama mesafelerine ait değerler Tablo 2’de verildi. Araştırma ve Kontrol gruplarının ön test değerleri karşılaştırıldığında (Tablo 3) Kontrol grubunun daha yüksek olduğu belirlendi ($t=-6,512$; $p<0,05$) ancak son testler karşılaştırıldığında gruplar arası anlamlı farklılık tespit edilmedi ($t=0,071$; $p>0,05$).

Tablo 4. Grupların ön test – son test karşılaştırması.

Değişken	Gruplar	t	sd	p
Dikey Sıçrama	Araştırma Grubu	-16,151	9	0,000*
	Kontrol Grubu	-2,257	9	0,050*
	Fark Puanları	-12,503	18	0,000*

* $p \leq 0,05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi Araştırma grubundaki tenis oyuncularının 4 haftalık pliometrik antrenman süreci sonrasında dikey sıçrama mesafelerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış tespit edildi ($t=-16,151$; $p<0,05$). Benzer artışın Kontrol grubunda da görüldüğü ve dikey sıçrama mesafesinde anlamlı artış olduğu belirlendi ($t=-2,257$; $p<0,05$). Araştırmada yer alan iki grubun ön test – son test değerleri arasındaki farkın gruplar arası karşılaştırılması sonucunda (Tablo 4) Araştırma grubunun fark ortalamasının Kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptandı ($t=-12,503$; $p<0,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışma, 14-16 yaş aralığındaki kadın performans tenisinde pliometrik antrenmanın dikey sıçramaya etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirildi. Çalışmada elde edilen bulgular; 4 haftalık pliometrik antrenman uygulamasının tenis sporcularının dikey sıçrama mesafelerini geliştirmede etkili olduğunu gösterdi.

Çalışmanın sonuçlarına göre; Araştırma ve Kontrol gruplarının yaş ve boy uzunluğu ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı, kontrol grubu ile kıyaslandığında vücut ağırlığı ve VKİ'nin araştırma grubunda daha yüksek olduğu tespit edildi. Tenis oyuncularının 4 haftalık pliometrik antrenman süreci sonrasında Araştırma grubunun dikey sıçrama mesafelerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış görülürken benzer artışın Kontrol grubunda da görüldüğü ve dikey sıçrama mesafesinde anlamlı artış olduğu belirlendi. Bununla birlikte; çalışmada yer alan iki grubun ön test – son test değerleri arasındaki farkın gruplar arası karşılaştırılmasında Araştırma grubunun fark ortalamasının kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptandı.

Kuvvet antrenmanları içinde önemli bir yere sahip olduğu kabul edilen pliometrik antrenmanların sporcuların yatay ve dikey sıçrama performanslarında etkili olduğu bildirilmektedir (Gokhan ve Aktas., 2013). Bu çalışmada da 4 hafta süresince uygulanan pliometrik antrenmanların tenis oyuncularının dikey sıçrama mesafelerinde önemli düzeyde artış sağladığı görülmüştür. Benzer sonuçlar 12-14 yaş arası kadın hentbolcularda gerçekleştirilen başka bir araştırmada da rapor edilmiştir. Araştırmada 8 haftalık pliometrik

antrenman programının dikey sıçrama değerlerini arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Pancar ve ark., 2018). Düzenli olarak uygulanan futbol antrenmanlarına ilaveten 8 hafta boyunca uygulanan pliometrik antrenmanların genç (13-15 yaş) futbolcuların teknik ve motorik parametreleri üzerine etkisinin incelendiği çalışma sonuçlarında benzer bulgular elde edilmiştir. Çalışmada antrenman grubunun (pliometrik antrenman grubu) ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında, dikey sıçrama puanı son test değerlerinin ön test değerlerine göre arttığı görülmüştür. Araştırmacılar tarafından bu sonuçlar, dikey sıçrama mesafelerinde futbol antrenmanlarına eklenen pliometrik antrenman programının tek başına uygulanan futbol antrenmanına göre daha etkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Çalışkan ve Arıkan, 2021).

Mevcut çalışmayla benzer bir amaçla 54 kadın (ortalama yaşları 15 olan) voleybolcuda 5 haftalık pliometrik antrenmanın etkilerini belirlemek için gerçekleştirilen çalışmada da; pliometrik antrenmanın squat sıçrama ve karşı hareket sıçramada önemli gelişmelere neden olduğu bildirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, 5 haftalık bir pliometrik antrenman programının genç bayan voleybolcularda seçilmiş dikey sıçrama test performanslarını iyileştirdiğini göstermiştir. Bununla birlikte, kontrol grubunun herhangi bir dikey sıçrama testinde önemli bir gelişme belirlenmemiştir (Krističević ve ark., 2016). Mevcut çalışmadaki hem Araştırma hem de Kontrol grubunun dikey sıçrama mesafelerinin geliştiği yönündeki sonuçları, Krističević ve ark'nın (2016) voleybolcularda gerçekleştirdiği çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

Ayrıca bu çalışmada yer alan her iki grupta (Araştırma ve Kontrol) görülen dikey sıçrama mesafesindeki artışların fark ortalamalarına bakıldığında Araştırma grubunun fark ortalamasının Kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu durum pliometrik antrenman uygulamalarının, tenis antrenmanlarına kıyasla tenis sporcularının dikey sıçrama performansları üzerinde önemli oranda etkili olduğunu göstermektedir.

Cüce ve ark (2021) tarafından 6 haftalık pliometrik ve tabata antrenmanlarının etkilerinin aerobik cimnastikçilerde değerlendirildiği çalışma da pliometrik antrenman grubunun sıçrama performanslarında bulunan anlamlı farklılıkla desteklenmiştir. Ek olarak yazarlar; sıçramaya yönelik güç ve performans artışının sağlanması amacıyla pliometrik antrenmanların kullanılmasını önermiştir.

Mevcut çalışmanın sonuçlarına paralel olarak, farklı spor dallarında yapılan çalışmalarda sporculara uygulanan pliometrik antrenmanların dikey sıçrama değerlerinde

anlamli bir artiş meydana getirdiği bildirilmiştir (Cüce ve ark.,2021; alışkan ve Arıkan, 2021; Kristievi ve ark 2016; Pancar ve ark., 2018).

Kubo ve ark (2007) pliometrik ve ağırlık antrenman protokollerinin kas-tendon kompleksinin mekanik özellikleri ve kas aktiviteleri ile atlama sırasındaki performansa etkilerini araştırmak amacıyla; üç farklı tek taraflı sıçrama yüksekliği (squat sıçrama; karşı hareket sıçrama; derinlik sıçraması) değerlendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre; pliometrik antrenmanın üç sıçrama yüksekliğini önemli ölçüde artırırken, ağırlık antrenmanı yalnızca squat sıçramayı artırmıştır. Sıçrama yüksekliklerindeki artışlar pliometrik antrenmanı için ağırlık antrenmanına göre önemli ölçüde daha büyük bulunmuştur. Bu sonuçlar pliometrik antrenmanlardan sonraki sıçrama performansındaki kazanımların, kas aktivasyon stratejilerinden daha çok kas-tendon kompleksinin mekanik özelliklerindeki değerlişliklere atfedilmiştir.

Pliometrik antrenman literatürü incelendiğinde araştırmaların; futbolda üst ve alt ekstremite kuvveti (Ateş ve Ateşoğlu, 2007), dikey sıçrama, sürat, çeviklik, çabukluk parametreleri (Yarayan ve Müniroğlu, 2020; Işıldak, 2020), voleybolda sıçrama performansı (Baktaal, 2008; Yıldız ve Engin, 2019), hentbolda dikey sıçrama ve uzun atlama performansı (Pancar ve ark., 2018), basketbolda sprint ve eviklik (Pamuk ve Özkaya, 2017), tekvandoda atletik performans (Genç ve Dağlıoğlu, 2022) gibi farklı branşlarda çeşitli parametreler üzerine yoğunlaştığı görülmüştür.

SONUÇ

Çalışmanın bulguları ele alındığında; tenis antrenmanlarına ilave olarak uygulanan 4 haftalık pliometrik antrenman sürecinin tenis sporcularının dikey sıçrama parametresindeki performans artışında etkili olduğu söylenebilir. Ancak Kontrol grubunda da (Araştırma grubuna göre daha az bir oranda) gerçekleşen dikey sıçrama performans artışını açıklamakta yetersiz kalmaktadır. Bu noktada her iki gruptaki performans gelişiminin antrenman uygulamalarına bağlı artan motor ünite katılımından kaynaklandığı düşünölmektedir. Sporcularda performans artışı proprioseptif geribildirim ile merkezi sinir sistemi arasındaki koordinasyonun gelişmesiyle meydana gelen nöral adaptasyonlar ile açıklanabilir (Miller ve ark., 2006).

Antrenmanlar ve maçlar içerisinde patlayıcı sıçramaları içeren tekrarlanan dinamik hareketleri gerçekleştirilebilmesi gerekir. Pliometrik antrenman programının kullanılması, tenis oyuncularının hareket stratejilerini geliştirerek performansı iyileştirebilir. Bununla

beraber; bu çalışma kuvvet gelişimine bağlı olarak nöral adaptasyonların iyileştirilmesi için tenis antrenmanlarıyla beraber pliometrik antrenman uygulamalarının bir kombinasyonunun gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, antrenörlerin ilgili sporcu kitlesinin yaş ve hareket beceri düzeylerini göz önünde bulundurarak antrenman programlarına pliometrik çalışmalar eklemeleri ve performansta gelişimi sağlayacak şekilde antrenman programlarını planlamaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Açıkada C, Ergen E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Ateş M, Ateşoğlu U. (2007). Pliometrik antrenmanın 16-18 yaş grubu erkek futbolcuların üst ve alt ekstremitte kuvvet parametreleri üzerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5, 21-8.
- Bahamonde RE. (2000). Changes in angular momentum during the tennis serve. *Journal of Sports Sciences*. 18(8), 579-592.
- Baktaal, DG. (2008). 16-22 yaş bayan voleybolcularda pliometrik çalışmaların dikey sıçrama üzerine etkilerinin belirlenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Balsalobre-Fernández C, Glaister M, Lockey RA. (2015). The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance. *Journal of Sports Science*., 33(15), 1574-1579.
- Bedi JF, Cresswell AG, Engel TJ, Nicol SM. (1987). Increase in jumping height associated with maximal effort vertical depth jumps. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 58(1), 11-15.
- Bompa TO, Haff GG. (2017). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. Beşinci Baskı. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Brown ME, Ma Yhew YL, Boleach LW. (1986). Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 26, 1-3.
- Brumitt, J. (2010). Core Assessment and Training. In: Flegel M, Bernard K, Maurer K. (eds). *Pliometric Trainings*. 1th ed. Newyork: Human Kinetics.

- Cüce G, Yapıcı Öksüzoğlu A, Atabaş EG. (2021). The effect of plyometric and tabata training on jump performance, respiratory function parameters on aerobic gymnasts. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 23(3), 374-383.
- Çalışkan Ö, Arıkan Ş. (2021). The effect of plyometric training on some motoric and technical parameters in 13-15 age soccer players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 23(3), 287-296.
- Diallo O, Dore E, Duche P, Van Praagh E. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 41(3), 342.
- Elliott B, Marshall RN, Noffal G. (1995). Contributions of upper limb segment rotations during the power serve in tennis. *Journal of Applied Biomechanics*. 11, 433-442.
- Faigenbaum AD, McFarland JE, Keiper FB, Tevlin W, Ratamess NA, Kang J, Hoffman JR. (2007). Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science & Medicine*. 6(4), 519-525.
- Fernández Fernández J, Méndez Villanueva A, Pluim BM, Fernández-García B, Terrados N. (2006). Physical and physiological aspects of tennis competition (I). *Archivos De Medicina Del Deporte*. 23(116), 451-454.
- Ferrauti A, Maier P, Weber K. (2016). *Handbuch für Tennistraining: Leistung Athletik Gesundheit*. Germany: Meyer & Meyer Verlag.
- Genç FA, Dağlıoğlu Ö. (2021). Effect of plyometric training program on athletic performance in young taekwondo athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 7(5), 156-166.
- Gokhan I, Aktas Y. (2013). Plyometric exercises' effect on some particular physical and physiological parameters in volleyball players. *International Educational E-Journal*. 2(4), 8-14.
- Grgic J, Schoenfeld BJ, Mikulic P. (2021). Effects of plyometric vs. resistance training on skeletal muscle hypertrophy: A review. *Journal of Sport and Health Science*. 10(5), 530-536.
- Gullikson, T. (2003). Teniste fiziksel uygunluk testleri. *Spor Araştırmaları Dergisi*. 7(1), 135-156.

- Guo Z, Huang Y, Zhou Z, Leng B, Gong W, Cui Y, Bao D. (2021). The effect of 6-week combined balance and plyometric training on change of direction performance of elite badminton players. *Frontiers in Psychology*. 12, 684964.
- Işıldak, K. (2020). Plyometrik antrenmanların çabukluk, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama performansı üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 36-44.
- Krističević T, Krakan I, Baić M. (2016). Effects of short high impact plyometric training on jumping performance in female volleyball players. *Acta Kinesiologic*. 10(1), 25-29.
- Kubo K, Morimoto M, Komuro T, Yata H, Tsunoda N, Kanehisa H, Fukunaga T. (2007). Effects of plyometric and weight training on muscle-tendon complex and jump performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 39(10), 1801-1810.
- Kuvancı G, Kızılet Bozdoğan T, Kızılet A. (2021). 18-22 yaş genç sporcularda mobil uygulamalarda bulunan dikey sıçrama, çeviklik ve kas dayanıklılık ölçümünün geçerliliğinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 5(3), 178-186.
- Matavulj D, Kukulj M, Ugarkovic D, Tihanyi J, Jaric S. (2001). Effects of plyometric training on jumping performance in junior basketball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 41(2), 159-164.
- Miller MG, Herniman JJ, Ricard MD, Cheatham CC, Michael TJ. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science & Medicine*. 5(3), 459-465.
- Ölçücü B. (2011). Tenisçilerde pliometrik antrenmanların kol ve bacak kuvveti, servis, forehand, backhand vuruş süratleri ve vurulan hedefe isabet yüzdelerine etkisinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul*.
- Ölçücü B, Erdil G, Karahan AY, Cenikli, A., Altınkök M. 2011. Pliometrik egzersizlerin tenisçilerde diz fleksiyon ve ekstansiyon kuvvet gelişimine etkileri. *Spor Hekimliği Dergisi*. 46(2), 047-056.
- Öztin S, Emre E, Pular A. (2003). 15-16 yaş grubu basketbolculara uygulanan çabuk kuvvet ve pliometrik çalışmalarının fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(1), 41-52.
- Pamuk Ö, Özkaya YG. (2017). 15-17 yaş erkek basketbolculara uygulanan dirençli pliometrik antrenmanların sprint ve çeviklik performansına etkisi. *Sportif Performans Araştırmaları Dergisi*. 1(1), 1-13.

- Pancar Z, Biçer M, Özdal M. (2018). 12–14 yaş grubu bayan hentbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların seçilmiş bazı kuvvet parametrelerine etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 9(1), 18-24.
- Robertson K, Pion J, Mostaert M, Norjali Wazir MRW, Kramer T, Faber IR, Lenoir M. (2018). A coaches' perspective on the contribution of anthropometry, physical performance, and motor coordination in racquet sports. Journal of Sports Sciences. 36(23), 2706-2715.
- Sevim Y. (2010). Antrenman Bilgisi. 8. Baskı. Ankara: Fil Yayınevi.
- Spurrs RW, Murphy AJ, Watsford ML. (2003). The effect of plyometric training on distance running performance. European Journal of Applied Physiology. 89(1), 1-7.
- Stanton R, Kean CO, Scanlan AT. (2015). My Jump for vertical jump assessment. British Journal of Sports Medicine. 49(17), 1157-1158.
- Suna, G. (2013). Tenisçilerde aerobik, anaerobik kombine teknik antrenmanların performansa etkilerinin araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
- Toumi H, Best TM, Martin A, Poumarat G. (2004). Muscle plasticity after weight and combined (weight+ jump) training. Medicine and Science in Sports and Exercise. 36(9), 1580-1588.
- Turan, D. (2017). Tenise özgü direnç bant antrenmanlarının kuvvet sürat ve denge performansları üzerine etkisinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Turgut A, Özkurt Çoban G, Gelen E. (2018). Can iphone application be used to determine vertical jump performance. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences, 4(2), 79-83.
- Ulbricht A, Fernandez-Fernandez J, Mendez-Villanueva A, Ferrauti A. (2016). Impact of fitness characteristics on tennis performance in elite junior tennis players. The Journal of Strength & Conditioning Research. 30(4), 989-998.
- Williams JA. (2020). Effect of specific strength and power training on serving velocity in tennis players. Journal of Australian Strength & Conditioning, 28(5), 80-92.

Yarayan MT, Müniroğlu S. (2019). Sekiz haftalık pliometrik antrenman programının 13-14 yaş grubu futbolcularda dikey sıçrama, çeviklik, sürat ve kuvvet parametreleri üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(4), 100-112.

Yıldız M, Engin O. (2019). Further improvement of vertical jumping performance of volleyball players through targeted plyometric training: Hedef gösterilerek yapılan pliometrik çalışmalar voleybolcuların dikey sıçrama performansını daha fazla geliştiriyor. *Journal of Human Sciences*. 16(4), 951-958.

Zatsiorsky VM., Kraemer WJ, Fry AC. (2021). *Science and practice of strength training*. Third Edition. USA: Champaign IL: Human Kinetics.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. 2. Baskı. Muğla: Gazi Kitabevi.



Amatör Futbolcular, Kayakçılar ve Salon Sporlarına Katılan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması (Kars İli Örneği)

Tarkan HAVADAR¹, Arslan KALKAVAN²

ÖZET

Amaç: Bu araştırma sporcuların saldırganlık düzeylerini belirleyerek çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu araştırma betimsel bir nitelik taşımakta olup tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, spor müsabakalarına katılan 73 (%39.5)'ü kadın ve 112 (%60.5)'si erkek olmak üzere toplam 185 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ile Buss ve Perry (2012) tarafından geliştirilen ve Demirtaş-Madran (2012)'in Türkçe'ye uyarladığı "Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini saldırganlık, bağımsız değişkenlerini ise cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, spor yapma yılı, spor branşı ve eğitim düzeyi oluşturmaktadır. Veri toplama süreci sonucunda elde edilen bulgular bilgisayar ortamına aktarılmış, verilerin çözüm ve yorumlanmasında betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t-testi, tek faktörlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırmada yapılan istatistiksel analizler neticesinde araştırmaya dahil edilen sporcuların saldırganlık düzeyleri ile yaş, spor yapma yılı ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülürken, cinsiyet, ekonomik durum ve spor branşına göre anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, Futbol, Kayak, Salon Sporları, Sporcu

ABSTRACT

Investigation of Aggression Levels of Amateur Football Players, Skiers and Athletes Participating in Indoor Sports (Kars Province Example)

Purpose: This research aims to determine the aggression levels of athletes and examine them in terms of various variables.

Method: This study has a descriptive nature and was carried out according to the scanning model. The study group of the research consisted of 185 athletes, 73 (39.5%) women and 112 (60.5%) men participating in sports competitions. As a data collection instruments, we used "Personal Information Form" which was designed by the researchers and the "Buss-Perry Aggression Scale" developed by Buss and Perry (2012) and adapted into Turkish by Demirtaş-Madran (2012) were used as data collection tools in the study. The dependent variable of the study is aggression, while the independent variables are gender, age, perceived income level, year of doing sports, sports branch and education level. As a result of the data collection process, the obtained data were transferred to computer, descriptive statistics (frequency, arithmetic mean, standard deviation), one-way ANOVA (one-way ANOVA) and Pearson correlation test were used in the analysis and interpretation of the data.

Results and Conclusion: As a result of the analysis, a significant relationship was observed between the aggression levels of the athletes included in the study and their age, years of doing sports and their education level, while no significant relationship was found according to gender, economic status and sports branch.

Keywords: Aggression, Football, Ski, Indoor Sports, Athlete

¹Sorumlu Yazar: Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kars/TÜRKİYE. tarkanhavadar@hotmail.com

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/TÜRKİYE. arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde sosyal bilimciler tarafından en çok araştırılan konulardan biri öfke sonucu oluşan saldırganlıktır. İnsanların yaşamlarını sürdürdükleri ortamlarda kültürel özelliklerinin farklı olması nedeniyle ortaya koydukları tepki biçimleri ile davranış özellikleri birbirinden farklılaşabilmektedir. Bireyin günlük hayat içerisinde karşılaştığı durumlarda öfkenin kontrol edilemediği zamanda saldırganlık davranışı ortaya çıkmaktadır.

Saldırganlık sözcüğüne etimolojik açıdan bakıldığında, Latince “ad” (doğru) ve “gradi” (adım) sözcüklerinden oluşmuştur. İngilizcede “Agression” olarak ifade edilen sözcük ileriye doğru hareket etme anlamını taşımaktadır (Şahin, 2003). Saldırganlık, farklı psikologlar ve araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmış olsa da tüm psikologlar ve araştırmacıların birleştiği ortak nokta, insanın yaradılışında saldırgan davranışlar gösterme güdüsünün var olmasıdır. Saldırganlık, kişiyi rahatsız eden bir durum karşısında ortaya çıkma olasılığının olduğu bir ortamda canlı bir hedefe yöneltilen davranıştır (Kaufmann, 1970).

Freud’a göre saldırganlık, gerçekte insanın kendisine yönelik olan yıkıcı hislerini dış dünyadaki nesnelere yansıtmasıdır. İnsan yaşadığı ortamdaki diğer insanlarla savaşır ve onlara karşı zarar verici davranışlar geliştirir. Çünkü kendini yok etme isteği yaşam içgüdüsünün gücü tarafından engellenmiştir. Yaşam ve ölüm içgüdüleri birbirlerini bastırarak etkisiz bir hale getirebilirler (Özdoğan, 2000).

Saldırganlığın yaşam süreci ve şartları içerisinde öğrenerek kazanıldığını ortaya koyan Bandura, ‘sosyal öğrenme modelinde’, saldırganlığın, diğer karmaşık sosyal davranışlar gibi öğrenildiğini belirtir. Doğrudan veya dolaylı yollarla, hangi gruplara veya kişilere daha kolay saldırganca davranılabileceği, başkalarının ne tür davranışlarının saldırgan tepki gerektirdiği, hangi durum veya bağlamların saldırganlık için uygun veya uygunsuz olacağı öğrenilir. Bir bireyin, belirli durumlarda saldırganca davranış sergilemesi birden fazla nedene bağlıdır. Bireyin önceden kazandığı deneyimleri, durumsal pekiştirici etkenler, kişinin saldırganlıkla ilgili düşünceleri ve algısı, sosyal ve çevresel birtakım değişkenler bu etkenlerdendir (Bandura, 1973).

Sosyal ve dinamik bir varlık olan insan, sosyal düzenin vazgeçilmez unsuru olan bir takım değer ve tutumlara sahiptir. Bu tutum ve değerler ışığında insanlar, belirlemiş oldukları hedeflerine ulaşabilmek için var gücüyle mücadele etmektedirler (Kara, 2011). Bu durum spor alanında da aynı şekilde kendini göstermektedir. Spor, kazanma ve kaybetme gibi duyguları tatmin etmeyi amaçlayan, branşlara özel kurallar çerçevesinde, rekabete dayalı fiziksel,

bilişsel ve psikolojik faaliyetler bütünüdür (Şahin, 2005). Spor yapan bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan oldukça sağlıklı olmalarının yanı sıra sporun öfke, stres, saldırganlık gibi davranış biçimlerini önlemekte de etkisinin olduğu bilimsel çalışmalar tarafından ortaya konulmuştur (Şenyüzlü, 2013). Spor branşlarının her birinin kendine özgü kuralları mevcuttur. Bu kurallar sayesinde sporcular arasında karşılıklı sınırlılıklar oluşur. Şayet bu kurallar ihlal edilirse rakipler arasında saldırgan davranışın ortaya çıkması kaçınılmazdır. Çünkü; kuralsız ortamda amaç rakiplerin kuralsızlıktan faydalanıp birbirlerine zarar verme olasılıklarını artırmaktadır (Bauman, 1997).

Spor ortamında, bireylerin birbirleriyle sürekli iletişim içerisinde oldukları, müsabaka ve antrenmanlarda çeşitli duygu ve davranışları paylaştıkları yadsınamaz bir gerçektir. Bu etkileşimin ve mücadelenin yoğun olarak yaşandığı ortamlarda sportif performans üzerinde olumsuz bir takım etkilere sebep olabilecek olan saldırganlık eğiliminin de görülmesi aşık bir durumdur. Dolayısıyla sporcuların saldırganlık eğilimlerini belirleyerek bu eğilimleri ortadan kaldırmak veya daha minimum seviyeye indirmek bu araştırmanın çıkış noktasını oluşturmuştur. Bu bağlamda bu araştırma amatör olarak futbol, kayak ve salon sporlarına katılan sporcuların saldırganlık seviyelerini belirleyerek çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Amatör futbol, kayak ve salon sporlarına katılan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelendiği bu araştırma betimsel bir nitelik taşımakta olup tarama modeline göre gerçekleşmektedir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, bilinmek istenen olguyu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 2013). Araştırma Helsinki Deklarasyonu'nda bildirilen etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, amatör olarak futbol, kayak ve salon sporlarına katılan 73 (%39.5)'ü kadın ve 112 (%60.5)'si erkek olmak üzere toplam 185 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma grubunun seçiminde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çünkü bu

yöntemde araştırmacı, yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2014).

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama araçları olarak, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya konu olan sporcuların saldırganlık düzeyleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu form; katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, spor yapma yılı, spor branşı ve eğitim düzeyi gibi bağımsız deęiőkenleri içermektedir.

Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği: Buss ve Perry tarafından geliştirilen ölçek saldırganlık konusunda literatürde en yaygın olarak kullanılan ölçeklerden birisidir. Ölçek Demirtaş-Madran tarafından Türkçe’ye uyarlanmıő, geçerlilik ile güvenilirlik testleri yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık katsayısının hesaplanması ve test-tekrar test güvenilirliği ile test yarılama güvenilirliğinin belirlenmesi yoluyla ölçülmüőtür. Her bir faktörün iç tutarlılığı (Cronbach alfa) katsayısı yoluyla ölçülmüőtür. İç tutarlılık (Cronbach alfa) katsayısı, tüm ölçek için 0,85, fiziksel saldırganlık alt ölçeği için 0,78, düşmanlık alt ölçeği için 0,71, öfke alt ölçeği için 0,71 ve sözel saldırganlık alt ölçeği için 0,48 olarak belirlenmiştir. Ölçüt geçerliliği de Çok Boyutlu Öfke Ölçeği’nin “Öfkeyle ilgili davranışlar” alt ölçeği ile kullanılmıő ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı $r = 0,49$ olarak bulunmuştur. Bu bulgular ışığında Türkçe formun ölçeğin özgün formunu temsil ettiği anlaőılmaktadır. Buss-Perry Saldırganlık ölçeği dört alt boyuttan oluşmaktadır. Fiziksel saldırganlık alt ölçeği; başkalarına fiziksel olarak zarar verme ile iliőekli 9 soru, öfke alt ölçeği; saldırganlığın duygusal boyutuna vurgu yapan 7 soru, düşmanlık alt ölçeği saldırganlığın bilişsel boyutunu ölçmeyi amaçlayan 8 soru, sözel saldırganlık alt ölçeği de başkalarını sözel yolla incitmeyi içeren 5 soru içermektedir. Ölçek, 29 maddeden oluşmaktadır (Demirtaş-Madran, 2012).

Tablo 1. Saldırganlık Ölçeği’nin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları

<i>Faktörler</i>	<i>Cronbach Alpha Katsayısı</i>
Fiziksel Saldırganlık	0.91
Düşmanlık	0.90
Öfke	0.88
Sözel Saldırganlık	0.90
Saldırganlık (Toplam)	0.85

Tablo 1’de Saldırganlık Ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen Croanbach Alpha iç tutarlık katsayılarına yer verilmiştir. Ölçek geneli için Croanbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.85, FS için 0.91, DÜ için 0.90, ÖF için 0.88 ve SS’ye yönelik Croanbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.85 olarak bulgulanmıştır. Daha önce de belirtildiği gibi, Alfa değerinin sosyal bilimlerde en az 0,70 ve üstü olması arzulanır (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2005). Dolayısıyla sonuçlar neticesinde kullanılan ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir (Tablo 1).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler için yapılan istatistiksel analizler, SPSS 25.0 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri (-1.5) ile (+1.5) arasında olduğundan dolayı parametrik testlerin uygulanabilirliğinde karar kılınmıştır (Field, 2013). Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t testi, tek faktörlü varyans analizi (One Way Anova), Tukey çoklu karşılaştırma ve Pearson Korelasyon testlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Bu bölümde; katılımcıların Saldırganlık Ölçeği’nden almış oldukları puanlar doğrultusunda araştırmanın problem ve alt problemlerinin farklı değişkenler açısından anlamlı olarak ilişkili olup olmadığını tespit etmek amacıyla uygulanan analizlere yer verilmiştir.

Tablo 2. Saldırganlık Ölçeği Puanlarının Dağılımı

Boyutlar	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min	Max
Fiziksel Saldırganlık	9	185	2.58	0.69	0.33	0.09	1.11	4.67
Düşmanlık	8	185	3.21	0.71	0.18	0.12	1.25	5.00
Öfke	7	185	3.05	0.61	0.29	-0.07	1.00	5.00
Sözel Saldırganlık	5	185	3.05	0.61	0.64	0.08	1.60	5.00
Saldırganlık (Toplam)	29	185	2.96	0.54	0.31	-0.03	1.62	4.41

Tablo 2’deki bulgulara göre, katılımcıların Saldırganlık Ölçeği’nden elde ettikleri puan ortalamasının 2.96 ± 0.54 olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan puanlara faktör bazında bakıldığında en düşük ortalama puanın *Fiziksel Saldırganlık* boyutunda (2.58 ± 0.69) ve en yüksek ortalama puanın ise *Düşmanlık* boyutunda (3.21 ± 0.71) olduğu saptanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme aracından ve alt boyutlarından elde edilen puanların çarpıklık

ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Tablo 2). Bu doğrultuda verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 3. Saldırıcılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort	Ss	Sd	t	p
Fiziksel Saldırıcılık	Kadın	72	2.56	0.62	182	-0.275	0.78
	Erkek	112	2.59	0.72			
Düşmanlık	Kadın	72	3.10	0.61	182	-1.613	0.10
	Erkek	112	3.27	0.77			
Öfke	Kadın	72	2.99	0.62	182	-1.025	0.30
	Erkek	112	3.09	0.61			
Sözel Saldırıcılık	Kadın	72	3.03	0.59	182	-0.539	0.59
	Erkek	112	3.08	0.62			
Saldırıcılık (Toplam)	Kadın	72	2.91	0.50	182	-1.046	0.29
	Erkek	112	2.99	0.56			

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların Saldırıcılık Ölçeği ($t=-1.046$, $p>0.05$) ile *Fiziksel Saldırıcılık* ($t=-0.275$, $p>0.05$), *Düşmanlık* ($t=-1.613$, $p>0.05$), *Öfke* ($t=-1.025$, $p>0.05$) ve *Sözel Saldırıcılık* ($t=-0.539$, $p>0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4. Saldırıcılık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

Değişkenler	FS	ÖF	DÜ	SS	BPSÖ	Yaş
FS	1					
ÖF	,626*	1				
DÜ	,494*	,700*	1			
SS	,575*	,610*	,613*	1		
BPSÖ	,823*	,860*	,851*	,794*	1	
Yaş	-,081	-,147*	-,211*	-,122	-,160*	1

FS: Fiziksel Saldırıcılık, ÖF: Öfke, DÜ: Düşmanlık, SS: Sözel Saldırıcılık, BPSÖ: Buss-Perry Saldırıcılık Ölçeği; * $p<0.05$

Katılımcıların saldırıcılık düzeyleri ile yaş arasındaki tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda Saldırıcılık Ölçeği ($r=-,160$, $p<0.05$) ile *Öfke* ($r=-,147$, $p<0.05$) ve *Düşmanlık* ($r=-,211$, $p<0.05$) alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları arttıkça saldırıcılık düzeylerinde düşüş izlenmiştir. Ancak *Fiziksel Saldırıcılık* ($r=-,081$, $p>0.05$) ve *Sözel Saldırıcılık* ($r=-,122$, $p>0.05$) alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Saldırganlık Ölçeği Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
Fiziksel Saldırganlık	Gruplar arası	,624	2	,312	,650	0.52	
	Gruplar içi	87.370	182	,480			
	Toplam	87.994	184				
Düşmanlık	Gruplar arası	,577	2	,288	,555	0.57	
	Gruplar içi	94.489	182	,519			
	Toplam	95.065	184				
Öfke	Gruplar arası	,155	2	,077	,201	0.81	
	Gruplar içi	70.303	182	,386			
	Toplam	70.458	184				
Sözel Saldırganlık	Gruplar arası	1.064	2	,532	1.436	0.24	
	Gruplar içi	67.426	182	,370			
	Toplam	68.490	184				
Saldırganlık (Toplam)	Gruplar arası	,216	2	,108	,362	0.69	
	Gruplar içi	54.367	182	,299			
	Toplam	54.584	184				

AF: Anlamli farklılık,

Gruplar: 1: Futbol, 2: Kayak, 3: Salon Sporları

Tablo 5'e bakıldığında, katılımcıların Saldırganlık Ölçeği ($F_{2,182}=0.362$, $p>0.05$) ile *Fiziksel Saldırganlık* ($F_{2,182}=0.650$, $p>0.05$), *Düşmanlık* ($F_{2,182}=0.555$, $p>0.05$), *Öfke* ($F_{2,182}=0.201$, $p>0.05$) ve *Sözel Saldırganlık* ($F_{2,182}=1.436$, $p>0.05$) alt boyutlarında spor branşına göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır (Tablo 5).

Tablo 6. Saldırganlık Ölçeği Puanlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Korelasyon Testi Sonuçları

Değişkenler	FS	ÖF	DÜ	SS	BPSÖ	Spor Yapma Yılı
FS	1					
ÖF	,626*	1				
DÜ	,494*	,700*	1			
SS	,575*	,610*	,613*	1		
BPSÖ	,823*	,860*	,851*	,794*	1	
Spor Yapma Yılı	-,025	-,134	-,219*	-,080	-,056	1

FS: Fiziksel Saldırganlık, ÖF: Öfke, DÜ: Düşmanlık, SS: Sözel Saldırganlık, BPSÖ: Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği; * $p<0.05$

Katılımcıların saldırganlık düzeyleri ile spor yapma yılı arasındaki tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda *Düşmanlık* ($r=-,219$, $p<0.05$) alt boyutundan alınan puanlar ile spor yapma yılı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, katılımcıların spor yapma

yılları arttıkça düşmanlık alt boyutundan alınan puanların azaldığı bulgulanmıştır. Ancak Saldırganlık Ölçeği ($r=-,056$ $p>0.05$) ile *Fiziksel Saldırganlık* ($r=-,025$, $p>0.05$), *Öfke* ($r=-,134$, $p>0.05$) ve *Sözel Saldırganlık* ($r=-,080$ $p>0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanlar ile spor yapma yılı arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir (Tablo 6).

Tablo 7. Saldırganlık Ölçeği Puanlarının Algılanan Ekonomik Düzey Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
Fiziksel Saldırganlık	Gruplar arası	,075	2	,037	,077	0.92	
	Gruplar içi	87.920	182	,483			
	Toplam	87.994	184				
Düşmanlık	Gruplar arası	2.684	2	1.342	2.644	0.74	
	Gruplar içi	92.381	182	,508			
	Toplam	95.065	184				
Öfke	Gruplar arası	,303	2	,151	,393	0.67	
	Gruplar içi	70.156	182	,385			
	Toplam	70.458	184				
Sözel Saldırganlık	Gruplar arası	,149	2	,074	,198	0.82	
	Gruplar içi	68.341	182	,375			
	Toplam	68.490	184				
Saldırganlık (Toplam)	Gruplar arası	,285	2	,142	,477	0.62	
	Gruplar içi	54.299	182	,298			
	Toplam	54.584	184				

AF: Anlamli farklılık,

Gruplar: 1: Düşük, 2: Orta, 3: İyi

Tablo 7'ye göre, katılımcıların Saldırganlık Ölçeği ($F_{2,182}=0.477$, $p>0.05$) ile *Fiziksel Saldırganlık* ($F_{2,182}=0.77$, $p>0.05$), *Düşmanlık* ($F_{2,182}=2.644$, $p>0.05$), *Öfke* ($F_{2,182}=0.393$, $p>0.05$) ve *Sözel Saldırganlık* ($F_{2,182}=0.198$, $p>0.05$) alt boyutlarında algılanan ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Tablo 7).

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların Saldırganlık Ölçeği ($F_{2,182}=2.237$, $p>0.05$) ile *Fiziksel Saldırganlık* ($F_{2,182}=0.270$, $p>0.05$), *Öfke* ($F_{2,182}=2.476$, $p>0.05$) ve *Sözel Saldırganlık* ($F_{2,182}=1.533$, $p>0.05$) alt boyutlarından elde edilen puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmemiştir. Fakat *Düşmanlık* ($F_{2,182}=3.310$, $p<0.05$) alt boyutunda eğitim düzeyine göre anlamlı bir ilişki görülmüştür (Tablo 7). Gruplar arasındaki farkın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; eğitim düzeyi üniversite ile lisansüstü olan katılımcılar arasında eğitim düzeyi üniversite olanların lehine anlamlı olarak farklılaşma görülmüştür.

Tablo 8. Saldırganlık Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	F	p	AF
Fiziksel Saldırganlık	Gruplar arası	,260	2	,130	,270	0.76	
	Gruplar içi	87.734	182	,482			
	Toplam	87.994	184				
Düşmanlık	Gruplar arası	3.337	2	1.668	3.310	0.03	2-3
	Gruplar içi	91.728	182	,504			
	Toplam	95.065	184				
Öfke	Gruplar arası	1.867	2	,933	2.476	0.08	
	Gruplar içi	68.592	182	,377			
	Toplam	70.458	184				
Sözel Saldırganlık	Gruplar arası	1.135	2	,567	1.533	0.21	
	Gruplar içi	67.355	182	,370			
	Toplam	68.490	184				
Saldırganlık (Toplam)	Gruplar arası	1.309	2	,655	2.237	0.11	
	Gruplar içi	53.274	182	,293			
	Toplam	54.584	184				

AF: Anlamli farklılık,

Gruplar: 1: Lise, 2: Üniversite, 3: Lisansüstü

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde elde edilen sonuçlar ile birlikte incelenen literatür tartışılıp yorumlanmıştır. Bu araştırmada amatör olarak futbol, kayak ve salon sporlarına katılan sporcuların saldırganlık seviyelerini belirleyerek çeşitli değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya futbol, kayak ve salon sporlarına katılan 73 (%39.5)'ü kadın ve 112 (%60.5)'si erkek olmak üzere toplam 185 sporcu katılmıştır. Aşağıda araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Katılımcıların Saldırganlık Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamasının (2.96 ± 0.54) olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan puanlara faktör bazında bakıldığında en düşük ortalama puanın *Fiziksel Saldırganlık* boyutunda (2.58 ± 0.69) ve en yüksek ortalama puanın ise *Düşmanlık* boyutunda (3.21 ± 0.71) olduğu saptanmıştır. Ölçek geneli ve tüm alt boyutları için puan aralığının 1 ve 5 arasında ve aynı zamanda ortalama değer 3 olduğu bilindiğinden ölçek geneli ile fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık alt boyutlarından alınan puanların ortalama seviyede olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırmamızla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmaktadır. Kırkbir (2020)'in futbolcular örnekleminde yaptığı araştırmada katılımcıların orta seviyede saldırganlık eğiliminde

buldukları tespit edilmiştir. Ayrıca Yıldırım (2015)'in ve Soydan (2019)'ın yaptıkları araştırmalarda örneklem grubunun saldırganlık seviyelerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla elde edilen bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların Saldırganlık Ölçeği ile *Fiziksel Saldırganlık*, *Düşmanlık*, *Öfke* ve *Sözel Saldırganlık* alt boyutlarından elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında Ağlamaz (2006)'ın lise öğrencileri üzerine Bolat-Karataş, (2002)'in anne-baba ve lise öğrencileri üzerine ve Güner (2006)'in takım ve bireysel sporcular üzerine yaptıkları araştırmalarda cinsiyet değişkeni ile saldırganlık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonuçlar araştırmamız ile örtüşmektedir. Araştırmamız sonucunda her ne kadar farklılık olmasa da ölçek geneli ve tüm alt boyutlarında erkek katılımcıların kadınlara oranla daha yüksek düzeyde ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Ulusal ve uluslararası literatürde de genellikle erkek bireylerin daha saldırgan olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durumun erkeklerin toplumsal ve sosyal yaşamı boyunca sorumluluk edinip üstlendiği rollerden ve erkeklerin doğası gereği daha baskın ve mücadeleci ruha sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaşa göre katılımcıların *Fiziksel Saldırganlık* ve *Sözel Saldırganlık* alt boyutları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Ancak Saldırganlık Ölçeği ile *Öfke* ve *Düşmanlık* alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşları arttıkça saldırganlık düzeylerinde düşüş izlenmiştir. Saldırganlığın yaş ile ilişkisini açıklayan literatür bilgileri genel olarak saldırganlığın yaş arttıkça azalacağı yönündedir. Literatür incelendiğinde yaş ile saldırganlık arasında farklı sonuçlar mevcuttur. Galata (2017)'nın, Gökbüzoğlu (2008)'nin ve Wall and Bart (2005)'in yaptığı araştırmalarda yaş ile saldırganlık arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmezken, Tazegül (2011)'ün Zengin (2016)'in ve Çakır (2014) 'in araştırmalarında anlamlı ilişki görülmüştür.

Spor branşı değişkenine bakıldığında katılımcıların Saldırganlık Ölçeği ile *Fiziksel Saldırganlık*, *Düşmanlık*, *Öfke* ve *Sözel Saldırganlık* alt boyutlarında spor branşına göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Diğer bir ifadeyle yapılan araştırmada spor branşının saldırganlık üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz. Bu durumun sporcuların saldırganlık düzeylerinin benzer seviyede olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde spor branşı ile saldırganlık arasında farklı sonuçların yer aldığı görülmektedir. Erşan, Doğan ve Doğan (2009)'ın Beden Eğitimi ve Spor

Yüksekokulu öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada ve Yılmaz (2013)'in ortaöğretim öğrencileri örnekleminde yaptığı araştırmada da bireysel sporlar ile takım sporlarına göre saldırganlık açısından herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca Özdemir (2014)'in ve Yıldız (2009)'in araştırmasında da spor branşına göre farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu bulgular araştırmamızı desteklemektedir.

Spor yapma yılı değişkenine bakıldığında katılımcıların *Düşmanlık* alt boyutundan alınan puanlar ile spor yapma yılı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, katılımcıların spor yapma yılları arttıkça düşmanlık alt boyutundan alınan puanların azaldığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle spor yapma yılı daha az olan katılımcılarda saldırganlık puanlarının daha fazla görülmesinin sebebi olarak; bu bireylerin spora yeni başladıkları yıllarda daha heyecanlı olmalarının yanında kendini gösterme ispatlama eğiliminde olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak Saldırganlık Ölçeği ile *Fiziksel Saldırganlık*, *Öfke* ve *Sözel Saldırganlık* alt boyutlarından elde edilen puanlar ile spor yapma yılı arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir. Literatür incelendiğinde Kırkibir (2014)'in üniversiteler arası müsabakalara katılan öğrenciler örnekleminde yaptığı araştırmada ölçek geneli ile yıkıcı, atılgan ve edilgen saldırganlık alt boyutlarında spor yapma yılına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca Solak (2011)'in yaptığı araştırmada da ölçek genelinden alınan puanların spor yapma yılına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmamız ile örtüşmektedir.

Algılanan ekonomik gelir düzeyi değişkeni açısından katılımcıların Saldırganlık Ölçeği ile *Fiziksel Saldırganlık*, *Düşmanlık*, *Öfke* ve *Sözel Saldırganlık* alt boyutlarında algılanan ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Diğer bir ifadeyle yapılan araştırmada algılanan ekonomik gelir düzeyinin katılımcıların saldırganlık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığını söyleyebiliriz. Alanyazına bakıldığında benzer bulgular ile karşılaşılmaktadır. Özdemir (2014)'in, Zengin (2016)'in, Keskin (2015)'in ve Erden (2007)'in yaptıkları araştırmalarda saldırganlık ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Elde edilen bu bulgular araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Eğitim düzeyi değişkeni incelendiğinde katılımcıların Saldırganlık Ölçeği ile *Fiziksel Saldırganlık*, *Öfke* ve *Sözel Saldırganlık* alt boyutlarından elde edilen puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmemiştir. Fakat *Düşmanlık* alt boyutunda eğitim düzeyine göre anlamlı bir ilişki görülmüştür. Gruplar arasındaki farkın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; eğitim düzeyi üniversite ile lisansüstü olan katılımcılar arasında eğitim düzeyi üniversite olanların lehine

anlamli olarak farklılaşma görülmüştür. Alanyazına bakıldığında farklı sonuçların yer aldığı görülmektedir. Doğan (2016)'ın yaptığı araştırmada ölçek geneli ve yıkıcı alt boyutundan alınan puanlar ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görülürken, Cengiz, Pular ve Cengiz (2008)'in araştırmasında ve Topuz (2008)'un futbolcular üzerinde yapmış olduğu araştırmada eğitim durumu ile saldırganlık arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Ayrıca Ece (2014)'nin, Duyar (2011)'in ve Şanlı (2014)'nin yaptıkları çalışmalarda da herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Elde edilen bulgular neticesinde araştırmaya dahil edilen sporcuların gerek ortaöğretim veya lisans gerekse lisans veya lisansüstü eğitime yönlendirilmeleri ve araştırmanın yürütüldüğü il bazında sporda saldırganlık ile ilgili seminerlerin hayata geçirilmesi önerilmektedir. Araştırmanın örneklemini Kars ilindeki futbol, kayak ve salon sporlarındaki amatör sporcular oluşturmaktadır. Bu doğrultuda farklı illerde profesyonel sporcular üzerine de benzer araştırmaların yapılması ve araştırma grubu sayısının artırılması önerilmektedir. Ayrıca farklı bağımsız değişkenlerin saldırganlık üzerindeki etkisinin araştırılması ve saldırganlıkla ilgili farklı ölçme araçlarının kullanılması önerilebilir. Bunun yanında nitel araştırma anlayışında güncel araştırmalar yürütülerek, literatüre farklı bakış açısıyla katkı sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Ağlamaz, T. (2006). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Samsun.

Ağlamaz, T. (2006). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Samsun.

Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2005). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri spss uygulamalı, İstanbul: Sakarya Kitapevi.

Bandura, A. (1973). Aggression: A social learning analysis. New York: Prentice-Hall, Inc.

Bauman, S. (1997). Uygulamalı spor psikolojisi. İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.

- Bolat-Karataş, Z. (2002). Anne-Baba Saldırganlığı ile Lise Öğrencilerinin Saldırganlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Buss, A. H. & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *J Pers Soc Psych*, 63: 452.
- Cengiz, R., Pulur, A. ve Cengiz, Ş. (2008). Futbol hakemlerinin saldırganlık tiplerinin klasman düzeylerine göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Çakır, H. İ. (2014). Liseler Arası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Saldırganlık Durumlarının Araştırılması (Rize ili örneği). Yüksek lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Demirtaş-Madran, H. A. (2012). Buss-Perry saldırganlık ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(2), 1-6.
- Doğan, V. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerilerinin Tespiti. Yüksek Lisan Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Duyar, D. (2011). Futbol Seyircisinde Saldırganlık Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ece, C. (2014). Futbol Müsabakalarını Stadyumda Seyreden Üniversite ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması Sakarya İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Erden, N. K. (2007). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Erşan, E. E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 31(3), 231-238.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using Ibm Spss Statistics*. Los Angeles: Sage Publications.
- Galata, M. R. (2017). Sporcularda Testosteron ve Serotonin Düzeyleri ve Saldırganlık İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Gökbüzoğlu, B. (2008). Ergenlerin Saldırganlık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, B. Ç. (2006). Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kaufmann, H. (1970). Agression and altruism. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Kara, R. (2011). Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve İlçe Müdürlüklerinde Görev Yapan Personelin Çatışma Yönetimi Algıları ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.
- Keskin, C. (2015). Liseler Arası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Saldırganlık Durumlarının Araştırılması (Zonguldak-Kozlu Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kırkbir, F. (2014). Karadeniz Teknik Üniversitesinde Okuyan ve Üniversiteler Arası Müsabakalarda Yarışan Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Kırkbir, F. (2020). Futbolcuların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Özdemir, N. (2014). Kadın Voleybol ve Futbolcularda İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Özdoğan, B. (2000). Çocuk ve oyun. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Solak, N. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Çorum İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Şahin H. M. (2003). Sporda şiddet ve saldırganlık. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, H. M. (2005). Beden eğitimi ve spor sözlüğü. İstanbul: Yedigün Mücellithanesi.

- Şanlı, S. (2014). Futbol Müsabakalarında Olaylarda Yer Alan Seyircilerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Topuz, R. (2008). Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Wall, A. & Barth, R. P. (2005). Aggressive and delinquent behaviour of maltreated adolescents: risk factors and gender differences stress. *Trauma and Crisis*, 8: 1-24.
- Yıldırım, A. (2015). Hokeycilerin İletişim Becerileri ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2014). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınlar.
- Yıldız, S. (2009). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisan Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz, S. (2013). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zengin, S. (2016). Bireysel, Takım ve Raket Sporları Yapan Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Planlamaları ile İş Bulma Kaygıları Arasındaki İlişki*

Kemal YILMAZ¹, Çağdaş CAZ²

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenimini sürdüren lisans öğrencilerinin kariyer planlamaları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Spor bilimleri fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 200'ü erkek, 137'si kadın olmak üzere toplam 337 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu ile spor bilimleri öğrencilerinin iş bulma kaygısı ölçeği ve spor bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerin kariyer planlama ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık testi ile sınanmıştır. İkili kategoriden oluşan değişkenler için t testi, üç veya daha fazla kategorik değişkenler için tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. Ayrıca, kariyer planlama ve iş bulma kaygısı arasındaki ilişkinin tespiti için ise pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Bulgu ve Sonuç: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlama ve iş bulma kaygılarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bölümden memnun olan öğrencilerin kariyer planlamalarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Kariyer alanında düzenlenen eğitimlere/panellere katılan öğrencilerin katılım sağlamayan öğrencilere oranla kariyer planlamasına önem verdikleri anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kariyer, İş bulma, Öğrenci, Spor bilimleri.

ABSTRACT

Relation Between Career Planning and Job Finding Anxiety of The Students at The Faculty of Sport Sciences

Purpose: The aim of this study is to analyze the relationship between career planning and job anxiety of the undergraduate students studying at the faculty of sports sciences.

Method: Based on this purpose, 337 students in total-200 of them male and 137 of them female-took part in the survey. In the research, personal information form created by researcher and the scale of job finding anxiety and career planning scale of students studying at the sports sciences faculty are used as a data collection tool. It is tested with the skewness and kurtosis test to whether the data shows normal distribution or not. "T test" is used for the variants consisting of two-category and "ANOVA" that is one-way variance analysis, is used for the variants consisting of three or more categories. Moreover, "Pearson Correlation Test" is applied to find the relationship between career planning and job anxiety.

Results and Conclusion: It has been stated that the students of the faculty have a high level of anxiety about career planning and job finding. On the other hand, it has been determined that the students who are satisfied with the department take a bright view of career planning. It has been understood that the students who attend the trainings/panels organized in the field of career give more importance to career planning than those of not attend.

Keywords: Career, Job finding, Student, Sport sciences.

* Bu çalışma, Doç. Dr. Çağdaş CAZ danışmanlığında, Kemal YILMAZ tarafından sunulmuş olan "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kariyer Planlamaları ile İş Bulma Kaygıları Arasındaki İlişki" (Kabul Tarihi: 18.02.2022) başlıklı yüksek lisans tez çalışmasından özetlenerek hazırlanmıştır.

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Mezunlu, Yozgat/TÜRKİYE
kemalyilm@msn.com

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat/TÜRKİYE. cazcagdas@gmail.com

GİRİŞ

Kariyer kavramı, 1970'li yıllara gelindiğinde bir bütün olarak dikkate alınmaya başlanmıştır. 1970'li yıllarda teknolojik gelişme ve çevresel değişimlerin hızlanması ile birlikte kariyer anlayışı da gelişerek farklı bir yapıya bürünmüştür (Taylor, 2003). Bilim insanları, 1970'li yıllardan beri kariyerin insan yaşamında nasıl bir yeri olduğunu ve değişim gösterdiğini incelemişlerdir. 1980'lerden sonra ise küresel yapının da etkisi ile ortaya çıkan yönetsel yaklaşımlar, örgütlerde/kurumlarda kariyer konusunu ön plana çıkarmıştır (Sturges vd., 2008). Günümüze yaklaştıkça rekabet ortamı artmakta bu durum da kariyer planlaması yapılmanın daha fazla önemli olduğunu göstermektedir. Bu noktada bireyler mesleki bağlamda kariyerleri açısından önemli olabilecek planlamaları yapmaya başlamışlardır.

Günlük hayatta sıklıkla kullanılan kariyer kelimesi, Latince carrus ve carrera, Fransızca carrierre, İngilizce career anlamına gelmektedir (Aytaç, 2005). Kariyer, bireylerin iş yaşamları süresince yaptıkları işleri, gelişmeleri ve ilerlemeleri içeren bir kavramdır (Bingöl, 2004). Sporda kariyer planlaması, sporcuların sahip olduğu beceri, bilgi ve yeteneklerin faaliyet alanında ilerleme kaydetmesine destek olması anlamına gelmektedir (Bingöl ve Çakır, 2021).

Kişinin kariyer gelişimi kendi sorumluluğunda olan bir durumdur. Bu sorumluluk kişiye farkındalık kazandırmayı hedeflemektedir. Farkındalık durumu oluştuğunda kişi önce kendini tanımaktadır. Ancak bu durum her zaman böyle olmamakta ve kişinin önüne birtakım engeller çıkmaktadır. Bu süreçte kişinin kariyer hedefine ulaşmasını etkileyen faktörler söz konusudur. Bu faktörler anne-baba, arkadaş veya akrabaların etkisi, öğretmenlerin etkisi, toplumsal cinsiyet rolüne ilişkin beklentiler ve bunların yanı sıra kişni başına gelen olumsuz olaylar gibi etkenlerin önemli olduğuna dikkat çekilmiştir (Griggs, 1995). Her alanda olduğu gibi spor bilimleri alanında da kariyer planlaması yapmak, son derece önemlidir. Kariyer planlaması ile ilgili olan konulardan biri iş bulma kaygısıdır.

İş bulma kaygısı yaşayan kişilerde geleceğe yönelik endişe ve dikkat dağınıklığı ortaya çıkmaktadır. Ayrıca kişinin kaslarında gerginlik, uyku bozukluğu ve aşırı heyecanlanma durumları görülmektedir. Psikoloji literatürüne bakıldığında, sürekli geçmişten bahseden kişilerde depresyon, gelecek endişesi içinde bulunan kişilerde ise kaygı bozukluğu görülmektedir (Alaosman, 2019). Çevresel ve ailesel faktörler, iş bulma kaygısını etkileyen faktörler arasında gösterilmektedir. Okullarda verilen eğitimler ile kişisel yeterlilik yani mesleki bilgi ve tecrübe arttıkça iş problemi yaşanmayacağı anlatılır. Ama son yıllarda bu durumun tam olarak böyle olmadığı görülmektedir. Özellikle küçük yerlerde referans

sisteminin yaygınlaşmasının eğitilmiş kişilerin iş bulma kaygısını arttırdığı görülmektedir (Ersoy Kart ve Erdost, 2008).

Üniversite sayısının ve mezun sayısının hızla artması, öğrenciler ve mezunlar açısından iş bulma kaygısını arttırmaya başlamıştır. Kariyer planlamasının yapılması, artan iş kaygısına çözüm olarak görülebilmektedir. Bu düşüncelerden hareketle çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde öğrenimini sürdüren lisans öğrencilerinin kariyer planlamaları ile iş bulma kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler

Değişkenler	Kategori	N	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	200	59,3
	Kadın	137	40,7
Öğrenim Görülen Sınıf	1.sınıf	78	23,1
	2.sınıf	89	26,4
	3.sınıf	100	29,7
	4.sınıf	70	20,8
Öğrenim Görülen Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	108	32,0
	Spor Yöneticiliği	155	46,0
	Antrenörlük Eğitimi	74	22,0
Kariyer Alanında Düzenlenen	Evet	128	38,0
Eğitilmelere/Panellere katılıyor musunuz?	Hayır	209	62,0
Mezuniyet Sonrası Kamu Sektöründe	Var	50	14,8
İş Garantiniz Var Mı?	Yok	287	85,2

Çalışmaya katılanların %59,3'ü (n=200) erkek, %40,7'si (n=137) kadındır. Bu katılımcılar farklı sınıflarda %23,1'i (n=78) 1. sınıf, %26,4'ü (n=89) 2. sınıf, %29,7'si (n=100) 3. sınıf ve %20,8'i (n=70) 4. sınıfta öğrenim görmektedirler (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin %32,0'si (n=108) beden eğitimi ve spor eğitimi bölümünde, %46,0'si (n=155) spor yöneticiliği bölümünde, %22,0'si (n=74) ise antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların %38,0'i (n=128) kariyer alanında düzenlenen eğitimlere/panellere katılım sağlarken %62,0'si (n=209) kariyer alanında düzenlenen eğitimlere/panellere katılım sağlamamaktadır. %14,8'i (n=50) mezuniyet sonrası

kamu sektöründe iş garantisinin olduğunu ifade etmekteyken, %85,2'si (n=287) iş garantisinin olmadığını ifade etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile “Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği” ve “Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan ifadelerden oluşmaktadır.

Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirliği, Aslan ve Uğraş (2021) tarafından yapılan ölçek, tek boyutlu ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1= asla doğru değil.....5=daima doğru, şeklinde puanlanmaktadır. Toplam puanın artması, bireylerin kaygı düzeylerinin arttığını göstermektedir. Tek boyutlu olan ölçekte ters kodlanması gereken madde yer almamaktadır.

Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Kariyer Planlama Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirliği, Yavuz Eroğlu ve Eroğlu (2020) tarafından yapılan ölçek, 5 alt boyut ve 23 maddeden oluşmaktadır. Ters kodlanması gereken maddenin olmadığı ölçek, 1: tamamen katılıyorum, 5: hiç katılmıyorum aralığında yanıtlanmaktadır.

Verilerin Toplanması

Mevcut çalışma kapsamında öncelikle ilgili kurumdan ölçek uygulama izni alınmış ve veri toplama araçları oluşturulmuştur. Bu noktada Google form üzerinden ilgili ifadeleri kapsayan online form oluşturulmuştur. Oluşturulan form sonrasında öğrencilere konular hakkında bilgi verilmiş ve açıklayıcı bir metin ile birlikte ilgili link sınıf gruplarına iletilmiştir. Dönüşü sağlanan toplam 337 veri, analiz programına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin normallik varsayımı, çarpıklık ve basıklık testi ile sınanmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer planlamaları ile iş bulma kaygı puanlarının demografik özelliklerinin karşılaştırılmasında kategori sayısı dikkate alınmıştır. Kariyer planlaması ve iş bulma kaygı puanlarının karşılaştırılmasında iki kategoriden oluşan değişkenler için bağımsız gruplar t testi, üç veya daha fazla kategoriden oluşan değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonucunda oluşan farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını saptamak amacıyla çoklu karşılaştırma (Post Hoc.) testi uygulanmıştır. Çoklu

karşılaştırma testinin belirlenmesinde Levene varyansların homojenliği testi dikkate alınmış ve Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca kariyer planlaması ile iş bulma kaygısı arasındaki ilişkinin tespiti için korelasyon testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Kariyer planlaması ile iş bulma kaygısına yönelik istatistikler

Ölçek ve Alt Boyutlar	N	Min.	Max.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
Kariyer Farkındalığı	337	13,00	45,00	4,18	6,31	-,925	,843
Mesleki Farkındalık	337	4,00	20,00	4,14	3,21	-1,026	1,334
Kariyere Yönelik İnanç	337	6,00	20,00	4,26	3,06	-,939	,215
Seçimin Doğruluğu	337	3,00	15,00	3,88	2,65	-,630	,056
Eğitimin Yeterliliği	337	3,00	15,00	3,32	3,21	-,040	-,820
<i>Kariyer Planlaması Toplam</i>	337	34,00	115,00	4,03	15,47	-,691	,461
<i>İş Bulma Kaygısı Toplam</i>	337	8,00	40,00	4,11	7,18	-1,224	1,403

Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 aralığında olması değişkenin normal dağıldığının bir göstergesidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Kariyer planlaması ve iş bulma kaygısına ait değerler incelendiğinde iki değişkenin de normal dağılım gösterdiği kabul edilebilir. Bu sebeple kariyer planlaması ve iş bulma kaygısı puanlarının demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesinde parametrik istatistiksel yöntemler uygulanmıştır.

Tablo 3. Kariyer planlaması ile iş bulma kaygısına yönelik t testi sonucu

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Kariyer Farkındalığı	Erkek	200	37,81	6,54	,569	,570
	Kadın	137	37,41	5,97		
Mesleki Farkındalık	Erkek	200	16,71	3,17	1,029	,304
	Kadın	137	16,34	3,27		
Kariyere Yönelik İnanç	Erkek	200	17,15	3,13	,592	,554
	Kadın	137	16,94	2,96		
Seçimin Doğruluğu	Erkek	200	11,74	2,74	,868	,386
	Kadın	137	11,48	2,52		
Eğitimin Yeterliliği	Erkek	200	10,36	3,11	2,729	,007*
	Kadın	137	9,40	3,28		
<i>Kariyer Planlaması Toplam</i>	Erkek	200	93,78	15,80	1,276	,203
	Kadın	137	91,59	14,93		
<i>İş Bulma Kaygısı Toplam</i>	Erkek	200	32,22	7,38	-2,230	,026*
	Kadın	137	33,99	6,77		

T testi bulgularına göre, SBF öğrencilerinin Kariyer planlaması bağlamında eğitimin yeterliliği alt boyutu ($t=2,729$; $p<0,05$) ve iş bulma kaygısı ortalama puanlarının cinsiyete

göre anlamlı farklılık göstermiş ($t=-2,230$; $p<0,05$), ancak kariyer planlaması geneli ile diğer alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir.

Tablo 4. Kariyer planlaması ile iş bulma kaygısına yönelik ANOVA testi sonucu

Ölçek ve Alt Boyutlar	Öğrenim Görülen Bölüm	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Kariyer Farkındalığı	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (1)	108	38,25	6,15	1,668	,190	---
	Spor Yöneticiliği (2)	155	36,97	6,48			
	Antrenörlük Eğitimi (3)	74	38,18	6,11			
Mesleki Farkındalık	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (1)	108	16,98	2,92	4,277	,015*	3>1>2
	Spor Yöneticiliği (2)	155	16,01	3,51			
	Antrenörlük Eğitimi (3)	74	17,09	2,79			
Kariyere Yönelik İnanç	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (1)	108	17,34	2,67	1,180	,308	---
	Spor Yöneticiliği (2)	155	16,79	3,20			
	Antrenörlük Eğitimi (3)	74	17,24	3,25			
Seçimin Doğruluğu	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (1)	108	11,95	2,68	2,105	,123	---
	Spor Yöneticiliği (2)	155	11,32	2,60			
	Antrenörlük Eğitimi (3)	74	11,85	2,68			
Eğitimin Yeterliliği	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (1)	108	10,13	3,40	,392	,676	---
	Spor Yöneticiliği (2)	155	9,80	3,13			
	Antrenörlük Eğitimi (3)	74	10,08	3,11			
Kariyer Planlaması Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (1)	108	94,67	15,18	2,390	,093	---
	Spor Yöneticiliği (2)	155	90,90	15,99			
	Antrenörlük Eğitimi (3)	74	94,45	14,42			
İş Bulma Kaygısı Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi (1)	108	33,28	6,86	,267	,766	---
	Spor Yöneticiliği (2)	155	32,64	7,42			
	Antrenörlük Eğitimi (3)	74	33,06	7,23			

SBF öğrencilerinin kariyer planlaması ile iş bulma kaygılarının öğrenim görülen bölüm açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Sonuçlar, öğrenim görülen bölüm değişkeni açısından kariyer planlamasının sadece mesleki farkındalık ($F=4,277$; $p<0,05$) alt boyutunda manidar farklılık olduğunu göstermiştir. Ancak, kariyer planlaması ($F=2,390$; $p>0,05$) ve diğer alt boyutları ile iş bulma kaygısında ($F=,267$; $p>0,05$) manidar bir farklılık oluşmadığı görülmektedir.

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey sonuçları baz alınmıştır. Bu bağlamda kariyer planlamasının mesleki farkındalık alt boyutunda beden eğitimi ve spor eğitimi, spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitiminde öğrenim gören öğrenciler arasında farklılık bulunmuştur.

Tablo 5. Kariyer planlaması ile iş bulma kaygısına yönelik t testi sonucu

Ölçek ve Alt Boyutlar	Düzenlenen Eğitime/Paneye Katılmak	N	Ort.	Ss.	t	p
Kariyer Farkındalığı	Evet	128	39,87	5,23	5,540	,000*
	Hayır	209	36,29	6,53		
Mesleki Farkındalık	Evet	128	17,58	2,71	4,724	,000*
	Hayır	209	15,93	3,33		
Kariyere Yönelik İnanç	Evet	128	17,85	2,64	3,962	,000*
	Hayır	209	16,58	3,19		
Seçimin Doğruluğu	Evet	128	12,53	2,09	5,338	,000*
	Hayır	209	11,09	2,81		
Eğitimin Yeterliliği	Evet	128	11,08	2,98	5,160	,000*
	Hayır	209	9,29	3,16		
<i>Kariyer Planlaması Toplam</i>	Evet	128	98,93	13,11	6,139	,000*
	Hayır	209	89,19	15,66		
<i>İş Bulma Kaygısı Toplam</i>	Evet	128	31,86	7,36	-2,163	,031*
	Hayır	209	33,60	7,01		

SBF öğrencilerinin kariyer planlaması ile ilgili eğitimlere/panellere katılıp katılmadıklarına dair bulgular görülmektedir. Bu bağlamda kariyer farkındalığı ($t=5,540$; $p<0,05$), mesleki farkındalık ($t=4,724$; $p<0,05$), kariyere yönelik inanç ($t=3,962$; $p<0,05$), seçimin doğruluğu ($t=5,338$; $p<0,05$), eğitimin yeterliliği ($t=5,160$; $p<0,05$) ile kariyer planlaması genelinde ($t=6,139$; $p<0,05$) ve iş bulma kaygısında ($t=-2,163$; $p<0,05$) manidar farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 6. Kariyer planlaması ile iş bulma kaygısına yönelik t testi sonucu

Ölçek ve Alt Boyutlar	Kamu Sektöründe İş Bulma Garantisi	N	Ort.	Ss.	t	p
Kariyer Farkındalığı	Var	50	40,50	4,91	4,224	,000*
	Yok	287	37,15	6,40		
Mesleki Farkındalık	Var	50	17,70	2,68	2,741	,006*
	Yok	287	16,36	3,26		
Kariyere Yönelik İnanç	Var	50	18,30	2,34	3,817	,000*
	Yok	287	16,8	3,12		
Seçimin Doğruluğu	Var	50	12,960	2,09	4,604	,000*
	Yok	287	11,41	2,68		
Eğitimin Yeterliliği	Var	50	10,88	2,97	2,174	,030*
	Yok	287	9,81	3,23		
<i>Kariyer Planlaması Toplam</i>	Var	50	100,34	11,67	4,615	,000*
	Yok	287	91,59	15,69		
<i>İş Bulma Kaygısı Toplam</i>	Var	50	29,5	9,09	-2,990	,004*
	Yok	287	33,540	6,64		

SBF öğrencilerinin kamu sektöründe iş bulma garantisine dair düşüncelerini içeren bulgular görülmektedir. Bu bağlamda kariyer farkındalığı ($t=4,224$; $p<0,05$), mesleki farkındalık ($t=2,741$; $p<0,05$), kariyere yönelik inanç ($t=3,817$; $p<0,05$), seçimin doğruluğu ($t=4,604$; $p<0,05$), eğitimin yeterliliği ($t=2,174$; $p<0,05$) ile kariyer planlaması genelinde

($t=4,615$; $p<0,05$) ve iş bulma kaygısında ($t=-2,990$; $p<0,05$) manidar farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 7. Kariyer planlaması ile iş bulma kaygısına yönelik korelasyon testi

Ölçek ve Alt Boyutlar		Kariyer Farkındalığı	Mesleki Farkındalık	Kariyere Yönelik İnanç	Seçimin Doğruluğu	Eğitimin Yeterliliği	Kariyer Planlama sı Toplam	İş Bulma Kaygısı Toplam
Kariyer Farkındalığı	r	1						
	p							
	n	337						
Mesleki Farkındalık	r	,731**	1					
	p	,000						
	n	337	337					
Kariyere Yönelik İnanç	r	,792**	,677**	1				
	p	,000	,000					
	n	337	337	337				
Seçimin Doğruluğu	r	,686**	,539**	,546**	1			
	p	,000	,000	,000				
	n	337	337	337	337			
Eğitimin Yeterliliği	r	,497**	,522**	,390**	,533**	1		
	p	,000	,000	,000	,000			
	n	337	337	337	337	337		
Kariyer Planlaması Toplam	r	,938**	,841**	,836**	,782**	,688**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
	n	337	337	337	337	337	337	
İş Bulma Kaygısı Toplam	r	,016	,041	-,015	-,104	,037	,002	1
	p	,768	,454	,782	,057	,495	,971	
	n	337	337	337	337	337	337	337

Korelasyon testi sonucuna göre, kariyer planlaması alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler söz konusu olduğu, ancak kariyer planlaması geneli ve alt boyutları ile iş bulma kaygısı arasında anlamlı farklılıkların/ilişkilerin olmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Ölçek puanlarına yönelik bulguların tartışılması

Mevcut çalışmada kariyer planlaması ve iş bulma kaygısına dair puan ortalamalarının yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde, öğrencilerin kariyer gelişimi ölçeği alt boyut puanları ile ölçeğin toplamına ilişkin puanların orta düzeyde olduğu (Kavurmacı vd., 2021) ve kariyer planlama ölçeğinin puan ortalamasının yüksek düzeyde olduğu (Koçer, 2019) çalışmalar söz konusudur.

Kariyer planlaması ve alt boyutlarına ilişkin bulguların tartışılması

Çalışma kapsamında kariyer planlamasının eğitimin yeterliliği alt boyutunda manidar farklılıklar belirlenmiştir. Literatürde mevcut çalışmanın “cinsiyet” değişkeni sonucunu destekler nitelikte çalışmalar söz konusudur.

Yapılan bir çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre kariyer planlama düzeyleri incelenmiş ve kariyer planlama ölçeği alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Ege, 2021). Bir diğer araştırmada yapılan analiz sonucunda kadın ve erkeler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuş olup, erkeklerin belirgin kariyer hedefleri kadınlara oranla daha fazla olduğu saptanmıştır (Taşlıyan vd., 2011). Erkek katılımcıların kendini değerlendirme ve fırsatları tanıma kariyer planlama davranışlarından aldıkları puanlar, kadın katılımcıların puanlarından anlamlı biçimde yüksektir. Bu bulgular, erkek üniversite öğrencilerinin kadınlarla karşılaştırıldığında, kendilerini geliştirebilecekleri, bilgi ve becerilerini arttırabilecekleri alanları araştırmaya ve kendilerini tanıyıp değerlendirdikten sonra, gereksinimlerine, isteklerine ve yeteneklerine uygun ve ulaşılabilir kariyer fırsatlarını da değerlendirmeye daha eğilimleri olduklarını göstermektedir (Güldü ve Kart, 2017).

Literatürde mevcut çalışmanın cinsiyet değişkeni sonucu ile örtüşmeyen sonuçlar yer almaktadır. Bir araştırmada kariyer yönetiminin etkinliğinin cinsiyetle ilişkisi incelenmiş ve farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Bektemür vd., 2016). Analiz sonucuna göre cinsiyet ile kariyer yapma isteği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı (Çavuş ve Kaya, 2015), öğrencilerin cinsiyetleri ile kariyer planlamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemediği (Çatır ve Karaçor, 2016) belirlenmiştir. Yapılan analizler, cinsiyet değişkeni açısından kariyer planlama boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşmadığını göstermiştir (Uslu, 2015). Katılımcıların cinsiyetlerine göre kariyer planlama ölçeğinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (Koçer, 2019) benzer şekilde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin kariyer planlamaları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmadığı tespit edilmiştir (Demirbanka, 2017; Seçer, 2013).

İş bulma kaygısına ilişkin bulguların tartışılması

Çalışma kapsamında, cinsiyet değişkeninin iş bulma kaygısı üzerinde anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde mevcut çalışmanın “cinsiyet” değişkeni sonucu ile örtüşen ve örtüşmeyen çalışmalar söz konusudur. Yapılan bir araştırmada iş bulma kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akdemir, 2021).

Kariyer planlaması geneli, cinsiyet durumuna göre incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Abacıoğlu, 2019). Benzer şekilde, öğrencilerin iş bulma kaygılarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmektedir (Demirci, 2020). İş bulma kaygısında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir ifade ile öğrencilerin cinsiyetlerine göre iş bulma kaygılarında (Yumuşaker ve Kılıç, 2021) ve

katılımcıların cinsiyet değişkeninde anlamlı ilişki (Uzunbacak vd., 2021) bulunamamıştır. Diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iş bulma kaygısı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir ifade ile örneklemedeki öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iş bulma kaygıları değişmemektedir (Yumuşaker, 2020).

Mevcut çalışmanın iş bulma kaygısı, bölüm bazlı değerlendirilmiş ve manidar farkın oluşmadığı görülmüştür. Bir araştırmada iş bulma kaygısı ile öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Akdemir, 2021). Katılımcıların iş bulma noktasında öğrenim gördükleri bölüm karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Abacıoğlu, 2019). Sınıf değişkeninin iş bulma kaygısı açısından anlamlı farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda, üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulma konusunda umutsuz oldukları (Taşkent ve Şahin, 2004) ve iş bulma kaygısı ile öğrenim görülen sınıf değişkeninde anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Akdemir, 2021). Mevcut araştırmada bölümü seçme nedeni ile iş bulma kaygısında manidar bir farklılık söz konusudur. Bir araştırmada ise öğrencilerin mezun olduktan sonra işsizlik sorunu yaşamayacaklarını ifade etmişlerdir (Erdoğan ve Akın, 2016).

SBF öğrencilerinin kariyer planlamaları ile iş bulma kaygıları arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Bir araştırmada katılımcıların kariyer planı olup olmama durumu karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Abacıoğlu, 2019).

Korelasyon Sonucu

Mevcut çalışmada kariyer planlaması ile iş bulma kaygısı arasında manidar farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, iş bulma kaygısı ve okula bağlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde olumsuz bir ilişki (Demirci, 2020), öğrencilerin kariyer planlaması yapması ile iş motivasyonları arasında ortalama pozitif yönde bir ilişki bulunduğu (Avcı ve Aysu, 2020), birey örgüt uyumu ile kariyer planlama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu (Koçer, 2019), mükemmeliyetçilik ile kariyer planlama tutum alt boyutu arasında anlamlı ilişki (Ege, 2021), öğrencilerin iş bulma endişesi ve umutsuzluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık olduğu (Küçük vd., 2019) belirlenmiştir.

SONUÇ

Mevcut çalışma kapsamında elde edilen veriler analiz edilmiş ve birtakım sonuçlara varılmıştır. Ölçeklere ait değerlendirmeler neticesinde SBF öğrencilerinin genel olarak kariyer

planlamasının yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca, iş bulma kaygılarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kariyer planlaması ve iş bulma kaygısı cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır. Kadın ve erkek öğrencilerin iş bulma kaygılarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu fark, kadın öğrenciler lehine sonuçlanmıştır. Farkın oluşmasında toplumsal kültürün etkisi söz konusu olmaktadır.

Öğrenim görülen bölüm değişkenine ait bulgular, sadece kariyer planlamasının “mesleki farkındalık” alt boyutunda anlamlı farklılığın oluştuğunu göstermiştir. Bu farklılık antrenörlük eğitimi bölüm öğrencileri lehine oluşmuştur. Bu farklılığın oluşmasında antrenörlük eğitimi bölüm öğrencilerinin formasyon alabilmeleri, diğer bölümlere nazaran başlangıçta daha üst kademe belge alabilmeleri, diğer bölümlerden daha fazla uygulamalı ders görmeleri etkili olmuştur diyebiliriz. İş bulma kaygısı noktasında bölümler arasında farklılık söz konusu değildir.

SBF öğrencilerinin kariyer alanında düzenlenen eğitimlere/panellere katılıp katılmadıkları irdelenmiş ve hem kariyer planlama geneli ile alt boyutlarında hem de iş bulma kaygısında manidar farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın bu eğitimlere/panellere katılan öğrenciler lehine çıktığı görülmüştür. Kariyer, mesleki süreçte önemli bir basamaktır. Eğitimler/paneller öğrencilerin ufku açmaktadır. Bu sebeple eğitim/panele katılım sağlamak, kariyer oluşumuna olumlu yönde yansımaktadır. Ayrıca bu değeri kendine sağlayan öğrencilerin iş bulma kaygılarının da düştüğü görülmüştür.

Kamu sektöründe iş bulma garantisi değişkenine ait veriler incelendiğinde öğrencilerin hem kariyer planlaması ve alt boyutlarında hem de iş bulma kaygılarında manidar farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın tespit edilmesinde KPSS puanı ile öğretmen olabilme, spor eğitim uzmanı ve antrenör olabilmek etkili olmuştur.

Kariyer planlaması ile iş bulma kaygısı arasındaki ilişki ve yönüne bakıldığında her iki bağımlı değişken arasında herhangi bir anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Anlamlı ilişkinin çıkmaması kariyer planlaması ile iş bulma kaygısının birbirini etkilemediği göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Abacıoğlu, N. (2019). Sağlık Alanı Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısının ve Kariyer Geleceği Algı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi. Isparta.
- Akdemir, H. (2021). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Algısı ve Kariyer Uyum Yetenekleri Kısılcasında İş Bulma Kaygısı. Yüksek lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Burdur.
- Alaosman, F. B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Başa çıkma Yöntemleri. Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi. Lefkoşa.
- Aslan, M. & Uğraş, S. (2021). Validity and Reliability Study of the Sports Sciences Students' Job Finding Anxiety Scale. International Journal of Eurasian Education and Culture, 6(13), 1143-1170.
- Avcı, P. & Aysu, S. (2020). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kariyer Planlama ve İş Motivasyon Algılarının Belirlenmesi. Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi. Özel sayı, 298-318.
- Aytaç, S. (2005). Çalışma Yaşamında Kariyer Yönetimi Planlaması Gelişimi ve Sorunları. (2. Baskı), Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Bektemür, G., Demiray, S. & Özdemir Ürkmez, D. (2016). Hemşirelerin Kariyer Planlaması: Bir Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği. Okmeydanı Tıp Dergisi, 32(1),7-13.
- Bingöl, D. (2004). İnsan Kaynakları Yönetimi. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Bingöl, U. & Çakır, Y. N. (2021). Impact of Future Expectations on Career Planning Attitudes' of Professional Esports Athletes. Yönetim Bilimleri Dergisi, 19(39), 203-224.
- Çatır, O. & Karaçor, M. (2016). İnsan Kaynaklarında Kariyer Planlama: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Alan Araştırması. Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1, 201-220.
- Çavuş, Ş. & Kaya, A. (2015). Turizm Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Kariyer Planları ve Turizm Sektörüne Yönelik Tutumu. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(5), 101-117.
- Demirbanka, M. (2017). Örgütsel Sosyalleşme ve Kariyer Planlaması Arasındaki İlişki: Bankacılık Sektöründe Bir Alan Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Kahramanmaraş.

- Demirci, M. A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısının Okula Bağlılığa Etkisi. 2. Uluslararası İktisat, İşletme ve Sosyal Bilimler Kongresi, 10-12 Nisan 2020, 170-178.
- Ege, C. (2021). Spor Örgütlerinde Mükemmeliyetçilik Algısı ile Kariyer Planlama Tutumları Arasındaki İlişki (Spor İstanbul Örneği). Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Erdoğan, E. G. & Akın, B. (2016). Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeyleri. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 32(1),72-89.
- Ersoy Kart, M. & Erdost, H.E. (2008). Unemployment Worries among Turkish University Students. Social Behavior and Personality: An International Journal, 36(2), 275-288.
- Griggs, L. (1995). Valuing Diversity: Where From . . . Where To. In Griggs, L.B. & Louw, L.L. (Eds), Valuing Diversity: New Tools for a New Reality (Pp.1-14). Mcgraw-Hill, New York.
- Güldü, Ö. & Kart, M. E. (2017). Kariyer Planlama Sürecinde Kariyer Engelleri ve Kariyer Geleceği Algılarının Rolü. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 72(2), 377-400.
- Kavurmacı, M., Tan, M., Arıkan, D. & Yıldız, İ. (2021). Hemşirelik Öğrencilerinin Lisansüstü Eğitime ve Kariyer Planlamaya Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 24(2), 192-201.
- Koçer, G. (2019). Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda Görev Yapan Uzmanların Birey-Örgüt Uyumları ile Bireysel Kariyer Planlamaları Arasındaki ilişkilerin Farklı Değişkenler Açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Manisa.
- Küçük, U., Usta, G. & Torpuş, K. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeyleri. ACU Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(3), 367-372.
- Seçer, H. (2013). Bireysel Kariyer Planlama ve Kişisel Başarı Algısı Arasındaki İlişki ve Pamukkale Üniversitesi'nde Bir Araştırma. Yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi. Denizli.
- Sturges, J., Conway, N. & Liefoghe, A. (2008). What's the Deal? An Exploration of Career Management Behaviour in Iceland, International Journal of Human Resource Management, 194, 752-768.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics, Boston: Pearson.

- Taşkent, N. & Şahin A. (2004). Celal Bayar Üniversitesi Hemşirelik Son sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri ve Umutsuzluk Düzeylerini Belirlemesi. 3. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi Kitabı, 29-30 Nisan, Edirne, 132.
- Taşlıyan, M., Arı, Ü. N. & Duzman, B. (2011). İnsan Kaynakları Yönetiminde Kariyer Planlama ve Kariyer Yönetimi: İİBF Öğrencileri Üzerinde Bir Alan Araştırması. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 3(2), 231-241.
- Taylor, M. M. (2003). The Development of a Boundaryless Career Orientation Scale. Australian Journal of Psychology, 55, 135-136.
- Uslu, B. (2015). Lisansüstü Eğitim Gören Öğrencilerde Kişisel Başarı ile Bireysel Kariyer Planlama Arasındaki Etkileşim: Bir Vakıf Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Türk Hava Kurumu Üniversitesi. Ankara.
- Uzunbacak, H. H., Erhan, T., Köse Yürük, S. & Gençel, B. (2021). Denetimli Serbestlik Tedbiri Altındaki Bireylerin Yaşadıkları İş Bulma Kaygısının Sıkışmışlık Hissi Üzerine Etkisi. Business & Management Studies: An International Journal, 9(3), 1104-1119.
- Yavuz Eroğlu, S. & Eroğlu, E. (2020). Career Planning Scale of Students Studied in Sports Sciences (CPS): Validity and Reliability Study. International Journal of Progressive Education, 16(3), 123-131.
- Yumuşaker, M. C. (2020). Muhasebe Dersi Alan Ön Lisans Öğrencilerinin Muhasebe Derslerine Yönelik Tutumlarının ve İş Bulma Kaygılarının incelenmesi: Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Programı Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi. Osmaniye.
- Yumuşaker, M. C. & Kılılı, M. (2021). Muhasebe Eğitimi Alan Ön Lisans Öğrencilerinin Muhasebe Derslerine Yönelik Tutumlarının ve İş Bulma Kaygılarının İncelenmesi: Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Programı Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Fiscaeconomia, 5(2), 722-755.

Paralimpik Oyunların Tarihsel Gelişimi

Samet ZENGİN¹, İrem ŞENTÜRK²

ÖZET

Paralimpik Oyunlar, engelli sporcuların farklı branşlarda mücadele ettiği uluslararası organizasyonlar olarak tanımlanabilir. Engelli rehabilitasyonu amacıyla kullanılmaya başlanan spor, Stoke Mandeville Oyunlarıyla yarışma şeklini almıştır. Zaman içinde büyük kitlelere ulaşmayı başaran oyunlar günümüz Paralimpik Oyunların temelini oluşturmuştur. Paralimpik Oyunları, dört yılda bir yaz ve kış oyunları olarak, Olimpiyat Oyunlarının ardından aynı ülkede düzenlenmektedir. Bu çalışmanın amacı; 1960 yılında düzenlenmeye başlanan oyunların, yıllar içindeki gelişimi ve değişimini incelemektir. Araştırma, Paralimpik Oyunlarının tarihsel sürecini incelemek amacıyla literatür taraması yöntemi kullanılarak yapılan bir derleme çalışmasıdır. Oyunların yıllar içindeki gelişimini görmek amacıyla, konu hakkındaki akademik çalışmalar ve resmi internet sitelerinden yararlanılmıştır. Yapılan literatür taraması doğrultusunda, düzenlenen ilk yarışmadan itibaren oyunlarda yer alan spor branşları, oyunlara katılan ülke ve sporcu sayıları, oyunların düzenlediği mekanlar yıldan yıla gelişim göstermiştir. Bunun sonucunda on altı sporcu ile tek branşta düzenlenen yarışmalar, yıldan yıla gelişerek günümüzde birçok ülke ve sporcunun farklı branşlarda mücadele ettiği Uluslararası müsabakalar şeklini almayı başarmıştır.

Anahtar Kelimeler: Paralimpik, Olimpiyat, Uluslararası Paralimpik Komitesi

ABSTRACT

Historical Development of Paralympic Games

Paralympic Games can be defined as international organizations where disabled athletes compete in different branches. The sport, which started to be used for the rehabilitation of the disabled, took the form of competition with the Stoke Mandeville Games. The games, which managed to reach large audiences over time, formed the basis of today's Paralympic Games. The Paralympic Games are held every four years as summer and winter games in the same country after the Olympic Games. The aim of this study was to examine the development and change of the games that started to be organized in 1960. The research is a compilation study using the literature review method in order to examine the historical process of the Paralympic Games. In order to see the development of the games over the years, academic studies on the subject and official websites were used. In line with the literature review, the sports branches involved in the games, the number of countries and athletes participating in the games, and the venues organized by the games have developed from year to year since the first competition held. As a result of this, the competitions held in a single branch with sixteen athletes have developed from year to year and have managed to take the form of international competitions where many countries and athletes compete in different branches.

Keywords: Paralympic Games, Olympic, International Paralympic Committee

¹Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü Trabzon/TÜRKİYE
ORCID: 0000-0002-5370-5878, e-posta:sametzengin@trabzon.edu.tr

²Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri ABD, Trabzon/TÜRKİYE
ORCID: 0000-0002-7329-4973, e posta: irem_senturk22@trabzon.edu.tr

GİRİŞ

Spor, insan yaşamına fizyolojik, psikolojik, sosyal vb. birçok açıdan doğrudan ya da dolaylı olarak etki eden bir faktördür. Hayatımızın her alanında olumlu etkiye sahip olması sebebiyle yediden yetmişe ilgi gören spor, engelli bireylerin yaşamlarında da önemli bir yer edinmiştir. Engellilerin rehabilitasyonu için kullanılmaya başlanan sportif faaliyetlerin başlangıcı 1 Şubat 1945 olarak kabul edilir (Çınarlı ve Ersöz, 2010). Bu sportif faaliyetler kısa süre içerisinde gelişerek günümüz Paralimpik Oyunları'nın zeminini oluşturmuştur (Mumcu, 2018).

Temelleri M.O. 8. Yüzyılda Olimpia kentinde atılan Olimpiyat Oyunları modern olarak 1896 yılında Atina'da gerçekleştirilmiştir. Bu olimpiyatlara 14 ülkeden 241 sporcu katılmış ve 43 yarışta mücadele etmişlerdir (Güngör, 2009). Modern Olimpiyat Oyunları'ndan farklı olarak 20. Yüzyılın ortalarında ortaya çıkan Paralimpik Oyunları günümüzde olimpiyat oyunları ile aynı ilgi ve öneme sahiptir. Farklı ülkelerden ve farklı engelli guruplarından sporcuların katıldığı etkinlikler olarak tanımlanan Paralimpik Oyunları'nın adı, Yunanca 'para'(yanında) ve olimpik kelimelerinin birleşmesinden oluşmuş, Olimpiyat Oyunlarına paralel olarak düzenlenen yarışma anlamına gelmektedir (Ergün, 2011).

Engelli sporunun tarihi 1870'li yıllara kadar uzanır. Kurumsal yapıya sahip olması ise bir grup jimnastik, bowling ve satranç oyuncusunun bir araya gelerek spor topluluğu oluşturması ve 18 Ekim 1888 yılında Berlin Sağır Jimnastik Derneği'nin (Taubmutme Turnvereinigung Berlin) kurulmasıyla gerçekleşmiştir. Berlin Sağır Jimnastik Derneği, yıllar içindeki gelişimi ve artan katılımcı sayısı ile birlikte 1924 yılında Paris'te Uluslararası Sessiz Oyunları'nın gerçekleşmesi İşitme Engelliler Olimpiyat Oyunları'nın (Deaflympics) temeli olmuştur (Uslu, 2020).

Paralimpik Oyunları'nın doğuşu 1948 yılında Dr. Lutwing Guttmann tarafından düzenlenen Stoke Mandeville Oyunları olarak kabul edilir. Tekerlekli sandalyeli gaziler için düzenlenen oyunlar kısa sürede büyük ilgi görerek 1952'de Hollanda'dan gelen bir grup engelli sporcunun katılımıyla kendi türünün ilk uluslararası yarışması olmuştur. Stoke Mandeville Oyunları'nın dokuzuncusu, Roma'da Olimpiyat Oyunları'ndan birkaç gün sonra yapılmıştır. Paralimpik Oyunları'nın birincisi olarak kabul edilen oyunlar, bu tarihten itibaren Olimpiyat Oyunları'na paralel olarak 4 yılda bir düzenlenmeye başlamıştır. 16 yıl boyunca yaz sporlarıyla yapılan oyunlar, 1976'da farklı engel türüne sahip sporcularında katılımıyla İsveç Kış Oyunları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Paralimpik Oyunlar, 1988'de başka bir boyuta taşınmış ve Seul şehrinde Olimpiyat Oyunlarından hemen sonra aynı tesislerde

düzenlenmiştir. Seul Paralimpik Oyunları'na büyük ilgi gösterilmesi üzerine 1989 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) kurulmuş ve bu yıldan itibaren oyunlar bu komite tarafından düzenlenmiştir. 1988 Seul'de olduğu gibi 1992, 1996 ve 2000 yıllarında düzenlenen oyunlarında Olimpiyat şehirlerinde yapılmasının ardından 2001 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) arasında yapılan bir anlaşma ile Olimpiyatlar ve Paralimpiklerin aynı şehirde yapılması resmîyet kazanmıştır. Kış Olimpiyatları ve Kış Paralimpik Oyunları'nın aynı tesislerde yapılması ise 1992 yılında gerçekleşmiştir. Dört senede bir aynı yıl içinde yapılan Yaz-Kış Paralimpik ve Olimpiyat Oyunları 1992 yılında yapılan değişiklikle, Yaz ve Kış Oyunları arasında iki sene olacak şekilde değiştirilmiştir (Özay, 2019).

Başta tek branşta 16 sporcunun katılımıyla yapılan oyunlar kısa süre içerisinde uluslararası yarışmalar şeklini almış. Yıllar içinde oyunlara katılan ülke ve sporcuların sayısında ciddi anlamda artış olmuş ve kullanılan branşlar çoğalmıştır. En son 2020 Tokyo'da yapılması planlanan Yaz Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları dünyayı etkisi altına alan Covid-19 sebebiyle 2021 yılında yapılmıştır (paralympic.org, 2022).

Bu çalışmada, Paralimpik Oyunlarının 1948 yılından günümüze kadar göstermiş olduğu değişim ve gelişimin incelenmesi amaçlanmıştır.

STOKE MANDEVİLLE OYUNLARI

Engellilere yönelik sportif çalışmaların başlangıcı 1945 yılının başları olarak kabul edilmektedir. II. Dünya savaşı sonrası bedensel engelli insanların çoğalması bunun başlıca sebebi olmuştur. Dr. Ludwig Guttmann, İngiliz Hükümetinin talebi üzerine 1944'te İngiltere Stoke Mandeville askeri hastanesinde belkemiği zedelenmesi olan hastalar için kurduğu rehabilitasyon merkezinde hastalarının tedavisi için sporu kullanılmaya başlamıştır. İlk olarak okçuluk, bowling, bilardo ve masa tenisi dallarını kullanmaya başlayan Guttmann, daha sonra takım sporlarına yönelerek tekerlekli sandalye ile polo ve basketbol branşlarını kullanmaya başlamış. Bu branşları eskrim, cirit, gülle, tekerlekli sandalye yarışı, tekerlekli sandalyeyle slalom yarışı ve halter takip etmiştir (Çınarlı ve Ersöz, 2010). Rehabilitasyon amacıyla kullanılmaya başlanan spor, zamanla eğlence için yapılan spora sonra, rekabet için yapılan spora dönüşmüştür. Yarışma anlamında ilk sportif faaliyetler, 14. Londra Yaz Olimpiyatlarının açılış günü olan 29 Temmuz 1948'de Stoke Mandeville Hastanesi'nin bahçesinde yapılan bir organizasyonla gerçekleştirilmiştir. İki rehabilitasyon merkezinin katıldığı organizasyon Stoke Mandeville Oyunları olarak adlandırılmış ve 14 erkek, 2 kadın sporcu okçuluk branşında yarışmışlardır. Alışılmışın dışında olmasına rağmen kısa süre

içerisinde kabul gören Stoke Mandeville Oyunları'na 1949'da 5 hastaneden 60 yarışmacı katılmış ve bu sayı 1951 yılında 126 sporcuya yükselmiştir (Akyol ve Canpolat, 2020). 1948'de yapılan ilk oyunlardan yalnızca 4 yıl sonra 1952'de Hollanda'dan gelen eski askerlerin oyunlara katılımıyla Uluslararası etkinlik haline gelmiş ve Birinci Uluslararası Stoke Mandeville Oyunları kurulmuştur. 1954 yılında uluslararası ilişkileri daha da büyüyen oyunlara cirit atma dahil edilmiş ve Avustralya, Mısır, Pakistan ve Portekiz gibi uzak ülkelerden gelen sporcularla birden çok ülke temsil edilmiştir (Gold, 2007). Stoke Mandeville Oyunları'nın artan başarısı, Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından 1956 Melbourne Olimpiyat Oyunları sırasında Stoke Mandeville Oyunları Organizasyon Komitesi'ne verilen "Olimpik İdeal Hizmet" ödülüyle de taçlandırılmıştır. Bununla birlikte 1957 yılında Stoke Mandeville Oyunları Komitesi resmen kurulmuş ve o yıl oyunlara İngiltere dışından 360 sporcu katılmıştır (Çınarlı ve Ersöz, 2010).

Stoke Mandeville Oyunları'nın dokuzuncusu düzenlendiği yıl, 1960 Roma'da sadece savaş gazilerine açık olmayan ilk Paralimpik Oyunları, Olimpiyat Oyunlarının hemen ardından aynı yerde yapılmıştır. Böylelikle ilk resmi Paralimpik Oyunları gerçekleştirilmiş ve bu tarihten itibaren Paralimpik Oyunların Olimpiyat Oyunlarıyla aynı yıl gerçekleştirilmesine karar verilmiştir. Yalnızca tekerlekli sandalyeli sporcuların katılabildiği oyunlara diğer engel gruplarının da katılabilmesi için 1964 yılında Uluslararası Engelliler Spor Örgütü (IOSD) kurulmuş ve görme engelliler, amputeler, cerebral palsy hastaları ve paraplejiklerin de oyunlara katılmasının yolu açılmıştır. 1960'dan 1976 yılına kadar yapılan 1964, 1968 ve 1972 oyunları yalnızca Yaz Oyunları formatında düzenlenirken 1976'da İsveç'in Örnköldsvik kentinde ilk Kış Paralimpik Oyunları gerçekleştirilmiştir. Böylelikle Paralimpik Oyunları yaz ve kış oyunları olarak düzenlenmeye başlamıştır (Norman, 2020).

YAZ PARALİMPİK OYUNLARI'NIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Paralimpik Oyunların ilki olma özelliğini taşıyan Roma Paralimpik Oyunları, 1960 yılında 17. Yaz Olimpiyat Oyunları'nın tamamlanmasından birkaç hafta sonra düzenlenmiş ve oyunların açılışı 5 bin seyircinin katılımıyla Aqua Acetosa stadyumunda gerçekleştirilmiştir. 23 ülkeden 400 sporcunun katıldığı oyunlarda en kalabalık heyet ev sahibi ülke İtalya olmuş ve oyunlarda atletizm, yüzme, eskrim, basketbol, okçuluk, masa tenisi gibi spor branşlarında yarışmalar düzenlenmiştir (Brittain, 2012). Oyunların ikincisi 21 ülkeden 375 sporcunun okçuluk, atletizm, dart, bilardo, yüzme, masa tenisi, halter, tekerlekli sandalye basketbolu ve tekerlekli sandalye eskrimi dallarında mücadele verdiği 1964 yılında Japonya'nın Toronto kentinde düzenlenmiştir. 1968 yılında Olimpiyat Oyunları'nın ev sahibi Meksika, mali

nedenlerden dolayı Paralimpik Oyunlarına ev sahipliği yapmayı reddetmiş ve İsrail oyunların organizasyonunu devralmıştır. İsrail'in Tel Aviv şehrinde yapılan oyunlar, basketbol, yüzme ve atletizm branşları engelli sporculara göre sınıflandırılması yapılmasıyla büyük ölçüde genişlemiş ve oyunlara 29 ülkeden 750 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir (Gold, 2007).

1972 ve 1976 Paralimpik Oyunları, Olimpiyat Oyunlarıyla aynı ülkede fakat farklı şehirlerde yapılmış (Polvonovich, 2021). 1972 oyunları Almanya Heidelberg, 1976 oyunları Kanada'nın Toronto şehrinde yapılmıştır. 1972 Heidelberg Oyunları'na 43 ülkeden 984 sporcu katılmıştır. Oyunlara görme engelliler için 100 m sprint ve goalball, gösteri sporları olarak eklenmiştir. 1976 Toronto Yaz Paralimpik Oyunları'nda 38 ülkeden 1657 sporcu 13 spor dalında yarışmışlar, oyunlarda ilk defa resmi olarak ampute ve görme engelli sporcular yarışmışlardır. 1972 Paralimpik Oyunları'nda yalnızca gösteri sporu olan goalball, 1976'da yarışma olarak düzenlenmeye başlamıştır. Bunun yanı sıra oyunlara atıcılık sporları eklenmiş, voleybol ise gösteri sporu olarak tanıtılmıştır (Brittain, 2012). Aynı zamanda 1976'da Toronto'da yapılan Paralimpik Oyunları televizyonda yayınlanan ilk olimpiyatlar olma özelliğine sahiptir (Polvonovich, 2021).

1980 Olimpiyat Oyunları'nın ev sahibi Moskova, Paralimpik Oyunları'na ev sahipliği yapmayı reddetmiş ve oyunlar Hollanda'nın Arnhem kentinde yapılmıştır. 42 ülkeden 1973 sporcunun katılımıyla gerçekleşen oyunlarda voleybol branşında ilk kez yarışmalar yapılmıştır. Oyunlarda ilk kez serebral palsililerin yarışmasıyla sporcular, ampute, serebral palsi, görme engelli ve tekerlekli sandalyeli olmak üzere dört engel kategorisine ayrılmışlardır. 1980 oyunları, açılış törenini 12.000 seyirci ile yapmıştır (Brittain, 2012).

1984'te oyunlar İngiltere Stoke Mandeville ve New York Yaz Paralimpik Oyunları olarak iki farklı ülkede düzenlenmiştir. İngiltere'deki oyunlara 41 ülkeden 1100 sporcu, Amerika'daki oyunlara ise 45 ülkeden 1800 sporcu katılım sağlamıştır. İngiltere'de düzenlenen Stoke Mandeville Oyunları'nda yalnızca omurilik zedelenmeli sporcular yarışmışlardır. New York Yaz Paralimpik Oyunları'na beş farklı engel gurubundan 1800 sporcu katılım sağlamış ve 18 spor dalında yarışmışlardır. Oyunların programına boccia, bisiklet ve futbol dahil edilmiştir. Aynı yıl Los Angeles'ta yapılan Olimpiyat Oyunları'nda gösteri etkinlikleri olarak erkekler 1500 m ve kadınlar 800 m tekerlekli sandalye yarışları yapılmıştır (Prystupa, Tetyana ve Bolach, 2006).

1988'de Güney Kore'nin başkenti Seul'un ev sahipliği yaptığı Paralimpik Oyunları, Olimpiyat Oyunları'nın düzenlendiği tesislerde yapılmıştır. O tarihe kadar yapılanların

arasında en çok ilgi gören oyunlarda, “Paralimpik” terimi resmi olarak ilk kez kullanılmıştır. 60 ülkeden 3041 sporcuyla rekora ulaşılan oyunlara judo branşı dahil edilmiştir. 18 spor branşında yarışmalar düzenlenmiş ve tekerlekli sandalye tenisi gösteri sporu olarak ilk kez oyunlarda yer almıştır (Esatbeyoğlu, 2019).

1992 Barselona Yaz Paralimpik Oyunları’na 83 ülkeden 3001 sporcu katılmıştır. 1988 Seul Paralimpik Oyunları’nda gösteri olarak düzenlenen tekerlekli sandalye tenisi, resmi olarak ilk kez madalya yarışı olarak düzenlenmiştir. Oyunlarda paralimpik powerlifting ve halter tek bir spor branşı olarak kabul edilmiştir (Buts, Bois, Heyndels ve Jegers, 2013). Türkiye oyunlara ilk defa bu yıl yüzme branşından tek sporcu ile katılım sağlamıştır (TMPK, 2022).

1996 Atlanta Yaz Paralimpik Oyunları’nın organizasyonunu ilk kez resmi olarak Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) üstlenmiştir. Sponsorluk alan ilk oyunlar olan Atlanta Paralimpik Oyunları’na 104 ülkeden 3252 sporcu katılım sağlamış ve 19 spor dalında 519 etkinlik düzenlenmiştir. Zihinsel engelli sporcuların ilk kez katıldığı oyunlarda, binicilik ve pist bisikleti branşlarında madalya mücadelesi verilirken yelken gösteri sporu olarak oyunlarda yer almıştır. Oyunların gerçekleştirilmesi sırasında 12.000 kişi gönüllü olarak yer almış (Thompson ve Vanlandewijck, 2021).

2000 yılında Sidney’de düzenlenen oyunlar Güney Yarım Küre’de düzenlenen ilk Paralimpik Oyunları olmuştur. 123 ülkeden 3871 sporcuya ev sahipliği yapan oyunlarda powerlifting branşında kadınlar da mücadele etmiştir, tekerlekli sandalye ragbi ve yelken branşları ise ilk kez resmi yarışma şeklini almıştır. İlk kez kapsamlı olarak uluslararası televizyon yayınları da 2000 Sidney Yaz Paralimpik Oyunları’nda yapılmaya başlanmıştır. Oyunlarda altın madalya kazanan İspanya zihinsel engelli basketbol takımı sporcularının tamamına yakının engelli olmadığı anlaşılmış ve İspanya’nın madalyası elinden alınırken zihinsel engellilerin oyunlara katılması askıya alınmıştır (Goh, 2020).

2004’te Yaz Paralimpik Oyunları Atina’da gerçekleştirilmiş ve 136 ülkeden 3969 sporcu 19 farklı spor branşında mücadele etmiştir. Görme engelliler için 5’er kişilik futbolun oyunlara eklenmesinin yanı sıra tekerlekli sandalye tenisi, judo ve oturarak voleybolda bayanlar için müsabakalar düzenlenmeye başlamıştır. Oyunlarda 3000’den fazla gazeteci yer almıştır (Prystupa, Tetyana ve Bolach, 2006). Türkiye oyunlardaki ilk madalya başarısını bu yıl elde etmiştir (TMPK, 2022).

2008 Pekin’de 146 ülkeden 3951 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen oyunlarda 20 spor branşı yer almıştır. Kürek çekme branşının da dahil edildiği oyunları 3,4 milyon seyirci takip etmiştir. Beş ülke oyunlara ilk kez katılırken, ev sahibi Çin diğer ülkelerden daha fazla sporcuyla katılım sağlamıştır (Buts, Bois, Heyndels ve Jegers, 2013).

2012 Londra Yaz Paralimpik Oyunları 164 ülkeden 4243 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. 20 spor branşında 503 etkinliğe ev sahipliği yapmıştır. Zihinsel engelli sporcular oyunlara 12 yıl aradan sonra atletizm, yüzme ve masa tenisi branşıyla geri dönmüşlerdir (Misener, 2013).

2016 Paralimpik Oyunları Brezilya’nın Rio de Jenerio şehrinde yapıldı. 160 ülkeden 4327 sporcunun katıldığı oyunlar 65 bin seyirci eşliğinde görkemli bir açılışa sahne olmuştur. Parakano ve paratriatlon branşlarının eklenmesiyle 22 spor dalında madalya mücadelesi verilmiştir (Thompson ve Vanlandewijck, 2021).

Son olarak 2020 yılında yapılması gereken Tokyo Yaz Paralimpik Oyunları dünya genelinde yaşanan Covid-19 pandemisi nedeniyle 2021 yılında gerçekleştirilmiştir. 162 ülkeden yaklaşık 4500 sporcunun katılımıyla 22 farklı branşta madalya mücadelesi verilmiştir. Oyunlarda parabadminton ve paratekvando branşları ilk kez yer almıştır (paralympic.org, 2022). Türkiye oyunlarda 2 altın, 4 gümüş ve 9 bronz olmak üzere 15 madalya ile tamamlamıştır (TMPK, 2022).

KIŞ PARALİMPİK OYUNLARI’NIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Paralimpik Kış Olimpiyat Oyunları 1976 yılında tarihin ilk Paralimpik Kış Oyunları olarak İsveç’te yalnızca iki spor dalında gerçekleştirilmiştir (Arslan ve Sezer, 2020). İsveç’in Örnköldsvik kentinde düzenlenen oyunlarda 16 ülkeden toplamda 53 sporcu Para dağ kayağı ve Para kros kayağı branşlarında mücadele etmişlerdir (Ürkmez, 2019).

1980 yılında Norveç Geilo’da yapılan Paralimpik Kış Oyunları’na 18 ülkeden 350 sporcu katılım sağlamıştır. Ampute, les autres ve görme bozukluğu olan engelliler ilk kez yarışmaya başlamışlardır. Para dağ kayağı ve para kros kayağı sporlarına buz kızağı branşı da eklenmiştir (Ürkmez, 2019).

1984 Avusturya Innsbruck Paralimpik Kış Oyunlarına 21 ülkeden 457 sporcu katılmıştır. 3 spor branşında düzenlenen etkinliklerde serebral palsili sporcular ilk kez yarışmışlardır (Vasilios ve Eriketti, 2015).

1988 yılında da oyunlar Innsbruck'da yapılan oyunlara 22 ülkeden 377 sporcu katılmıştır. Oyunlara Para Biatlonu branşı dahil edilmiştir (Wilson ve Ramchandani, 2017).

1992 Fransa Tignes-Albertville Paralimpik Kış Oyunları 24 ülkeden, 288 erkek ve 77 kadın olmak üzere toplam 365 sporcuya ev sahipliği yapmıştır. Programda zihinsel engelli sporcular ilk kez gösteri etkinlikleri kapsamında yer almışlardır. Olimpiyat Oyunlarıyla aynı mekânı paylaşan ilk Paralimpik Kış Oyunları olmuşlardır (Webborn ve Vliet, 2012).

1994 yılında Norveç Lillehammer'da yapılan oyunlara 31 ülkeden 469 sporcu katılmıştır. Oyunların programına Buz Kızağının eklenmesiyle 5 farklı spor branşında yarışmalar düzenlenmiştir (Wilson ve Ramchandani, 2017).

1998 Japonya Nagano Paralimpik Kış Oyunları'na 31 ülkeden 562 sporcu katılım sağlamıştır. Zihinsel engelli sporcuların resmi olarak ilk kez mücadele gösterdiği oyunlarda 5 spor branşı yer almıştır (Webborn ve Vliet, 2012).

2002 yılında yapılan Salt Lake City'de sekizincisi düzenlenen Paralimpik Kış Oyunları'na 36 ülkeden 415 sporcu katılmıştır. Amerika kıtasında düzenlenen ilk Paralimpik Kış Oyunları olmuştur ve dört farklı branşta madalya mücadelesi verilmiştir (Webborn, Willick ve Reeser, 2006).

2006'da İtalya'nın Torino kentinden yapılan oyunlara 38 ülkeden 474 sporcu katılmıştır. Tekerlekli sandalye curling branşında ilk kez yarışlar düzenlenmiştir. Oyunlar sırasında ParalympicSport.TV kurulmasıyla 105 farklı ülkeden binlerce izleyiciye ulaşılmıştır (Vasilios ve Eriketti, 2015).

2010 yılında Kanada'da yapılan Vancouver Paralimpik Kış Oyunları'nda, 44 ülkeden 502 sporcu 5 farklı spor branşında mücadele etmişlerdir. Oyunlar kapsamın 230.000 bilet satışı gerçekleşmiş ve bir rekora imza atılmıştır (Willick ve Lexell, 2014).

2014'te Rusya Soçi'de yapılan Paralimpik Kış Oyunlarına 46 ülkeden 540 sporcu katılmıştır. Oyunlara beş farklı spor branşının yanı sıra Snowboard, Alp Disiplini'ne yeni branş olarak eklenmiştir. Oyunlar, 316.200 bilet satışıyla Vancouver Oyunları'nın rekorunu elinden almıştır (Willick ve Lexell, 2014).

2018 yılında Güney Kore'de yapılan Pyeongchang Paralimpik Kış Oyunları'na 49 ülkeden 563 sporcu katılmıştır. Alp Disiplini kapsamında yer alan snowboard için ayrı yarışlar düzenlenmeye başlamış ve böylelikle altı farklı branşta madalya mücadelesi verilmiştir (Jee, 2018).

ULUSLARARASI PARALİMPİK KOMİTESİ (IPC)

Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) 22 Eylül 1989 yılında Almanya, Bonn merkezinde kurulmuş Paralimpik Hareketin yönetim organıdır (paralympic.org, 2022). Komitenin amacı yaz ve kış paralimpik oyunlarının yanı sıra Dünya Şampiyonları ve diğer paralimpik müsabakalarını düzenlerken engelli bireylerin sportif faaliyetlerini en üst düzeye çıkartmaktır (Ürkmez, 2019). Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) bünyesinde bulunan Bölgesel Paralimpik Komiteler bulunmaktadır. Afrika, Asya, Avrupa ve Okyanus olmak üzere beş kıtada faaliyet gösteren bölgesel birimler Paralimpik sporunun gelişimi doğrultusunda çalışmalar yürütmektedir (Mumcu, 2018). Uluslararası Paralimpik Komitesi Genel Kurulu, Uluslararası Spor Federasyonları, Ulusal Paralimpik Komiteler, Uluslararası Engelliler Spor Organizasyonları ve Bölgesel Kuruluşlardan oluşmaktadır. Uluslararası Paralimpik Komitesinin tanıdığı 15 Uluslararası Federasyon Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Uluslararası Spor Federasyonları (IF)

Dünya Okçuluk (WA)	Dünya Boccia
Dünya Badminton Federasyonu (BWF)	Uluslararası Binicilik Federasyonu (FEI)
Uluslararası Kano Federasyonu (ICF)	Uluslararası Bisiklet Federasyonu (UCI)
Dünya Kürek Federasyonu (FISA)	Dünya Para Volley (WPV)
Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu (ITTF)	Dünya Tekvando (WT)
Dünya Triatlon	Dünya Curling Federasyonu (WCF)
Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF)	Dünya Tekerlekli Sandalye Ragbi
Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu (IWBF)	

Kaynak: (paralympic.org)

IPC tarafından tanınan dört Uluslararası Engelliler için Spor Organizasyonları (IOSD) bulunmaktadır. Bunlar; Cerebral Palsy Uluslararası Spor ve Rekreasyon Derneği (CPISRA), Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu (IBSA), Uluslararası Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu (INAS-FID) ve Uluslararası Tekerlekli Sandalye ve Ampute Spor Federasyonu (IWAS)’dur (paralympic.org).

Uluslararası Paralimpik Komitesi’nin, Uluslararası Federasyonluğu’nu üstlendiği on spor branşı bulunmaktadır. Spor branşlarının yönetimi, kuralları ve sıralamaları dahil tüm aşamalarında sorumluluğa sahiptir. Bu spor dalları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Uluslararası Federasyon Görevini Üstlendiği Spor Dalları

Para Alpine Kayak	Para Atletizm
Para Biatlonu	Para Kros Kayağı
Para Dansı Sporu	Para Buz Hokeyi
Para Halter	Para Atış Sporu
Para Snowboard	Para Yüzme
Para Snowboard	Para Yüzme

Kaynak: (Ürkmez, 2019)

SONUÇ

Yapılan literatür taraması sonucu, engelli sporunun ortaya çıktığı ilk günden itibaren yıllar içinde göstermiş olduğu değişim ve gelişim incelenmiştir. Fiziksel aktivite ve sporun engelli bireylerin tedavisi üzerindeki olumlu etkilerinin fark edilmesiyle başlayan engelli sporu, her geçen yıl gerek sporcu sayısı gerek yapılan spor branşı gerekse engel türü bakımından olumlu yönde gelişmeler göstermiştir. Yalnız bu gelişimle kalmayan oyunlar kısa sürede uluslararası arenada yerini almayı başarmıştır. Oyunlara katılan sporcu sayısının artması beraberinde farklı branşlar ve farklı engel guruplarının da müsabakalarda yerini almasını sağlamıştır.

1976'da yapılan ilk kış oyunlarıyla birlikte yaz ve kış olarak iki formata ayrılan oyunlar Olimpiyat Oyunları'nın ardından aynı mekanlarda yapılmaya başlanarak Olimpiyatlar kadar büyük organizasyonlara dönüşmüştür. 1989 yılında Uluslararası Paralimpik Komitesi'nin kurulmasıyla oyunların organizasyonu ve birçok engelli federasyonu ile engelli spor branşları tek çatıda toplanmış ve günümüz Paralimpik Oyunları şeklini almıştır.

Engelli bireylerin, günümüzde dahi fiziksel aktivite ve spora katılımları açısından yaşadıkları sorunlar göz önüne alındığında Paralimpik Oyunları'nın ortaya çıktığı tarihten günümüze kadar göstermiş olduğu gelişmeler azımsanmayacak niteliktedir. Paralimpik Oyunları engelli bireylerin de elit düzey sporcular olabildiğini tüm dünyaya kanıtlamakla kalmamış, engel gurubu fark etmeksizin bireylerin fiziksel aktivite ve spora katılım motivasyonlarını arttırmıştır. Öyle ki 2021 yılında Covid salgını gölgesinde yapılan 2020 Tokyo Yaz Paralimpik Oyunları'nda alınan başarılı sonuçların bunu doğrular nitelikte olduğu ifade edilebilir.

KAYNAKLAR

- Akyol, B., & Canpolat, B. (2020). Küresel Engelli Spor Organizasyonları. *Sporda Bilimsel ve Akademik Yaklaşımlar* 5, 37-54.
- Brittain, I. (2012). *From Stoke Mandeville to Stratford: A history of the summer Paralympic Games*. Common Ground Pub.
- Buts, C., Bois, C. D., Heyndels, B., & Jegers, M. (2013). Socioeconomic Determinants of Success at the Summer Paralympics. *Journal of Sports Economics*, 14(2), 133–147.
- Çınarlı, S., & Ersöz, G. (2010). Engellilere Yönelik Spor Hizmetlerinin Gelişimi Açısından Sponsorluk ve Vergisel Düzenlemelere İlişkin Öneriler. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12, 141-156.
- Ergün, N. (2011). Bedensel Engellilerde Sportif Aktiviteler ve Klasifikasyon. *Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitim ve Spor Kongresi Kongre Kitabı*, 42-47.
- Vasilios, G., & Eriketti, M. (2015). The evolution of the Winter Paralympic Games and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (3), 69-79.
- Goh, C. L. (2020). To what extent does the Paralympic Games promote the integration of disabled persons into society?. *The International Sports Law Journal* 20(1), 36-54.
- Gold, J. R. (2007). Access For All: The Rise Of The Paralympic Games. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health* 127.3, 133-141.
- Güngör, B. (2009). *Berlin Olimpiyatları Ekseninde Basında Türk Sporü (1936-1938) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara Üniversitesi, Türk İnkılap Tarihi Enstitüsü, Ankara.
- Jee, Y. S. (2018). Participating in the Paralympic Games through exercise rehabilitation for individuals with disabilities." *Journal of exercise rehabilitation* 14(2), 158-159.
- Misener, L. (2013). A media frames analysis of the legacy discourse for the 2010 Winter Paralympic Games. *Communication & Sport* 1(4) 342-364.
- Mumcu, H. E. (2018). *Engelli Spor Politikaları*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Norman, G. (2020). *Özel Eğitim Okullarında Görev Yapan Özel Eğitim Bölümü Mezunu Öğretmenler ile Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Yeterliliklerinin Analizi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Özay, F. H. (2019). Bedensel Engelli Sporcuların Toplumsal Hayata Katılımında Sporun Etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Polvonovich, A. K. (2021). The history of the development of the paralympic movement. Вестник науки и образования 5-3 (118), 87-89.
- Prystupa, E., Prystupa T., & Bolach, E. (2006). Developmental trends in sports for the disabled. The case of Summer Paralympics. Human Movement, 7(1), 77-83.
- Arslan F., & Sezer, S. Y. (2020). Sporda Bilimsel ve Akademik Yaklaşımlar 5. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Thompson, W. R., & Yves C. V. (2021). Perspectives on research conducted at the Paralympic Games. Disability and Rehabilitation 43(24), 3503-3514.
- Esatbeyoğlu.F. (2018). Evolution of the paralympic movement from the olympic movement and its contribution to the paralympics. 25th International Seminar On Olympic Studies For Postgraduate Students.
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi, Erişim Tarihi: 01.05.2022 <http://www.tmpk.org.tr>
- Uluslararası Paralimpik Komitesi, Erişim Tarihi: 01.05.2022 <https://www.paralympic.org>
- Uslu, H. (2020). Uluslararası Spor Etkinliklerinin Ev Sahibi Kentler Üzerine Etkileri: Samsun 23. Deaflympics Örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Ürkmez, G. (2019). Türkiye Milli Paralimpik Komitesinin (TMPK) İşleyişi ve Engelli Sporlarına Yaklaşımı. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Webborn, N., & Vliet, P. V. (2012). Paralympic medicine. The Lancet, 380, 65-71.
- Webborn, N., Willick, S., & Reeser, J. C. (2006). Injuries among disabled athletes during the 2002 Winter Paralympic Games." Medicine & Science in Sports & Exercise 38(5) 811-815.
- Willick, S. E., & Lexell, J. (2014). Paralympic sports medicine and sports science-introduction. PM&R, 6, 1-3.
- Wilson, D., & Ramchandani, G. (2017). Home advantage in the Winter Paralympic Games 1976-2014. Sport Sci Health 13, 355-363.