



SAKARYA UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

JOIN ESR

JOURNAL OF EXERCISE AND SPORTS SCIENCE RESEARCH

Volume:1 | Issue: 01 | Year: 2021 | e-ISSN:



JOURNAL OF EXERCISE AND SPORTS SCIENCE RESEARCH

E-ISSN 2822-2695

Journal of Exercise and Sports Science Research (JOINESR) is in the category of peer-reviewed, online and open access international journal published by Sakarya University of Applied Sciences (SUBU) Scientific Publications Coordinatorship (BIYAK)

JOINESR is indexed by CiteFactor



CiteFactor

<https://www.citefactor.org/journal/index/28992#.Y63ud3ZByUk>

JOURNAL BOARDS

Editor in Chief

Nevzat Mirzeoğlu

Sakarya University of Applied Sciences, Turkey

Editors

İhsan Sarı
Burak Güneş

Sakarya University of Applied Sciences, Turkey
Sakarya University of Applied Sciences, Turkey

Editorial Board

Marc Lochbaum

Texas Tech University, United States

Nikos Ntoumanis

University of Southern Denmark, Denmark

Laurentiu-Gabriel Talaghir

Universitatea Dunarea de Jos Galati, Romania

Selçuk Akpınar

Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Turkey

Sabri Özçakır

Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Turkey

Elif Karagün

Kocaeli University, Turkey

Ersin Eskiler

Sakarya University of Applied Sciences, Turkey

Bahri Gürpınar

Akdeniz University, Turkey

A. Dilşad Mirzeoğlu

Sakarya University of Applied Sciences, Turkey

Technical Editor

Cihan Ayhan

Sakarya University of Applied Sciences, Turkey

Contact

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Serdivan/Sakarya-Turkey

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Araştırma Makaleleri / Research Articles

- Spor Kulüpleri Hakkında Yapılan Lisansüstü Çalışmaların İncelenmesi
Examination of Postgraduate Studies Regarding Sports Clubs **1-9**
Mustafa NARİN Sevda ÇİFTÇİ
- Bireylerin Spor Turizmine Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi
Analysis of Individuals' Attitude to Sports Tourism in Terms of Various Variables **10-22**
Nurgül TEZCAN Mehmet Zeki ALPTEKİN İbrahim BERKİL
- Bölgesel Lig Kadın Voleybolcularda Isınma Protokolündeki Dinamik Germe Egzersizlerine Ek Olarak Yapılan Foam Roller Egzersizlerinin Countermovement Jump ve Squat Jump Performansına Akut Etkileri
Investigation of the Acute Effect of Dynamic Stretching and Foam Roller Exercise Performed Before Training on Countermovement Jump and Squat Jump Values in Regional League Women Volleyball Players **23-30**
Malik BEYLEROĞLU Barboros DEMİRTAŞ Onur ÇAKIR
- 12 Haftalık Zumba, Bosu ve Pilates'in Kadınların Olumlu Psikolojik Durumlarına Etkisi
The effect of 12-Weeks-of-Zumba, Bosu and Pilates on the Positive Psychological States of Women **31-40**
Hakan KOLAYIŞ Nurullah ÇELİK Mustafa NARİN

Derleme Makaleleri / Review Articles

- Antrenör Davranışları: Kuramsal Yaklaşımlar, Antrenörün Sporcuya Etkisi ve Öneriler
Coaching Behaviors: Theoretical Approaches, Coaches' Effect on Athletes and Recommendations **41-54**
Tuğçenur KALKAN İhsan SARI



Research Article

Journal of Exercise and Sport Sciences Research (JOINESR) 1(1), 1-9, 2021

Received: 02-Feb-2021 Accepted: 25-Oct-2021



SAKARYA UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Spor Kulüpleri Hakkında Yapılan Lisansüstü Çalışmaların İncelenmesi

Mustafa NARİN^{1*} , Sevda ÇİFTÇİ² 

¹ Sport Sciences Faculty/Sakarya University of Applied Sciences, mustafanarin@subu.edu.tr

² Sport Sciences Faculty/Sakarya University of Applied Sciences sciftci@subu.edu.tr

ÖZ

Bu araştırmanın amacı spor kulüpleri hakkında yapılan lisansüstü çalışmaların incelenmesidir. Lisansüstü tezlerde spor kulüplerinin hangi boyut ve disiplinlerde ele alındığının araştırılması problemi oluşturmaktadır. Spor Kulüplerinin genel yapısı ve işleyişi hakkında tezlerden elde edilen veriler nitel olarak incelenmiş ve doküman analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Alana katkı sağlayan yüksek lisans ve doktora tezlerinin yapılan çalışmada sayıca az olmadığı görülmektedir. Amaç ve sonuç kapsamında incelendiğinde ise, son on yıl için yapılan tezler özellikle ekonomi ve pazarlama gibi alanlara yoğunlaşmış, medya, spor yönetimi gibi alt disiplinler biraz daha geri planda kalmıştır. Ayrıca spor kulüpleri ile ilgili inceleme yapılan bu çalışmada futbol branşıyla ilgili araştırmaların, diğer branşlarla ilgili yapılan çalışmalardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedeni olarak futbolun neredeyse bütün ülkelerde popüler olması ve halkın hizmetine sunulan ilk sırada yer alan bir spor dalı olmasından dolayı olduğu varsayılabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor kulübü, lisansüstü, disiplin

Examination of Postgraduate Studies Regarding Sports Clubs

ABSTRACT

The aim of this research is to examine postgraduate studies about sports clubs. The data obtained from theses about the general structure and functioning of Sports Clubs were examined qualitatively and analyzed with document analysis method. It is seen that the number of master's and doctoral theses contributing to the field is not small in the research. When examined within the scope of purpose and result, the theses made for the last decade have focused on areas such as economics and marketing, and sub-disciplines such as media and sports management have remained a little more in the background. In addition, in this study, which was examined on sports clubs, it was observed that the studies on the football branch were more than the studies on other branches. It can be assumed that the reason for this is that football is popular in almost all countries and it is the first sport branch offered to the public.

Keywords: Sport clubs, postgraduate, discipline

1 GİRİŞ

Spor ve ona erişim dünya üzerindeki tüm toplumlarda giderek artan bir ihtiyaç olarak görülebilir (Horch ve Schutte, 2003). Bu ihtiyacın nedenlerinden birini özellikle endüstri devrimi sonrasında toplumların spora doğrudan bağlanma arzusu ve bu arzuları (Amman, 2000, s.112) karşılayabilecek kulüplerin de sosyal, politik, ekonomik kültürel amaçlarla ortaya çıkması şeklinde dile getirilebilir (Verlag, 1999. s.20). Aynı zamanda rekabet de spor kulüplerinin önceliklerinden birisidir. Çünkü rekabet gücü uzun süredir spor kulüplerinde bir yer tutmuştur. Örneğin, Coakley (2004) spor tanımında, sporun sosyolojik olgusunu tanımlamak ve anlamak için rekabet edebilirlik unsuru temeldir.

Yalnızca sporun ve sporun bağlı olduğu toplumların gelişimi açısından değil, daha yaşanılabilir kültür oluşturma açısından da sporu bir görev olarak benimsemiş olan kulüpler, dünyanın her yerinde önemli bir role aktörlük etmişlerdir (Walters, 2011: 54). Dünya üzerindeki insanların büyük bir kesimine açık bir hizmet sunan kimi spor, kimi gençlik kulüpleri, sağlıklı yaşamdan gelir elde etmeye kadar geniş bir yelpazede belirlenen amaçlar doğrultusunda çaba sarf etmektedirler. Sadece toplumsal ödevlerle halkın ihtiyaçlarını karşılamak değil, performans boyutuyla da sporcuların yetiştirilmesine katkıda bulunarak, ulusal ve uluslararası alanda da başarıyı hedefleyen spor kulüplerinin çok amaçlı görevlerinin olduğu belirtilmelidir (Devecioğlu, Çoban ve Karakaya, 2011:53).

2 YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Doküman incelemesi gözlem yahut görüşme gibi doğrudan verilerin toplanmasını mümkün kılan durumlar söz konusu olmadığında kullanılan bir tekniktir (Yıldırım ve Şimşek, 2005:188-189).

Verilerin analizi için kullanılan yöntem betimsel analizdir. Betimsel analize araştırmanın gerçekleştirilmesi için araştırmacılar, çalışmak istedikleri olgu ve olaylarla ilgili özet bilgi elde edebilmek için başvurumaktadırlar (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Çalışma son 10 yıla ait lisansüstü tezler ile sınırlandırılmıştır.

3 BULGULAR

Bu bölümde incelenen doktora ve yüksek lisans tezlerinin araştırma modelleri ile tezlere ait açıklama, tez ve tarihi ile ilgili bilgiler tablolar halinde verilmiştir.

Tablo:1. Spor Kulüpleri ile ilgili Tezlerde Kullanılan Araştırma Modellerine Göre Sınıflandırma

Karşılaştırma	
Doktora	6
Yüksek Lisans	34
İnceleme	
Doktora	13
Yüksek Lisans	102
Etki	
Doktora	14
Yüksek Lisans	76
Toplam	245

Tablo 1’de Karşılaştırma, İnceleme ve Etki araştırmaları incelenmiştir. Spor kulüpleri ile ilgili yapılan tezlerin analizini yapmak amacıyla çalışmada “spor kulübü” anahtar kelimeleri ile yapılan tez

aramasında son 10 yılda 245 çalışma olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar arasında 33 tez doktora seviyesinde hazırlanmış iken, kalan tezler arasında 1 tanesini tıpta uzmanlık alanı içerisinde yazılmıştır. ‘Karşılaştırma’ tezleri ele alındığında 6 tezin doktora seviyesinde 34 tezin ise yüksek lisans seviyesinde olduğu görülmektedir. “İnceleme” tezleri incelendiğinde 13 tezin doktora, 102 tezin yüksek lisans seviyesinde ve son olarak ‘Etki’ tezleri incelendiğinde 14 tezin doktora, 76 tezin ise yüksek lisans seviyesinde olduğu görülmektedir.

Tablo:2.Spor Kulüplerinde İnceleme Modeli ile Tamamlanan Lisansüstü Tezlere Ait Açıklamalar

YAZAR	YAYIN ADI	AÇIKLAMALAR
Akıncı, 2011	Kocaeli İli Yüzme Kulüplerindeki Sporcuların Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi	Kocaeli ilinde yapılan bu çalışmada yüzme kulübü sporcuların rekreatif faaliyetlerinin verimliliği incelenmiştir. Katılımcıların yüzde 61’i bir şekilde boş zamanlarını değerlendirdiğini belirtmiştir
Öktem, 2011	Türkiye’de Okçuluk Sporunun Risk Yönetimi Açısından İncelenmesi	Risk yönetimi konusunda spor kulüplerinin algıladıkları risk faktörleri incelenmiştir. Sporcuların aldıkları risklerin spor kulüpleri tarafından en aza indirilmesi gerekmektedir.
Şahin, 2013	Ülkemizde Tenisçilerin Sportif Gelişim İhtiyaçlarının Karşılmasına Yönelik Spor Kulüpleri ve Tesislerinin Yeterlilik Durumlarının İncelenmesi.	Genel anlamda kulüplerin fiziki ve teknik alt yapılarını büyük oranda gerçekleştirdikleri, ancak bazı durumlarda fiziki ve teknik donanıma ilişkin aksaklık ve yetersizliklerin yaşandığı anlaşılmaktadır. Aynı zamanda kulüplerdeki yönetici ve personellerin büyük çoğunluğunun mesleki eğitimlerini almış, katılımcıların istek ve ihtiyaçlarını büyük oranda karşılayabilecek düzeyde ve yeterlilikte kişilerden oluştuğu görülmektedir.
Yıldız, 2014	Futbol Taraftarlarının Şiddet Gösterme Davranışlarının, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	Sporda şiddetin önlenmesi konusunda spor kulüplerine büyük roller düşmektedir. Futbol kulüplerini yöneten yöneticilerin kamuoyu önünde yaptıkları açıklamalara dikkat etmeleri ve önemli sayılan maçlardan önce Fair-Play vurgusu yapmaları, futbolda görülen şiddet olaylarının azalmasını sağlayacaktır.
Özdemir, 2015	Amatör Spor Kulüplerinde Kalite Yönetim Sistemlerinin İncelenmesi ve Bir Model Önerisi (Kocaeli İli Örneği)	Kocaeli’nde bulunan amatör spor kulüpleri çalışanlarının TKY ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları gözlenmiştir. Ayrıca çalışanların ve bölümlerin hedeflerinin gözden geçirilmesi ve güncelleştirilmesi, kulüp çalışmalarında stratejik planlama ve hedef belirleme çalışmalarının çalışanlar arasında çok önemli olduğu gözlemlenmiştir
Fındıkçı, 2015	Hisse Senedi Borsada İşlem Gören Spor Kulüplerinin Lig Performansı ile Hisse Senetleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	Borsa İstanbul’da işlem gören spor kulüplerine ait anonim şirketlerin finansal performansı ile spor kulüplerinin profesyonel futbol şubelerinin Spor Toto Süper Lig’deki sportif başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Elde edilen modeller istatistiksel olarak anlamlı olup, averaj puanı ile kurulan modelin maç sonuçları dikkate alınarak kurulan modele göre daha iyi performans gösterdiği, averaj puanı arttıkça hisse senetlerinin değer kazandığı belirlenmiştir
Abudouresulı, 2015	Üniversite Öğrencilerinin Spor Pazarlaması Açısından Sosyal Medya Kullanımlarının İncelenmesi.	Katılımcıların Spor Kulübü Taraftarlarının Facebook Kullanım Ölçeğinden aldıkları puanlarına göre, öğrenciler tuttuğu kulüplerinin Facebook sayfalarını sırası ile “Bilgi, Takip ve Destek”, “Paylaşma”, “Kulübe Gelir Sağlama” ve “İletişim Kurma” amacı ile kullanmaktadır.
Özkaya, 2017	Trabzonspor A.Ş.’de İnsan Kaynakları Yönetiminde İşe	Trabzonspor A.Ş.’de İnsan Kaynakları Yönetiminde İşe Alma ve Ücretlendirme fonksiyonları yüz yüze görüşme yöntemi ile incelenmiş olup firmanın insan kaynakları

	Alma Ve Ücretlendirme Fonksiyonlarının İncelenmesi	bölümünün olduğu, firmanın personele gereksinimi olduğunda ya da boşalan görev yerlerini doldurması gereken dönemlerinde işletmelerin eleman aldıkları, personel alırken işe alım yöntemlerinin kullanıldığı ve insan kaynaklarının personel seçerken daha çok dış kaynaklardan personel almakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Firmanın ücretlendirme konusunda ise, ücretin ortak bir kararla belirlendiği, genellikle performansa dayalı ücret artışları yapıldığı ve yaparken gerekli aşamaların uyguladığı görülmüştür.
Kazar, 2019	İngiltere Premier Lig Kulüplerinin Son 3 Sezon Etkinliğinin Veri Zarflama Analizi ile İncelenmesi	Çalışma sonucunda 2014/15 sezonunda 13 kulüp, 2015/16 sezonunda 6 kulüp ve 2016/17 sezonlarında 11 kulüp etkin çıkmıştır. İncelenen üç sezonda da Manchester United etkin çıkan tek kulüptür. Bunun nedeni sportif olarak başarılı olamasa da kulübün ekonomik olarak güçlü bir yapıya sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir
Özkurt, 2019	E-Sporun Türkiye’de Spor Yönetimi ve Kulüpleşme Yönünden Gelişiminin İncelenmesi	Kulüpleşme açısından Türkiye’de e-Spor bir hayli mesafe almıştır. E-Spor, Türkiye’de futboldan sonra en çok izlenen spor dalı olup 15.000’in üzerinde amatör, Galatasaray, Beşiktaş ve Fenerbahçe gibi popüler spor kulüpleri başta olmak üzere 20 civarında profesyonel e-Spor takımı, 60.000’in üzerinde e-Sporcu sayısı, ikisi yabancı, biri de Türkiye menşeli olmak üzere 3 büyük e-Spor ligi bulunmaktadır.
Gümüş, 2019	Futbol Kulüplerinin Kurumsal İletişim Açısından Sosyal Medya Kullanımı: Türkiye’deki Dört Büyük Spor Kulübünün İncelenmesi	Fenerbahçe ve Galatasaray Kulübü, kulüp bünyesinde görev yapan televizyon ile iş birliği içerisinde hareket etmektedir. Beşiktaş kulübü ise kulübün mevcut iletişim yapısındaki değişiklik ve kulüp televizyonun küçülmeye giderek uydu üzerinden yapılan yayının WEB üzerinden WEBTV ve Youtube aracılığıyla yayın yapacak olması nedeniyle sosyal medya ekibiyle bağlantısı bulunmamaktadır. Trabzonspor Kulübü’nün ise mevcut bir kulüp televizyonu bulunmadığı için bu alanda iş birliği bulunmamaktadır. Kulüpler maçlarıyla ilgili gelişmeleri sosyal medya aracılığıyla taraftarlarına aktarırken Twitter’den anlık maç anlatımı ve gelişmeleri detaylı bir şekilde paylaşırken diğer platformlarda önemli sayılabilecek gelişmeleri paylaşmaktadır.
Aktaş, 2020	Spor Kulüplerinin İmajları ve Hisse Senedi Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor gibi halka arz edilen kulüplerin marka değerlerine dolayısıyla vekil (proxy) değişken olarak hisse senedi performanslarına etkisi saptanmıştır

Tablo 2 incelendiğinde son 10 yılda yaklaşık 17 ‘İnceleme’ çalışması yapılmış ancak bunların içerisinde yalnızca 12’si doğrudan spor yöneticiliğini ve onun alt disiplinlerinden herhangi birini (kalite yönetimi, rekreasyon, toplumsal olgular) inceleyen çalışmalar olduğu için bu çalışmalar dikkate alınmıştır. Araştırmalardan iki tanesi Kocaeli ilindeki spor kulüpleri ile ilgilidir. Kocaeli’nin bir sanayi bölgesi olması dolayısıyla ekonomik gelişmişlik seviyesi Türkiye’nin önde gelen şehirlerinden biridir. Bu yüzden de kulüpleşmenin önde gelen şehirlerinden biri olduğu varsayılabilir

Tablo:3.Spor Kulüplerinde “Karşılaştırma” Olarak Tamamlanan Lisansüstü Tezlere Ait Açıklamalar

YAZAR	YAYIN ADI	AÇIKLAMALAR
Tetik, 2014	Futbol Kulüplerinin Markalaşma Süreci: Türkiye ve Dünya Futbol Kulüpleri Üzerinden Karşılaştırmalı Bir Analiz	Yapılan karşılaştırmalı analiz sonucunda Avrupa’da faaliyet gösteren futbol kulüplerinin global birer marka olmalarındaki nedenin Avrupa futbol endüstrisinin aktörlerinde marka algısı ve profesyonelleşmenin oluşmasından kaynaklandığı kanıtlanmıştır. Bununla birlikte futbol kulüplerinin dünya markası olmalarında ulusal ve UEFA, Şampiyonlar Ligi gibi uluslararası alanlarda kazanılan başarıların etkili olduğu görülmüştür
Çoban, 2016	Halka Arz Edilmiş Türk Futbol Kulüpleri Web Sitelerinin İngiltere’deki Rakipleriyle Yatırımcı İlişkileri İçeriği Karşılaştırması	Kulüplerin, güvenilir bir imaja sahip olması, algılanan itibarının yüksek olması, sermaye piyasalarında var olan yatırımcı ilişkileriyle bağlantılıdır. Rasyonel bir yatırımcı için, futbol kulüplerinin finansmanına bir biçimde ortak olmak, kar sağlayan yatırım araçlarının seçimine bağlı iken; bir taraftar, yatırım tercihlerinde duygusal bir motivasyonla hareket edip taraftarı bulunduğu kulübün ekonomik enstrümanlarına, pek de rasyonel olmayan şekilde yatırım kararı alabilir. Bu kararın arkasında, kulüple kurulan özdeşlik ilişkisi, rasyonelliği örten bir etkiye sahiptir
Demirci, 2017	Entropi Tabanlı Topsıs Yöntemiyle Borsa İstanbul’da İşlem Gören Futbol Kulüplerinin Sportif, Finansal ve Finansal Fair Play Performanslarının Karşılaştırmalı Analizi	Araştırma sonuçlarına göre Beşiktaş ve Galatasaray kulübünün sportif performansları ve finansal performansları arasında güçlü ve olumlu yönde bir korelasyon tespit edilmiştir. Fenerbahçe kulübü ilgili sezonlarda finansal performansı ile ön plana çıkmıştır. Trabzonspor ise finansal fair play kriterlerine göre yapılmış performans sıralamasında son iki sezonda birinci olmuştur. Genel bir sonuç olarak finansal fair play performans sıralamaları ve diğer performans sıralamaları arasında ise düşük bir korelasyon tespit edilmiş, sportif performans ve finansal performans arasında ise yüksek bir korelasyon tespit edilmiştir
Karaca, 2018	Futbol Kulüpleri Şirketleşme Modelinde Süper Lig ve Premier Lig Karşılaştırmalı Analizi	Artık futbol kulüpleri, sadece sporu icra eden, onu organize eden kurumlar değildir; futbol kulüpleri artık, ticari anlamda üretim gerçekleştiren, antlaşmalar imzalayan, içerik üreten, pazarlayan, kar-zarar dengesinde hareket eden vb. unsurlar temelinde farkındalığı bulunan kurumlardır. Bu durum belirli oranda zorunluluk, belirli oranda da futbol kulüplerinin gelecek odaklı stratejilerine göre şekillenmektedir. Buna paralel olarak da süreci dikkatli bir şekilde ele alan futbol kulüpleri açısından şirket olmak karlı ve saha içine de olumlu yansıyan bir operasyon olmakla birlikte konuyu sığ ve sadece zorunluluklar ekseninde ele alan futbol kulüpleri açısından beklentileri karşılamamaktadır
Çakmak, 2019	Futbol Ekonomisi: Avrupa ve Türkiye Üzerine Karşılaştırmalı Bir İnceleme	Günümüzde, futbol kulüplerinin giderlerinin önemli bölümü ücret giderlerinden oluşmakta, ayrıca, kulüpler oyuncu transferlerine milyonlarca dolar harcamaktadır. Yeni futbol ekonomisi ile gelir-gider dengesini kontrol etmekte zorlanan kulüplerin önemli bölümü finansal sıkıntıya girmişlerdir. UEFA, 2009 yılında kulüpleri içinde buldukları finansal olumsuzluklardan kurtarmak için Finansal Fair Play adını verdiği kuralları setini getirmiştir.

Tablo 3’te karşılaştırma olarak yapılan incelemede araştırmaların büyük bir çoğunluğunun sporda finans ve ekonomi alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu bölümde spor yönetimi veya onun alt disiplinlerinden herhangi birisiyle ilgili yapılan çalışmalar arasında yalnızca 5’i araştırmamıza dahil

edilmiştir. Finans haricinde kurumsal kimlik yapıları, insan kaynakları yönetimi gibi temel alanlarda karşılaştırma ile ilgili analizlerin yapıldığı çalışmaların eksikliği görülmektedir.

Tablo:4. Spor Kulüplerinde “Etki” Olarak Tamamlanan Lisansüstü Tezlere Ait Açıklamalar

YAZAR	YAYIN ADI	AÇIKLAMALAR
Zeren, 2014	Futbol Kulüplerinin Sportif Başarılarının Hisse Senedi Fiyatlarına Etkisi	Çalışmanın sonucunda maç sonuçlarının hissedeki fiyat değişimlerini neredeyse tüm kulüpler için anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Derbi değişkeninin sadece İtalya gibi derbilerin diğer ülkelere kıyasla daha fazla önemsendiği bir ülkede anlamlı çıkması beklentileri doğrulamıştır. Almanya ve Danimarka gibi daha gelişmiş ülkelerin futbol kulüplerine ilişkin modellerde açıklayıcılık katsayılarının geçmiş literatürü doğrular şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.
Karahan, 2014	Şike Soruşturmasının Borsa İstanbul’da İşlem Gören Kulüplerin Hisse Senetlerine Etkisi	Çalışma sonucunda, bu soruşturmanın tarafı olan ve Borsa İstanbul’da işlem gören spor kulüplerinin hisse senetlerinde dikkate değer önemli davranış değişiklikleri görülebilmektedir
Tolan, 2014	Spor Endüstrisinde Etkinlik Pazarlaması: Galatasaray Spor Kulübü Örneği	Sonuç olarak Galatasaray, milyonlarca kişiyi aynı çatı altında buluşturan ve bu gücünün farkına vararak bunu paraya çeviren, Avrupa’nın ve dünyanın sayılı kulüplerinden olma hedefinde ilerleyen bir kulüptür.
Baran, 2015	Spor Kulüplerinin Marka Kişiliğinin Takımla Özdeşleşme Üzerine Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma	Yapılan araştırma sonucunda marka kişiliğinin ve marka kişiliği boyutları olan dürüstlük, yetenek ve coşkunun takımla özdeşleşmeyi pozitif ve anlamlı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Fark testlerinin sonuçlarına bakıldığında ise cinsiyet, yaş, eğitim gördüğü bölüm ve sınıfa, takım seçiminde etkili olan faktörlere, kendini tanımlamasına ve lisanslı ürün satın alma sıklığına göre katılımcıların marka kişiliğinin ve takımla özdeşleşme düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
Sönmezoğlu, 2015	Spor Kulüplerinin Kurumsal Sosyal Sorumluluk Faaliyetlerinin Kulüp ve Marka İmajına Etkisi	Araştırmada analiz sonuçları değişkenlerin ayrı ayrı sınanmasından elde edilen bulgulara göre KSS (Kurumsal Sosyal Sorumluluk) alt boyutlarından sadece hayırseverlik sorumluluğunun kulüp ve marka imajı üzerinde ve kulüp imajının da marka imajı üzerinde etkisi olduğunu göstermiştir. Araştırma değişkenlerinin tek bir model üzerinde test edildiği analiz sonucu ise yine KSS alt boyutlarından sadece hayırseverlik sorumluluğunun kulüp imajı üzerinde doğrudan, ancak marka imajı üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu ve bununla birlikte kulüp imajının da marka imajı üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymuştur.
Yücesan, 2015	3 Temmuz 2011 Sürecinde Kriz Haberciliği ve Futbol Kulüplerine Etkisi	Türkiye’de yazılı basında 3 Temmuz 2011 sürecinde kriz haberciliği kriterleri açısından tarafsız ve objektif bir tutum sergilendiği yönündedir. Tarafsızlık ilkesi zorlanmış ama liberal kuram ve kriz haberciliği boyutları çerçevesinde tarafsız olmadıkları tespit edilmiştir
Kurtulan, 2018	Sosyal Sorumluluk Uygulamalarının Sponsor İşletmelerin Marka İmajı, Farkındalığı ve Sadakatine Etkileri: Spor Kulüpleri Üzerine Bir Araştırma	Spor kulüpleri toplumun bir parçası haline gelmiş, sürdürülebilirliklerini devam ettirme adına toplumdan kazandığını yine toplum yararına olacak çevre, eğitim, sağlık, kültür, sanat, vb. gibi faaliyetlerde bulunmayı üstlendikleri görülmektedir. Bu tür faaliyetler yalnızca işletmelere ve spor örgütlerine değil toplumsal kalkınmaya da fayda sağlamaktadır

Gezmiş, 2018	Futbol kulüplerinin yönetim yapısının motivasyon ve algılanan performans üzerine etkisi	Araştırma sonucunda algılanan bireysel performans üzerinde kurumsal iletişim yeteneği, hesap verebilirlik, sorumluluk, kurum itibarı, yönetimde istikrar, yönetim deneyimi ve profesyonellik, siyasi güç, ekonomik güç değişkenlerinin etkili olduğu; algılanan bireysel performansın şeffaflık değişkeninden bağımsız olduğu sonucuna ulaşılmıştır
-----------------	---	---

Tablo 4'te etki alanı olarak yapılan çalışmalardan 8'i spor yönetimi veya en az bir disiplini ele aldığı için belli alt boyutlar oluşmuştur. Bunlar sosyolojik, ekonomik, medya ve yönetsel alanlardır.

4 SONUÇ

Kulüpler için belli kural, amaç, gelirlerin nasıl elde edileceği gibi konular kulüplerin tüzüğünde yer almaktadır. Aynı zamanda üyelerinin ya da destekçilerinin ya da katılımcılarının hangi görev ve sorumlulukları alacağı açık bir şekilde ifade edilmektedir. Spor kulüpleri bu sayede topluma birçok dalda; yüksek performans sporları, yarışma sporları ve herkes için spor imkânlarını sahip olduğu malzeme, tesis ve personel aracılığıyla sağlayan, spor yönetiminin yetkili üst örgütü tarafından resmen tanınmış gönüllü ya da ticari kuruluşlardır (Erturan, 2010:8-9).

Dünyanın en geri kalmış ülkelerinde dahi spor kulüplerinin yönetimi belli bir modernleşmeyi sağlamış ve bu ülkelerdeki aktif spor yönetiminin büyük bir çoğunluğunu spor kulüpleri oluşturmuştur (Morrow, 2003: 55). Spor kulüpleri sadece toplumsal değil, ekonomik ve hatta siyasal olarak da insanların karakterlerini yansıtmaktadır (Genç, 1999: 27-28).

Tablo 1'de lisansüstü tezlerin araştırma modeline göre sınıflandırılmaları ve sayıları yer almaktadır. Yapılan çalışmalarının sayısal olarak alana katkı sağlayacak düzeyde olduğu görülebilmektedir.

Sosyolojik ve ekonomik açıdan bakıldığında; spor kulüpleri bir örgüt olarak değerlendirilecek olursa, bu örgütün mevcut yapısını devam ettirebilecek faaliyetlerin kalitesi bulunduğu çevre koşullarından yararlanma becerisine bağlıdır. Ancak sadece topluma hizmet anlamında çalışmamakta, aynı zamanda gelir elde etmek için pazarlama yollarını kullanmaktadır.

Spor sosyolojisi, sosyolojinin alt dallarından birisidir. Bu alanın konuları genelde değişme, sosyal yapı, tabakalaşma gibi konulardır (Amman, 2000). İncelenen tezlerde sosyolojik olarak yapılan değerlendirmelerin çok azında spor kulüpleri yer almaktadır.

Türkiye'deki tanınan önemli spor kulüpleri ve büyük spor kulüplerin gölgesinde kalan amatör spor kulüpleri gelirlerini arttırmak adına halka arz olarak Avrupa ülkeleri modelini benimsemişlerdir (Dorukkaya, 1998). Araştırmaların geneli itibarıyla, çalışmaların büyük bir kısmı futbol kulüplerini kapsamaktadır. Futbol ile ilgili araştırmalarının yoğun olmasının nedeni futbolun tüm dünyada popüler olmasından ve halka arz edilen ilk branş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de futbol ön plandadır. Özellikle ekonomik araştırmalar İstanbul Borsası ile ilgili karşılaştırma makaleleri incelendiğinde görülmektedir ki, A.Ş. olan kulüplerden bazıları aldıkları sonuçlarla doğrudan doğruya ekonomik olarak etkilidir. Oysaki bu kulüpler bünyesinde sadece futbolu barındırmamaktadır. Ancak çalışmaların çoğunun futbol branşı özelinde ele alındığı görülmektedir. Futbol küresel anlamda dünyanın oyunudur denilebilir. Tarihi oldukça eskilere dayanan futbol geleneksel veyahut amatör-profesyonel anlayışla da sürdürülebilir (Chadwick ve Hamil, 2010: 1). Futbolun popüler oluşu nedeniyle kulüpleri ile ilgili araştırmaların birçoğunun futbolu konu edinmesinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Medya açısından bakıldığında; finans ve ekonomi disiplinlerine yoğunlaşan tezler, medya, yönetim ve disiplinlerinde ise az sayıda kalmıştır. Finans ve ekonomi dışında kalan bu disiplinlerde ise futbol dışında çalışmaların sayıca oldukça az olduğu görülmektedir. Medya bizlerle iletişim kurar, ve bizlere bilgiler, fotoğraflar ve deneyimleri sunar (Coackley, 2004). Medya ve sporun her geçen gün daha da etkili bir şekilde modern dünyanın içine yerleşiyor olması yapılan tezlerde de ön plana çıkabilmektedir. Geleneksel medya organlarının (gazete, televizyon, radyo) kullanımından sosyal medya gibi alanların kullanımına yönelen spor kulüpleri, bilgilerin yansıtılmasında taraftarlarıyla daha hızlı iletişim kurabilmektedir.

Sonuç olarak; lisansüstü seviyede spor kulüpleri ile ilgili yapılan çalışmaların azımsanmayacak sayıda olduğu söylenebilir. Bu çalışmalar içerisinde 40 araştırma (doktora seviyesinde) doğrudan amatör ya da profesyonel futbol kulüpleri ile ilgilidir. Çalışmaların daha çok sayıda yüksek lisans tezlerinden oluştuğu görülmektedir. Ayrıca çalışmaların ekonomik boyut ve futbol üzerinde yoğunlaşması da diğer önemli noktalardan biridir. Spor kulüplerinin ve faaliyetlerinin günümüzde sporun yapılması ve yaygınlaştırılması açısından en önemli organizasyonların başında geldiği düşünüldüğünde lisansüstü tezler ve diğer bilimsel çalışmalarda spor kulüpleri ile ilgili olarak; futbol ve diğer spor branşları ve aynı zamanda multi disiplinler araştırma boyutları (felsefe, sosyoloji, yönetim ve organizasyon, mühendislik, medya, halkla ilişkiler vb.) ile daha çok ele alınmasının önemi ve gerekliliği diğer araştırmalara ve araştırmacılara öneri olarak sunulabilir.

Yazarların Katkıları

Sorumlu Yazar- Mustafa NARİN: Araştırma ve/veya makale için fikir ya da hipotezin oluşturulması, Sonuçlara ulaşmak için gereç ve yöntemlerin planlanması, verilerin düzenlenmesi ve bildirilmesi için sorumluluk almak, araştırma sırasında literatür taraması ile ilgili sorumluluk almak, yazının tümü veya asıl bölümün oluşturulması için sorumluluk almak, makaleyi teslim etmeden önce sadece imla ve dil bilgisi açısından değil aynı zamanda entelektüel içerik açısından yeniden çalışma yapmak

2.Yazar- Sevda ÇİFTÇİ: Sonuçlara ulaşmak için gereç ve yöntemlerin planlanması, bulguların mantıklı açıklanması ve sunumu için sorumluluk almak, yazının tümü veya asıl bölümün oluşturulması için sorumluluk almak, makaleyi teslim etmeden önce sadece imla ve dil bilgisi açısından değil aynı zamanda entelektüel içerik açısından yeniden çalışma yapmak.

KAYNAKLAR

- Abudouresuli, A. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Spor Pazarlaması Açısından Sosyal Medya Kullanımlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Akıncı, M. (2011). *Kocaeli İli Yüzme Kulüplerindeki Sporcuların Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aktaş, M. (2020). *Spor Kulüplerinin İmajları ve Hisse Senedi Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Amman, T. (2000). Spor Sosyolojisi. T. Amman, C. H. İkizler & C. Karagözoğlu içinde, *Sporda Sosyal Bilimler* (s. 85-149). İstanbul : Alfa Kitabevi.
- Baran, A. (2015). *Spor Kulüplerinin Marka Kişiliğinin Takımla Özdeşleşme Üzerine Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008), *Bilimsel araştırma yöntemleri* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chadwick, S. & Hamil, S. (2010). *Managing Football An International Perspective*, Britain: Butterworth Heinemann Publications Coakley, J. (2004). *Sports in Society*, NewYork: Mc Graw Companies.
- Çakmak, U. (2019). *Futbol Ekonomisi: Avrupa ve Türkiye Üzerine Karşılaştırmalı Bir İnceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çoban, U. (2016). *Halka Arz Edilmiş Türk Futbol Kulüpleri Web Sitelerinin İngiltere'deki Rakipleriyle Yatırımcı İlişkileri İçeriği Karşılaştırması*. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Eskişehir.

- Demirci, F. (2017). *Entropi Tabanlı Topsis Yöntemiyle Borsa İstanbul'da İşlem Gören Futbol Kulüplerinin Sportif, Finansal ve Finansal Fair Play Performanslarının Karşılaştırmalı Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Devecioğlu, S., Çoban, B. & Karakaya, Y.E. (2011). Spor Kulüplerinin Yönetim Modellerinin Değerlendirilmesi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, vol. 31, p. 51-68
- Dorukkaya, Ş. & Kırathı, A. (1998). *Türkiye'de Futbol Kulüpleri'nin Şirketleşmesi, Halka Açılması, Finansmanı ve Vergileme*, İstanbul: Dünya Yayıncılık.
- Erturan, E. E. (2010). *Almanya ve Türkiye'deki Spor Kulüplerinin Karşılaştırmalı Analizi- Türkiye'de Spor Kulüplerinin Yapı ve İşleyişine Yeni Bir Yaklaşım*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fındıkçı, M. (2015). *Hisse Senedi Borsada İşlem Gören Spor Kulüplerinin Lig Performansı ile Hisse Senetleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Genç, D.A. (1999). *Futbol Kulüplerinin Stratejik Yönetimi Beşiktaş Örneği*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Gezmiş, H. (2018). *Futbol Kulüplerinin Yönetim Yapısının Motivasyon ve Algılanan Performans Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Gümüş, S. (2019). *Futbol Kulüplerinin Kurumsal İletişim Açısından Sosyal Medya Kullanımı: Türkiye'deki Dört Büyük Spor Kulübünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaca, B. (2018). *Futbol Kulüpleri Şirketleşme Modelinde Süper Lig ve Premier Lig Karşılaştırmalı Analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahan, Ö. (2014). *Şike Soruşturmasının Borsa İstanbul'da İşlem Gören Kulüplerin Hisse Senetlerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Kazar, S. (2019). *İngiltere Premier Lig Kulüplerinin Son 3 Sezon Etkinliğinin Veri Zarflama Analizi ile İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurtulan, A. (2018). *Sosyal Sorumluluk Uygulamalarının Sponsor İşletmelerin Marka İmajı, Farkındalığı ve Sadakatine Etkileri: Spor Kulüpleri Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Morrow, S. (2003). *The People's Game: Football, Finance and Society*, Hampshire: Palgra ve Macmillan. P. 55
- Öktem, Ç. (2011). *Türkiye'de Okçuluk Sporunun Risk Yönetimi Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Özdemir, S. (2015). *Amatör Spor Kulüplerinde Kalite Yönetim Sistemlerinin İncelenmesi ve Bir Model Önerisi (Kocaeli İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Özkaya, T. (2017). *Trabzonspor A.Ş'de İnsan Kaynakları Yönetiminde İşe Alma Ve Ücretlendirme Fonksiyonlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Avrasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Özkurt, A. (2019). *E-Sporun Türkiye'de Spor Yönetimi ve Kulüpleşme Yönünden Gelişiminin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Sönmezoğlu, U. (2015). *Spor Kulüplerinin Kurumsal Sosyal Sorumluluk Faaliyetlerinin Kulüp ve Marka İmajına Etkisi*. (Doktora Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Şahin, M. (2013). *Ülkemizde Tenisçilerin Sportif Gelişim İhtiyaçlarının Karşılmasına Yönelik Spor Kulüpleri ve Tesislerinin Yeterlilik Durumlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Tetik, M. (2014). *Futbol Kulüplerinin Markalaşma Süreci: Türkiye ve Dünya Futbol Kulüpleri Üzerinden Karşılaştırmalı Bir Analiz*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tolan, S. (2014). *Spor Endüstrisinde Etkinlik Pazarlaması: Galatasaray Spor Kulübü Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Walters, G. (2011). The Implementation of a Stakeholder Management Strategy During Stadium Development: A case Study of Arsenal Football Club and The Emirates Stadium. *Managing Leisure* vol.16, p. 49-64.
- Verlag, H. (1999). *Sport Clubs in Various European Countries*. Stuttgart-Newyork: Schattauer.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2014). *Futbol Taraftarlarının Şiddet Gösterme Davranışlarının, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yücesan, M. (2015). *3 Temmuz 2011 Sürecinde Kriz Haberciliği ve Futbol Kulüplerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zeren, F. (2014). *Futbol Kulüplerinin Sportif Başarılarının Hisse Senedi Fiyatlarına Etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Research Article

Journal of Exercise and Sport Sciences Research (JOINESR) 1(1), 10-22, 2021

Received: 29-Jan-2021 Accepted: 24-Nov-2021



SAKARYA UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Bireylerin Spor Turizmine Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Nurgül TEZCAN KARDAŞ^{1*} , Mehmet Zeki ALPTEKİN² , İbrahim BERKİL³ 

¹ Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, nurgultezcan@subu.edu.tr

² Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, zekialptekin@gmail.com

³ Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, ibrahimberkil49@gmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bireylerin turizme katılma tercihlerinden biri olan spor turizmine yönelik tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya 456 katılımcı gönüllü olarak dahil olmuştur. Araştırma grubuna, araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel bilgi formu", Kardaş ve Sadık (2018) tarafından geliştirilen "Spor Turizmine Yönelik Tutum Ölçeği (STYTÖ)" uygulanmıştır. Elde edilen veriler analizleri yapılmak üzere SPSS programına aktarılmıştır. Uygulanan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermeyerek parametrik istatistiklere uygun olmadığı tespit edilmiş ve bu nedenle çalışmada nonparametrik testlerden yararlanılmıştır. Çalışmada, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonrasında spor turizmine yönelik tutum ölçeğinin kişisel katkı alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada "Aktif Spor Yapma Durumu" değişkenine bakıldığından Spor Turizmine Yönelik Tutum'un spor yapanlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre aktif spor yapan bireylerin turizm tercihlerinin, spor turizmi odaklı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Turizm, Tutum, Spor Turizmi.

Analysis of Individuals' Attitude to Sports Tourism in Terms of Various Variables

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the attitudes of individuals towards sports tourism, which is one of their preferences for participation in tourism, in terms of various variables. For this purpose, 456 participants voluntarily participated in the study. The "Personal Information Form" developed by the researchers and the "Attitude Scale towards Sports Tourism (STYTÖ)" developed by Kardaş and Sadık (2018) were applied to the research group. The obtained data were transferred to the SPSS program for analysis. As a result of the normality test applied, it was determined that the data did not show normal distribution and were not suitable for parametric statistics and therefore nonparametric tests were used in the study. Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were used in the study. After the analysis, a significant difference in favor of women was found in the personal contribution sub-dimension of the scale of attitude towards sports tourism. In addition, considering the "Active Sports Status" variable in the research, it is seen that the Attitude towards Sports Tourism shows a significant difference in favor of those who do sports. According to the results of

the research, it can be said that the tourism preferences of individuals who do active sports are sports tourism oriented.

Keywords: Sport, Tourism, Attitude, Sport Tourism.

1 GİRİŞ

Gelişen dünyada paralel olarak insanoğlunun ihtiyaçları ve beklentileri de değişim göstermektedir. Teknolojik gelişmelerin sağlamış olduğu kolaylıklarla birlikte beraberinde getirmiş olduğu birçok olumsuz durumdan bahsetmek mümkündür. Bunlardan en önemlilerinden biri ise yoğun iş temposundan kaynaklanan stres ve sosyal ilişkilerin zayıflamasıdır. İnsanların birbirlerine değer vermesi, samimi ilişkiler kurması psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı olmasına bağlıdır. Bu çok fonksiyonlu sağlıklı olma hali için spor önemli bir araçtır. Yapılan bilimsel araştırmalarla da bilinmektedir ki geçmişi tarih öncesine dayanan spor ve sporla ilişkili etkinlikler, insanların hem fizyolojik hem de psikolojik sağlıklarına olumlu etkiler sağlar. Bu nedenle günümüz hayat şartlarının getirdiği yorgunluk ve stresi azaltması nedeniyle spor etkinliklerinin değeri gün geçtikçe artmaktadır.

Sporun insanoğlu sağlığına olumlu etkilerinin yanı sıra toplumsal ve ekonomik etkilerinden de bahsetmek mümkündür. Günümüzde teknolojik gelişmelere bağlı olarak teknolojik ürünlerin artış göstermesiyle birlikte sporun reklam, tanıtım, sponsorluk faaliyetlerinde kullanılarak insanların ilgisini çekmesi hem eğlendirici hem gelir getirici bir faaliyet olmasından dolayı büyük şirketler tarafından iletişim aracı olarak kullanılması küresel çapta sporun etkisini arttırmıştır. Gelişmiş ülkelerde insanların serbest zaman etkinliklerinin artması ve bu zamanı verimli bir şekilde geçirmek istemeleri sporun popüler olması ile sağlanmaktadır. (Can ve ark.,2000). İnsanlar kendi yaşam alanlarında sporu aktif hale getirmelerinin yanında farklı sosyal çevrelerde de spor amaçlı bulunmayı tercih etmeye başlamıştır. Tüm bu özellikleri sebebi ile günümüzde insanların yaşamının önemli bir parçası haline gelen spor, turizm sektörü ile önemli bir turizm alanı oluşturmaktadır. Ancak bilimsel çerçeveden bakıldığında turizm ve spor turizmi alanında yapılan araştırmalar ve tanımlamalar, insanların seyahate çıkmaları kadar eski bir geçmişe sahip değildir (Küçükaskan,2007). 1990'lı yıllarda başta Kuzey Amerika, Avustralya, Japonya olmak üzere dünyanın birçok ülkesinden katılan bilim insanlarının yapmış olduğu araştırma ve geliştirme çalışmaları neticesinde seyahatlerin spor ile bağlantılı bir şekilde gerçekleştiğini göstermiştir. Kanada'da özel bir örgüt olan "Spor Turizmi 30 Uluslararası Konseyi" tarafından "Spor Turizmi dergisi" yayınlanmaya başlamıştır. Bununla beraber "Tatil Pazarlaması" gibi dergilerde Spor Turizmi konusu yer almaya başlamıştır (Gibson, 2003). Bilimsel olarak ta birlikte anılmaya başlayan spor ve turizm kavramlarının net bir şekilde anlaşılması bu noktada daha da önemini arttırmaktadır. Spor ve Turizm kavramları birbirleri ile yakın ilişkileri olan iki ayrı sektördür. Aynı sahalarda faaliyet gösterecekler de birbirlerinin ilerlemesinde pozitif katkıları olduğu da bilinen bir gerçektir. Spor ve turizm etkinliklerinin gayelerinin farklı fakat sektörel anlamda büyümelerinde karşılıklı paylarının olduğu söylenebilir. Her iki alanda toplumsal yaşantımızın her evresinde bulunmaktadırlar. İnsanların fiziksel ve zihinsel olarak iyi hissetmek, eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek için spor ve turizm etkinliklerine olan talepleri artarak devam edecektir (Şebin, 2018). Bu nedenle spor turizmi kavramı ortaya çıkmış ve kavrama ilişkin birçok farklı tanımlama yapılmıştır. Bunlardan birkaçı ise şu şekildedir.

Hazar(2007) 'e göre insanların sportif faaliyetlere katılmak veya spor faaliyetlerini seyretmek amacıyla turizm olayına katılmasına spor turizmi olarak adlandırılmaktadır. Diğer bir tanımda ise; spor kültürü ile ilgili destinasyonlara yönelik insanların ticari olmayan nedenler ile gerçekleştirdikleri seyahatler olarak adlandırılmaktadır (Pigeassou, 2004). Yine başka bir tanıma bakıldığında; spor turizmi insanların spora katılım amacına ulaşması için turizm hizmetlerinin sunulması olayı olarak ifade edilmektedir (Doğu, 2006). Sporun ve turizmin çok faktörlü yapıya sahip olmaları spor turizmi kavramının da tanımsal olarak çeşitlenmesine yol açmaktadır. Ülkelerin önemli turizm gelir kaynakları arasında yer alan spor turizminin insanlar tarafından doğru anlaşılması spor turizminin işlerliğini artıracaktır. Oysaki ilgili alan yazın incelendiğinde bireylerin spor turizmine karşı bakış açılarını ortaya koyabilecek çalışmaların azlığı önemli bir eksik olarak tespit edilmiştir. Bu eksikin giderilmesine katkı sağlamada bireylerin spor turizmine karşı mevcut tutumlarının tespiti durum analizi açısından büyük önem arz etmektedir. Bu ihtiyacın giderilmesi açısından kurgulanan çalışmada alan yazına katkı sağlamak hedeflenmiştir.

2 YÖNTEM

Çalışmada, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, müdahale edilmeksizin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2008).

2.1 Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Sakarya ilinde yaşayan 456 kişi oluşturmaktadır. Araştırma, salgın sürecinde gerçekleşmesi sebebi ile, çalışmada kullanılacak veriler; ölçüm aracı bilgisayar ortamında düzenlenerek çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmaya 673 kişi katılmış ancak eksik doldurulan ölçekler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırma grubunun frekans bilgileri tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Grubuna İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	N	%
Yaş	24 Yaş Altı	70,4
	25 Yaş Üstü	29,6
	Toplam	100,0
Cinsiyet	Kadın	62,3
	Erkek	37,7
	Toplam	100,0
Gelir Düzeyi	2,325 Altı	61,4
	2,326 -4000	22,8
	4001 Üstü	15,8
	Toplam	100,0
Turizm Tercihi	Dinlenme	23,2
	Eğlence	42,8
	Spor	17,1
	Kültürel	16,9
	Toplam	100,0
Aktif Spor Yapıyor musunuz?	Evet	32,5
	Hayır	67,5
	Toplam	100,0

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırma da kullanılan ölçüm aracı 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından geliştirilen ve katılımcıların demografik özelliklerinin tespit edildiği kişisel bilgi formu 2. Bölümde ise Kardaş ve Sadık (2018), tarafından geliştirilen “Spor Turizmine Yönelik Tutum Ölçeği (STYTÖ)” kullanılmıştır. 14 maddeden oluşan ölçek, içeriği bakımından bireylerin spor turizmine yönelik tutumlarını organizasyon, kişisel katkı, iş olanağı ve ekonomik katkı boyutlardan değerlendiren 4 alt boyutlu ve ters maddesi bulunmayan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin alpha değerleri; “organizasyon” boyutunda .68, “kişisel katkı” boyutunda” .82, “iş olanağı” boyutunda .73, “ekonomik katkı” boyutunda .81, ölçeğin tamamında ise .86 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliğini belirlemek için yapılan analiz sonucunda ölçeğin iki uygulamada da tutarlı olduğu görülmüştür ($r = .80$). Ölçekte toplam açıklanan varyans 65.216 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre geliştirilen “Spor Turizmine Yönelik Tutum Ölçeği”nin (STYTÖ) 4 faktörlü geçerli, güvenilir ve kullanışlı bir ölçek olduğu belirlenmiştir (Kardaş ve Sadık, 2018).

2.3 Verilerin Toplanması ve Analizi

STYTÖ’ye ilişkin verilerin toplanması çevrimiçi olarak gerçekleşmiştir. Hedef kitleye uygulanan ölçüm aracını 673 kişi yanıtlamış ancak araştırmaya dahil edilemeyecek yeterlilikte olanlar çıkarılarak 456 veri değerlendirmeye alınmıştır. Veriler SPSS 22.0 paket programına aktarılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde kullanılacak testlerin tespiti için normallik testi uygulanmış ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilere nonparametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır.

3 BULGULAR

Bu bölümde, “STYTÖ” den elde edilen verilere ilişkin istatistiksel işlemlere yer verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	S.Ort	U	Z	p
Kişisel Katkı	Kadın	284	238,82	21494,000	-2,167	,030 *
	Erkek	172	211,47			
	Toplam	456				
Ekonomik Katkı	Kadın	284	223,18	22914,000	-1,126	,260
	Erkek	172	237,28			
	Toplam	456				
İş Olanağı	Kadın	284	226,20	23771,000	-,492	,623
	Erkek	172	232,30			
	Toplam	456				
Organizasyon	Kadın	284	234,87	22616,000	-1,345	,178
	Erkek	172	217,99			
	Toplam	456				
Turizm Tutum Toplam	Kadın	284	232,50	23288,000	-,834	,404
	Erkek	172	221,90			
	Toplam	456				

* $p < .05$

Tablo 2’te görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kitlenin kişisel katkı düzeylerinin cinsiyetlerine göre kadın sıra ortalaması 238,82, erkeklerin sıra ortalaması ise 211,47, p değerinin .030 olduğu gözlemlenmiştir. Bu analiz sonucunda kişisel katkı düzeyinin cinsiyet oranı anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ekonomik katkı düzeyinin cinsiyetlerine göre kadın sıra ortalamasının 223,18, erkeklerin ise 237,28, p değerinin .260, iş olanağı düzeyinin cinsiyetlerine göre kadın sıra

ortalamasının 226,20, erkek sıra ortalaması ise 232,30, p değerinin .623, organizasyon düzeyinin cinsiyetlerine göre kadın sıra ortalamasının 234,87, erkek sıra ortalamasının 217,99, p değerinin .178, turizm tutum düzeyinin kadın sıra ortalamasının 232,50, erkek sıra ortalamasının ise 221,99, p değerinin .404 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Yaş Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Yaş	N	S.Ort	U	Z	p
Kişisel Katkı	24 yaş altı	321	222,83	19846,000	-1,430	,153
	25 yaş ve üstü	135	241,99			
	Total	456				
Ekonomik Katkı	24 yaş altı	321	224,39	20348,000	-1,045	,296
	25 yaş ve üstü	135	238,27			
	Total	456				
İş Olanığı	24 yaş altı	321	224,54	20397,000	-1,016	,309
	25 yaş ve üstü	135	237,91			
	Total	456				
Organizasyon	24 yaş altı	321	218,87	18576,500	-2,442	,015*
	25 yaş ve üstü	135	251,40			
	Total	456				
Turizm Tutum Toplam	24 yaş altı	321	220,33	19046,500	-2,042	,041*
	25 yaş ve üstü	135	247,91			
	Total	456				

*p<.05

Tablo 3'te görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kitlenin kişisel katkı düzeylerinin yaşına göre 24 yaş altı sıra ortalamasının 222,83, 25 yaş ve üstü sıra ortalaması ise 241,99, p değeri .153, ekonomik katkı düzeylerinin yaşına göre 24 yaş altı sıra ortalamasının 224,39, 25 yaş ve üstü sıra ortalamasının 238,27, p değerinin .296, iş olanağı düzeylerinin yaşına göre 24 yaş altı sıra ortalamasının 224,54, 25 yaş ve üstü sıra ortalamasının 237,91, p değerinin .309, organizasyon düzeylerinin yaşına göre 24 yaş altı sıra ortalamasının 218,87, 25 yaş ve üstü sıra ortalamasının 251,40, p değerinin 0.015, Organizasyon analizinin sonucunda organizasyon düzeyinin yaş oranı anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Turizm tutum düzeyinin yaşına göre 24 yaş altı sıra ortalamasının 220,33, 25 yaş ve üstü sıra ortalamasının 247,91, p değerinin .041 olduğu görülmektedir.

Tablo 4'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kitlenin kişisel katkı gelir düzeyi 2325 altında olanların sıra ortalamasının 224,75, 2326-4000 arası olanların sıra ortalamasının 221,10, 4001 ve üstü sıra ortalamasının 253,77, p değerinin .196, ekonomik katkı gelir düzeyi 2325 altında olanların sıra ortalamasının 236,46, 2326-4000 arası olanların sıra ortalamasının 203.69, 4001 ve sıra ortalamasının 233,38, p değerinin .083, iş olanağı gelir düzeyinin 2325 altında olanların sıra ortalamasının 237,94, 2326-4000 arasında olanların sıra ortalamasının 202,23, 4001 ve üstü sıra ortalamasının 229,73, p değerinin .053, organizasyon gelir düzeyinin 2325 altında olanların sıra ortalamasının 239,73, 2326-4000 arası olanların sıra ortalamasının 216,45, 4001 ve üstü sıra ortalamasının 202,22, p

değerinin .051, turizm tutum gelir düzeyinin 2325 altında olanların sıra ortalamasının 235,33, 2326-4000 arası olanların sıra ortalamasının 206,21, 4001 ve üstü sıra ortalamasının 234,13, p değerinin .145 olduğu görülmektedir.

Tablo 4. “Gelir Düzeyi” Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	S.Ort	X ²	Df	p
Kişisel Katkı	2325 Altı	28 0	224,75	3,258	2	,196
	2326-4000	10 4	221,10			
	4001 ve Üstü	72	253,77			
	Toplam	45 6				
Ekonomik Katkı	2325 Altı	28 0	236,46	4,978	2	,083
	2326-4000	10 4	203,69			
	4001 ve Üstü	72	233,38			
	Toplam	45 6				
İş Olanığı	2325 Altı	28 0	237,94	5,890	2	,053
	2326-4000	10 4	202,23			
	4001 ve Üstü	72	229,73			
	Toplam	45 6				
Organizasyon	2325 Altı	28 0	239,73	5,942	2	,051
	2326-4000	10 4	216,45			
	4001 ve Üstü	72	202,22			
	Toplam	45 6				
Turizm Tutum Toplam	2325 Altı	28 0	235,33	3,866	2	,145
	2326-4000	10 4	206,21			
	4001 ve Üstü	72	234,13			
	Toplam	45 6				

*p<.05

Tablo 5’te görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kitlenin kişisel katkı turizm tercihi değişkeni dinlenme olanların sıra ortalamasının 228,64, eğlence olanların sıra ortalamasının 235,86, spor olanların sıra ortalamasının 230,90, kültürel olanların sıra ortalamasının 207,23, p değerinin .443, ekonomik katkı turizm tercihi değişkeni dinlenme olanların sıra ortalamasının 229,22, eğlence olanların sıra ortalamasının 234,96, spor olanların sıra ortalamasının 224,60, kültürel olanların sıra ortalamasının 215,10, p değerinin .709, iş olanağı turizm tercih değişkeni dinlenme olanların sıra ortalamasının 233,95, eğlence olanların sıra ortalamasının 236,00, spor olanların sıra ortalamasının 205,95, kültürel olanların sıra ortalamasının 224,85, p değerinin .343, organizasyon turizm tercihi değişkeni dinlenme olanların sıra ortalamasının 215,81, eğlence olanların sıra ortalamasının 237,04, spor olanların sıra ortalamasının 210,19, kültürel olanların sıra ortalamasının 242,89, p değerinin ,226, turizm tutum turizm tercihi değişkeni dinlenme olanların sıra ortalamasının 229,92, eğlence olanların

sıra ortalamasının 237,08, spor olanların sıra ortalamasının 214,45, kültürel olanların sıra ortalamasının 219,03, p değerinin .546 olduğu görülmektedir.

Tablo 5. “Turizm Tercihini” Değişkinine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Turizm Tercihiniz	N	S.Ort	X ²	Df	p
Kişisel Katkı	Dinlenme	106	228,6 4	2,685	3	,443
	Eğlence	195	235,8 6			
	Spor	78	230,9 0			
	Kültürel	77	207,2 3			
	Toplam	456				
Ekonomik Katkı	Dinlenme	106	229,2 2	1,384	3	,709
	Eğlence	195	234,9 6			
	Spor	78	224,6 0			
	Kültürel	77	215,1 0			
	Toplam	456				
İş Olanığı	Dinlenme	106	233,9 5	3,334	3	,343
	Eğlence	195	236,0 0			
	Spor	78	205,9 5			
	Kültürel	77	224,8 5			
	Toplam	456				
Organizasyon	Dinlenme	106	215,8 1	4,352	3	,226
	Eğlence	195	237,0 4			
	Spor	78	210,1 9			
	Kültürel	77	242,8 9			
	Toplam	456				
Turizm Tutum Toplam	Dinlenme	106	229,9 2	2,128	3	,546
	Eğlence	195	237,0 8			
	Spor	78	214,4 5			
	Kültürel	77	219,0 3			
	Toplam	456				

*p<.05

Tablo 6. “Spor Yapma Durumu” Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Aktif Spor Yapıyor Musunuz?	N	S.Ort	U	Z	p
Kişisel Katkı	Evet	148	263,43	17622,000	-3,958	,000*
	Hayır	308	211,71			
	Toplam	456				
Ekonomik Katkı	Evet	148	249,11	19741,000	-2,356	,018*
	Hayır	308	218,59			
	Toplam	456				
İş Olanığı	Evet	148	245,74	20240,500	-1,990	,047*
	Hayır	308	220,22			
	Toplam	456				
Organizasyon	Evet	148	245,11	20333,000	-1,894	,058
	Hayır	308	220,52			
	Toplam	456				
Turizm Tutum Toplam	Evet	148	259,76	18166,000	-3,514	,000*
	Hayır	308	213,48			
	Toplam	456				

*p<.05

Tablo 6’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan kitlenin spor yapma değişkeninin kişisel katkı alt boyutuna bakıldığında P değerinin .000 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarına göre (evet sıra ortalaması 263,43, hayır sıra ortalaması 211,71) farkın, spor yapanlar lehine olduğu söylenebilir. Spor yapma değişkeninin ekonomik katkı alt boyutuna bakıldığında P değerinin .018 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarına göre (evet sıra ortalaması 249,11, hayır sıra ortalaması 218,59) farkın, spor yapanlar lehine olduğu söylenebilir. Spor yapma değişkeninin iş olanağı alt boyutuna bakıldığında P değerinin .047 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarına göre (evet sıra ortalaması 245,74, hayır sıra ortalaması 220,22) farkın, spor yapanlar lehine olduğu söylenebilir. Spor yapma değişkeninin organizasyon seviyesine göre evet sıra ortalaması 245,11, hayır sıra ortalamasının ise 220,52, p değeri .058 olduğu görülmektedir. Spor yapma değişkeninin turizm tutum alt boyutuna bakıldığında P değeri .000 olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarına göre (evet sıra ortalaması 259,76, hayır sıra ortalaması 213,48) farkın, spor yapanlar lehine olduğu söylenebilir.

4 TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada Sakarya ilinde yaşayan 456 kişinin spor turizmine yönelik tutumları incelenmiş ve bu bölümde elde edilen bulgular değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Araştırmada spor turizmine yönelik tutum ölçeğine cinsiyet değişkeni açısından yapılan analiz sonuçlarına göre kişisel katkı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağı kontrol edildiğinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde Turgut (2019); çalışmasında öğrencilerin “cinsiyetleri” ile spor turizmine yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Ancak çalışmamızın aksine Turgut (2019)’un çalışmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre organizasyon, kişisel katkı, iş olanağı, ekonomik katkı boyutlarında tutumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum araştırma gruplarındaki farklılıkların sonuçlar üzerinde önemli değişiklikler yaratabileceği sonucunu düşündürebilir. Diğer taraftan Özdemir(2020) in yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İlgili çalışma kişisel katkı alt boyutu dışında kalan tüm alt boyutlar ve genel tutum açısından çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ekici ve Çizel (2015)in yaptığı farklı bir çalışmada kadın-erkek fark etmeksizin insanların turizmle ilgili gelişmelerden kişisel katkı sağladıklarını belirtmiştir. Ayrıca aynı çalışmada araştırmacılar; memnuniyet düzeylerinde bölgelerin gelişim düzeylerine göre sonuçlarda benzerlik veya farklılık olabileceğini söylemektedir. İfadeler değerlendirildiğinde ve çalışmamız ile alan yazında karşılaşılan sonuçların değişkenliği düşünüldüğünde bu durum çalışmayı destekler niteliktedir.

Araştırmanın yaş değişkeni açısından analiz sonuçları incelendiğinde ise organizasyon ve spor turizmine yönelik tutumlarının, 25 yaş ve üzeri bireylerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre yaş dikkate alındığında 25 yaş ve üzeri bireylerin ekonomik özgürlüğe kavuşma oranlarının daha fazla olabileceği bu nedenle spor turizmine ilişkin etkinliklere daha fazla katılabilme imkanları bulunması sebebi ile tutumlarının daha yüksek olacağı düşünülebilir. Silik (2014); çalışmasında spor turizmiyle ilişkili olarak organizasyon kalite algısı ile araştırmaya katılanların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu durum çalışma ile ters sonuçlar içermektedir. Buna karşın Turgut(2009) da yapmış olduğu çalışmasında organizasyon alt boyutunda yaş değişkeni açısından anlamlı fark tespit etmiştir. Çalışma araştırmamızla paralellik göstermektedir. İlgili sonuçlar değerlendirildiğinde yaş ilerledikçe spor turizminin organizasyon ayağının ve genel olarak spor turizmine karşı olumlu tutumun arttığı söylenebilir.

Yapılan araştırmada gelir düzeyi değişkenine göre hiçbir alt boyut ve toplam tutumda fark tespit edilememiştir. Araştırmadaki sonuçlara göre gelir düzeyindeki farklılıkların spor turizmine karşı tutumu etkilemediği söylenebilir. Bu durumda spora ilişkin turizmin, her bütçeye cevap verecek çeşitlilikte olmasından kaynaklandığını düşünmek mümkündür. Benzer çalışmalara ilişkin alan yazın tarandığında Özdemir (2020) deki öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmasında aile gelirlerinin etkisine bakılmıştır. Aile geliri 3001 ve üzeri olan öğrencilerin spor turizmine karşı tutumlarının alt boyutlar ve genel tutum açısından farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Bu durumu, aile gelirlerinin yükselmesinin öğrencilerin spor turizmine katılımlarını olumlu yönden etkilemesi olarak açıklamıştır. Turgut (2019) da yapmış olduğu çalışmasında turizm bölümü öğrencilerinin gelir düzeyi değişkeni açısından herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç yapılan araştırma ile paralellik göstermektedir. Buna karşın aynı çalışmanın spor bilimleri fakültesi öğrencilerine bakıldığında iş

olanağı ve ekonomik katkı alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde meslek seçiminin spor turizmine ilişkin tutumu birçok değişken açısından farklılaştırdığı görülmektedir.

Araştırmada turizm tercih amaçları ile spor turizmine karşı tutumu değerlendirmek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında herhangi bir alt boyut ve genel tutum da fark tespit edilememiştir. Bireyler turizmi farklı amaçlar için kullanabilmektedir. Turizm tercihini belirleyen kişisel ihtiyaçlar veya beklentiler süreç içinde farklılık göstermektedir. Spor turizmi de bu farklılığın bir sonucu olarak tercih alanı haline gelmiştir. Bu nedenle diğer turizm amaçları ile spor turizmi tercihinin farklılaşmaması beklenmedik bir sonuç değildir.

Araştırmanın son değişkeni ile aktif spor yapma durumunun spor turizmine tutumunu etkileyip etkilemediği tespit edilmeye çalışılmıştır. Çıkan sonuçlara göre organizasyon alt boyutu hariç tüm alt boyutlar ve genel tutumda spor yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bireylerin hayatının bir parçası olan sporun serbest zamanların değerlendirilmesinde önemli bir tercih alanı olan turizm çeşidini etkilemesi beklendik bir sonuçtur. Spor organizasyonlarına ilişkin alan yazın incelendiğinde aktif bir şekilde spor yapan bireylerin gerek aktif gerekse pasif olarak sportif organizasyonlara katılma eğiliminde olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; araştırmaya katılan grubun spor turizmine karşı tutumları değerlendirildiğinde gelir düzeyi dışında tüm değişkenlerde farklılıklar tespit edildiği görülmektedir. Başta ekonomik olmak üzere birçok açıdan turizm sektörüne önemli katkılar sağlayan spor turizmi tercihini etkileyen birçok faktör olduğu görülmektedir. Doğru planlanmış ve doğru hedef kitlenin ihtiyaçlarını karşılamak üzere organize edilmiş bir turizm alanının her alanda fayda düzeyinin artması beklendik bir sonuçtur. Özellikle alan yazında bu alana ilişkin çalışmaların artırılması büyük önem arz etmektedir. Bireylerin ilgili konuya ilişkin mevcut tutumlarının belirlenmesi alanın geliştirilmesi yönünde alınacak kararların temelini oluşturacaktır. Yapılan çalışmanın ilgili araştırma grubu çerçevesinde mevcut durum tespitine ışık tutacak sonuçlar içerdiği söylenebilir. Bu noktada çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak olan çalışmalara rehber olacağı öngörülmektedir.

Araştırma sonunda şu önerilerde bulunmak mümkündür.

Alana ilişkin araştırmacılar farklı araştırma grupları ile yeni çalışmalar yapabilir. Farklı değişkenler ile spor turizmine ilişkin tutuma etki eden faktörleri tespit etmeye çalışabilir. Elde edilen sonuçlar gerekli kurum kuruluşlar ile paylaşarak spor turizmine katılımı olumlu yönde etkileyecek yeni düzenlemeler yapılabilir. Alana ilişkin nitel çalışmalar ile yeni durum tespitleri yapılmaya çalışılabilir.

Yazar Katkıları

Sorumlu Yazar, Nurgül Tezcan Kardaş: Makale fikrinin oluşturulması, sonuçlara ulaşmak için gereç ve yöntemlerin planlanması, verilerin toplanması, verilerin düzenlenmesi ve bildirilmesi için sorumluluk almıştır. Ayrıca bulguların mantıklı açıklanması ve sunumu, araştırma sırasında literatür taraması ve yazının tamamı için sorumluluk almıştır.

2. Yazar Mehmet Zeki ALPTEKİN: Literatür taraması, verilerin toplanması ve düzenlenmesi süreçlerinde sorumluluk almıştır.

3. Yazar İbrahim BERKİL: Literatür taraması, verilerin toplanması ve düzenlenmesi süreçlerinde sorumluluk almıştır

KAYNAKÇA

- Can, Y. Soyer, F. ve Güven, H.(2000). Spor Hizmetlerinde Verimliliği Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Cilt:2 Sporda PsikoSosyal Alanlar, Spor Yönetim Bilimleri. Ankara: 182-200.
- Doğu, G. (2006). Sporun Sosyal ve Ekonomik Faydaları, Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı, 27-28 Nisan, Eskişehir.
- Ekici, R. Çizel, B. (2015). Yerel Halkın Turizm Gelişimi Desteğine İlişkin Tutumlarının Destinasyonların Gelişme Düzeylerine Göre Farklılıkları, Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi. 11, 3.
- Gibson H.J. (2003) SportTourism. An İntroductionToThe Special İssue, Journal Of Sport Management. 7,205-213.
- Hazar, A. (2007). Spor ve Turizm (1. Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Karasar, N. (2008). Bilimsel araştırma yöntemi. (17. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardaş, N. T. ve Sadık, R. (2018). Spor Turizmine Yönelik Tutum Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Spor Eğitim Dergisi. 2, 29-36.
- Küçükaslan, N. (2007). Özel İlgi Turizmi (1. Basım). Bursa: Ekin Basım Dağıtım.
- Özdemir, B.U. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Öğrencilerin Spor Turizmine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi. Elazığ.
- Pigeassou, C. (2004). Contributiontothe Definition of SportTourism. Journal of Sport&Tourism, 9:3, 287-289.
- Silik, C. (2016) “ Organizasyon Kalite Algısı, Tatmin Düzeyi ve Tekrar Ziyaret Etme Eğilimi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: 2013 FIFA 20 Yaş Altı Dünya Kupası Örneği” International, Journal of SportCultureand Science.171-193.
- Şebin, K. (2018). Spor ve Turizm İlişkisi. Ankara: Nobel Yayıncılık,11-186.
- Turgut F. (2019) Turizm Eğitimi ile Spor Bilimleri Eğitimi Lisans Öğrencilerinin Spor Turizmine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Düzce Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Düzce: 10-60.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Research Article

Journal of Exercise and Sport Sciences Research (JOINESR) 1(1), 23-30, 2021

Received: 10-Nov-2021 Accepted: 13-Dec-2021



SAKARYA UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Bölgesel Lig Kadın Voleybolcularda Isınma Protokolündeki Dinamik Germe Egzersizlerine Ek Olarak Yapılan Foam Roller Egzersizlerinin Countermovement Jump ve Squat Jump Performansına Akut Etkileri

Malik BEYLEROĞLU¹ , Barbaros DEMİRTAŞ^{21*} , Onur ÇAKIR³ 

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, mbyler@subu.edu.tr

²Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, barbarosdemirtas@subu.edu.tr

³Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, cakirron@gmail.com

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, bölgesel lig kadın voleybolcularda antrenman öncesinde yapılan dinamik germe (DG) ve dinamik germeye ek olarak yapılan foam roller (FR) egzersizlerinin squat jump (SJ) ve countermovement jump (CMJ) değerlerine akut etkisinin incelenmesiydi. Çalışma grubu 15 kişilik, (yaş ortalaması 21,5±3,5 yıl, boy uzunluğu ortalaması 170,5±6,7cm, vücut ağırlığı ortalaması 58,25±6,57 kg) tek gruptan oluşmaktaydı. Çalışmanın ilk günü öğrenme etkisini ortadan kaldırmak amacıyla sporculara Squat Jump ve Countermovement Jump egzersizlerinde deneme alıştırmaları yaptırıldı. Çalışmanın ikinci günü tüm sporculara 10 dakikalık düşük tempo ısınma koşulunun ardından belirlenen dinamik germe egzersizleri uygulandı. Sonrasında My Jump 2 aplikasyonu ile Squat Jump ve Countermovement Jump egzersizlerinde sporcuların dikey sıçrama verileri toplandı. Sporculara üçüncü günü ölçüme başlanmadan önce 48 saatlik bir dinlenme süreci verildi. Üçüncü gün ölçümlerinde ise sporcular aynı ısınma protokolü uygulattırıldı ve ek olarak Foam Roller uygulaması yaptırıldı. Ardından sporcuların tekrar Squat Jump ve Countermovement Jump ölçümleri alındı. Uygulama öncesi ve sonrası grup içi değişimler Wilcoxon Test ile değerlendirildi. Ön test ve son test bulgularının grup içi istatistiksel analizinde; FR uygulamasının, SJ ve CMJ egzersizlerinde anlamlı farka neden olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Kadın voleybolcularda FR uygulamasının, SJ ve CMJ sonuçlarında artış sağlayarak olumlu yönde etkisi olduğu gözlemlendi. Antrenman ve müsabaka öncesi ısınma periyotlarında gerçekleştirilen germe egzersizlerine ek olarak FR uygulamasına da yer verilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Foam Roller, Dinamik Germe, Countermovement Jump, Squat Jump

Investigation of the Acute Effect of Dynamic Stretching and Foam Roller Exercise Performed Before Training on Countermovement Jump and Squat Jump Values in Regional League Women Volleyball Players

ABSTRACT

^{1*} Sorumlu Yazarın email: barbarosdemirtas@subu.edu.tr

The aim of this study was to examine the acute effects of dynamic stretching (DG) and foam roller (FR) exercises performed in addition to dynamic stretching before training on squat jump (SJ) and countermovement jump (CMJ) values in regional league female volleyball players. The study group consisted of a single group of 15 individuals (mean age 21.5 ± 3.5 years, average height 170.5 ± 6.7 cm, average body weight 58.25 ± 6.57 kg). In order to eliminate the learning effect on the first day of the study, the athletes were given trial exercises in Squat Jump and Countermovement Jump exercises. On the second day of the study, dynamic stretching exercises were applied to all athletes after a 10-minute low-tempo warm-up run. Afterwards, vertical jump data of the athletes were collected in the Squat Jump and Countermovement Jump exercises with the My Jump 2 application. A rest period of 48 hours was given to the athletes before starting the measurement on the third day. In the third day measurements, the same warm-up protocol was applied to the athletes and an additional Foam Roller application was made. Then, the athletes' Squat Jump and Countermovement Jump measurements were taken again. Intra-group changes before and after the application were evaluated with the Wilcoxon Test. In the statistical analysis of the pre-test and post-test findings; It was determined that FR application caused a significant difference in SJ and CMJ exercises ($p < 0.05$). It was observed that FR application in female volleyball players had a positive effect by increasing the results of SJ and CMJ. It is thought that it may be beneficial to include FR practice in addition to the stretching exercises performed during the warm-up periods before training and competition.

Keywords: Foam Roller, Dynamic Stretching, Countermovement Jump, Squat Jump

1 GİRİŞ

Güç, birçok atletik performansın temel bir belirleyicisidir ve gücün antrenman ve yarışma sırasındaki optimizasyonu, uygun bir aktif ısınma ile artırılabilir. Isınma rutininin bir parçası olarak germe egzersizlerinin kullanılmasının performansı artırabileceğine inanılmaktadır (Carvalho, F. L., 2012). Geleneksel olarak ısınma rutini, statik germe (SS), dinamik germe (DS), balistik germe (BS) ve proprioseptif nöromusküler kolaylaştırma (PNF) gibi maksimum altı aerobik aktivite ve germe egzersizlerinden oluşur (Behm, D. G., 2011, Franco, B. L., 2012). Bununla birlikte, ısınma aşamasında yapılan statik germe egzersizlerinin sporcunun maksimal kas gücü, sprint zamanı, denge, reaksiyon süresi ve performansı üzerinde olumsuz etkileri bulunduğu bilinmektedir (Bradley, P. S., 2007, McMillian, D. J., 2006). Yapılan çalışmalarda (Bradley, P. S., 2007), statik germe egzersizlerinin uygulanmasının ardından dikey sıçrama yüksekliğinin %4 azaldığını bildirmiştir. Ayrıca Fletcher ve Jones (2004), statik germenin antrenmanlı rugby oyuncularının 20 metre koşusu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu sebeple, yapılan çalışmalar neticesinde spora özgü hareket kalıplarını içinde barındıran ve dinamik hareket genişliğinde artış sağlayan dinamik germe protokolleri tavsiye edilmektedir (Aguilar, A. J., 2012, Pagaduan, J. C., 2012). Araştırma literatürü, dinamik hareket aralığını iyileştiren ve spor veya aktivitenin belirli hareketlerini simüle eden egzersizlerden oluşan dinamik bir ısınmanın, performansı en üst düzeye çıkarmak için tercih edildiğini öne sürmektedir (Gelen, E. 2010, Aguilar, A. J., 2012, Pagaduan, J. C., 2012, McMillian, D. J., 2006).

Dinamik ısınmada sıklıkla kullanılan bir yöntem olan miyofasyal gevşetme tekniği (Miyofascial Release) fasyal doku katmanları arasında görülen kısıtlayıcı bariyerleri veya fibröz adezyonları azaltmaya yardımcı olmak için (Barnes, M. F., 1997) tarafından geliştirilen bir manuel terapi tekniğidir. Self-Miyofascial Release (Kendi kendine yardımsız yapılan miyofasyal salınım) olarak adlandırılan bir miyofasyal gevşetme tekniği, yumuşak doku kısıtlılıklarını rehabilite etmek için kullanılan yaygın bir uygulama haline gelmiştir. Self-Miyofasyal Release, miyofasyal gevşetme ile aynı prensipler altında çalışır (Paolini, J., 2009). İki teknik arasındaki fark, yumuşak dokuya manuel terapi uygulayan bir terapist yerine, kişilerin yumuşak dokuya baskı uygulamak için kendi vücut ağırlıklarını bir köpük rulo üzerinde kullanmalarındadır (Paolini, J., 2009). Foam Roller ekipmanı

Self-Miyofascial Release tekniği ile uygulanan egzersizlerde en yaygın kullanılan ekipmanlardan bir tanesidir. Bu ekipman ile bireyler vücut kütlelerini kullanarak kasların belirli bölgelerinde başlangıç ve bitiş kısımlarına kadar belirli tekrar ve set sayısı kadar egzersizleri uygulamaktadır (MacDonald, G. Z., 2013). Yapılan araştırmalarda Foam Roller egzersizlerinin, dinamik germe ile benzer sonuçları veren sıçrama ve kuvvet performans parametrelerini meydana getirdiği gözlemlenirken, eklem hareket genişliğine Foam Roller egzersizlerinin daha olumlu katkılar sağladığı tespit edilmiştir (Behara, B., and Jacobson, B. H., 2017). Bununla birlikte farklı bir çalışmada da Foam Roller egzersizlerinin dinamik ve statik germe egzersizlerine göre eklem hareket genişliğine daha olumlu katkılar sağladığı, dinamik germe ve Foam Roller egzersizleri sonrasında kas zirve güç üretim kapasitesinin statik germe yöntemine göre daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir (Su, H., 2017).

Sonuç olarak kuvvet ve kondisyon koçları antrenman ve müsabaka öncesinde foam roller uygulamasını self-miyofascial release tekniği olarak ısınma protokollerine dahil etmektedir. Literatür incelendiğinde statik germe ile dinamik germe yöntemlerini karşılaştıran birçok çalışma bulunmaktadır fakat dinamik germe egzersizleri ile dinamik germeye ek olarak kullanılan foam roller egzersizi yöntemlerinin kadın sporcularda ve farklı dikey sıçrama yöntemleri üzerinde karşılaştırıldığı az sayıda çalışma bulunmaktadır ve daha çok çalışmaya gerek duyulmaktadır. Bu çalışmanın amacı egzersiz öncesi ısınmada uygulanan dinamik germe ile foam roller egzersizlerinin countermovement jump ve squat jump performansları üzerine olan etkilerini araştırmaktır.

2 MATERYAL VE METOT

2.1 Çalışma Grubu

Araştırmaya voleybol bölgesel liginde oynayan, yaşları 15-27 arasında olan ve en az 5 yıl spor geçmişi bulunan 15 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır (yaş ortalaması: 21,5±3,5 yıl, boy uzunluğu ortalaması: 170,5±6,7cm, vücut ağırlığı ortalaması: 58,25±6,57 kg, BMI: 21.7± 2.51). Araştırmaya başlanılmadan önce Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulundan onay raporu alınmıştır ve tüm sporculara çalışma öncesinde gönüllü onam formu imzalatılmıştır.

2.2 Çalışma Dizaynı

Çalışma 15 kişinin bulunduğu tek bir gruptan oluşturuldu. Çalışmanın ilk günü öğrenme etkisini ortadan kaldırmak amacıyla sporculara Squat ve Countermovement Jump egzersizlerinde deneme alıştırmaları yaptırıldı. Çalışmanın ikinci günü tüm sporculara 10 dakikalık düşük tempo ısınma koşusunun ardından belirlenen dinamik germe egzersizleri uygulandı. Sonrasında My Jump 2 uygulaması ile Squat Jump ve Countermovement Jump egzersizlerinde sporcuların dikey sıçrama verileri toplandı. Sporculara üçüncü günü ölçüme başlanmadan önce 48 saatlik bir dinlenme süreci verildi. Üçüncü gün ölçümlerinde ise sporcular aynı ısınma protokolü uygulattırıldı ve ek olarak Foam Roller uygulaması yaptırıldı (Tablo1).

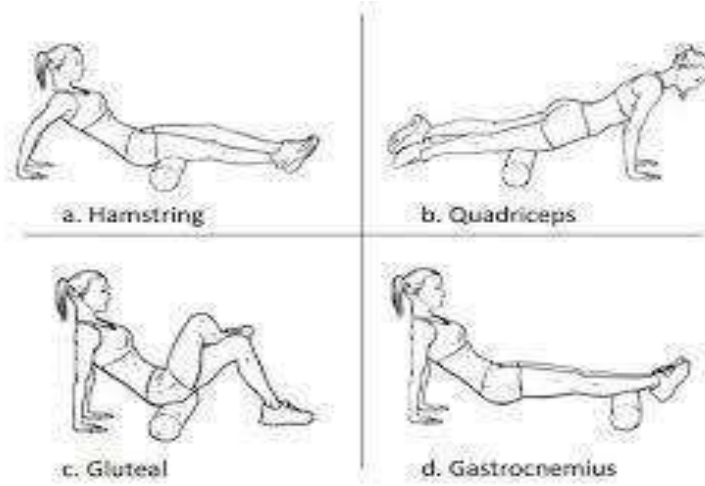
Tablo1: Dinamik Germe Egzersizleri

	Süre	Tekrar
Walking Knee to Chest	20 sn	1 tekrar
Walking Pull Quad	20 sn	1 tekrar
Walking Pigeon	20 sn	1 tekrar
Inchworm	20 sn	1 tekrar
Worlds Greatest Stretch	20 sn	1 tekrar

High Knees	20 sn	1 tekrar
Butt Kickers	20 sn	1 tekrar
Skips	20 sn	1 tekrar
Leg Swings	20 sn	1 tekrar
Open Hips	20 sn	1 tekrar

2.5 Foam Roller Uygulaması

Sporcular, belirlenen kas grubunun üst noktasından alt kısmına doğru otuz altı inç yüksek yoğunluklu köpük silindir üzerinde (80233-EI-RO, Power Systems, Knoxville, TN, ABD) yuvarlandı ve ardından başlangıç konumuna geri döndü. Foam Roller uygulaması için, sporculara kas grubunu olabildiğince fazla basınçla hedef alan her 30 saniyede 5 rulo uygulama hızı kullanmaları talimatı verildi. Hamstring, kuadriseps, kalça ve gastroknemius kaslarının her iki tarafına FR egzersizleri (Şekil2) 10 sn pasif dinlenme ile 2 x 30 sn olarak uygulandı. Egzersizlerin set aralarında sporcuların 30 saniye dinlenmesine izin verildi (Sağiroğlu, İ., 2017).



Şekil1: Foam Roller Uygulamaları

Köpük üzerinde yapılan hareketler, otuz altı inç yüksek yoğunluklu köpük silindiri (80233-EI-RO, Power Systems, Knoxville, TN, ABD) kullanılarak gerçekleştirildi. Protokol dört kasın her biri için 30 saniyelik setlerden oluşturuldu: sırayla gastroknemius, kuadriseps, hamstring ve gluteus kaslarına uygulandı. Hareketler sağ ve sol bacaklarda aynı esnada uygulandı.

2.3 Verilerin Toplanması

Çalışmanın ilk gününde sporcuların boy uzunluklarının ölçümü için (Seca 213 Germany) marka stadiometre ve vücut ağırlığı ölçümleri için (Tanita Segmental Vücut Kompozisyon Monitörü InnerScan BC-545N – Japonya) marka cihazlar kullanıldı. Daha sonra mezura yardımı ile bacak boyları ölçüldü. Aynı zamanda My Jump 2 aplikasyonuna bilgi girişi yapmak amacıyla Saehan marka gonyometre kullanarak sporcuların 90 derece squat pozisyonunda kalçaları ile zemin arasındaki mesafe ölçüldü. Sporcuların anaerobik dikey sıçrama performansını ölçmek için SJ ve CMJ kullanıldı. Söz konusu ölçümler 48 saat ara ile 3 gün içerisinde ve günün aynı saatlerinde Sakarya Kapalı spor salonunda gerçekleştirildi.

2.3.1 SJ ve CMJ Testleri

Özellikle anaerobik enerji sistemlerinin baskın olduğu spor branşlarında dikey sıçrama performansının (patlayıcı güç) önemli etkileri bulunmaktadır (Gallardo-Fuentes, F., 2016). Bu araştırmada dikey sıçrama performansını ölçmek için iPhone Apple Store üzerinden erişilen My Jump 2 uygulaması (app) kullanıldı (Gallardo-Fuentes, F., 2016). My Jump 2 uygulaması, iPhone 11 (Balsalobre-Fernández, C., 2015) üzerinden yüksek hızlı video kayıt özelliği kullanılarak uçuş süresinden atlama yüksekliğini hesaplamak için geliştirilmiştir bir mobil uygulamadır. Bu uygulama üzerinden her sporcunun üç defa sıçramaları alındı ve bu üç sıçramadaki en iyi skor kaydedildi (Şekil2).



Şekil2: Derinlik Sıçramaları

2.4 Verilerin Analizi

Verilerin tanımlayıcı istatistiklerinde ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı. Kolmogorov-Smirnov test sonucu normal dağılmayan verilerin istatistik analizinde non-parametrik test tercih edildi. Uygulama öncesi ve sonrası grup içi değişimler Wilcoxon Test ile değerlendirildi.

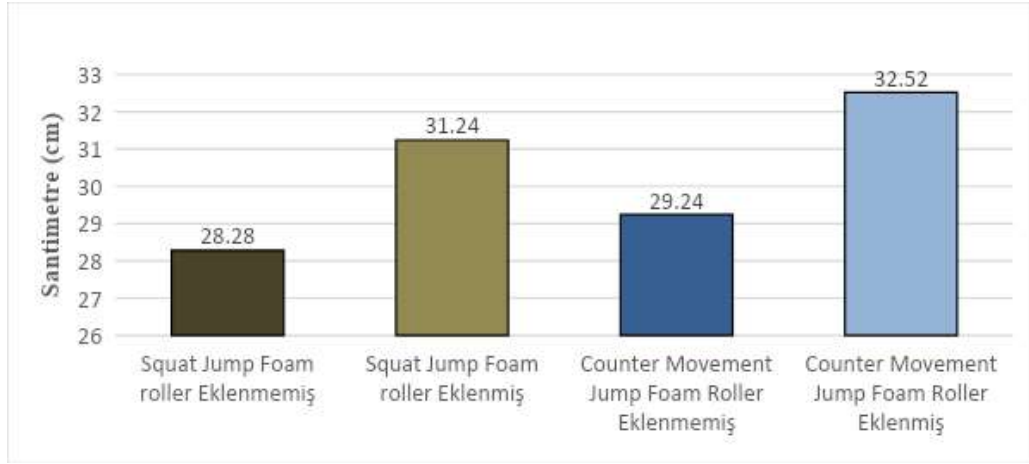
3 BULGULAR

Farklı ısınma protokollerine ait sıçrama değerleri tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunun squat jump ve countermovement jump ön test ile son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Bu bulguya göre dinamik germede uygulanacak foam roller egzersizlerinin squat jump ve countermovement jump değerlerini artırdığı belirlenmiştir.

Tablo 2: Çalışma grubunun Squat Jump ve Countermovement Jump yetilerinin tekrarlı ölçüm değerleri arasındaki farklılığa ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

	N	\bar{X}	SS	z	p
Squat Jump Foam Roller Eklenmemiş (cm)	12	28,28	4,09	-3,06	0,002
Squat Jump Foam Roller Eklenmiş (cm)	12	31,34	4,63		
Countermovement Jump Foam Roller Eklenmemiş (cm)	12	29,24	4,32	-3,06	0,002
Countermovement Jump Foam Roller Eklenmiş (cm)	12	32,52	3,93		

Squat jump ve countermovement jump ön test ile son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$).



Şekil 3: Squat Jump ve Countermovement Jump

4 TARTIŞMA SONUÇ

Araştırmamız dinamik germeye ek olarak uygulanan FR egzersizlerinin SJ ve CMJ üzerine etkilerini araştırmak amacıyla yapıldı. Sporculardan toplanan veriler sonucunda dinamik germe egzersizlerine ek olarak uygulanan FR egzersizlerinin, tek başına yapılan dinamik germe egzersizlerine göre SJ ve CMJ değerlerinde daha olumlu sonuçlar ortaya koyduğu tespit edildi. Literatürü incelediğimizde egzersiz ve müsabaka öncesi ısınmada FR egzersizleri eklenmesinin çeviklik, güç ve hız parametrelerinde performans test sonuçlarına olumlu yönde katkı sağlama potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. (MacDonald, G. Z., 2013), yaptığı çalışmada akut FR egzersizlerinin, özellikle diz eklemde hareket genişliğini arttırmada etkili bir metot olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte hamstringlere direkt olarak FR egzersizlerinin uygulanması, atletik performansta düşüşe neden olmaksızın otur-uzan test sonuçlarını desteklediği ortaya konmuştur (Sullivan, K. M., 2013). Eklem hareket genişliği ve esneklik parametrelerinin geliştirilmesi atletik performans özelliklerini de (sıçrama, sprint vb.) olumlu yönde geliştirebileceği görülmektedir. Bu bağlamda araştırmamıza paralel olarak (Peacock, C. A., 2014) yaptığı araştırmada profesyonel düzeyde bir sporcu grubu ile çalışmıştır ve uyguladığı FR egzersizlerinin sadece dinamik germe egzersizlerine nispeten dikey ve yatay sıçrama verilerinde, 37 metre sprint testi verilerinde ve indirekt olarak ölçülen 1 TM (1tekrar maksimum) bench press verilerinde daha yüksek performans gözlemlenmiştir. (Demir, Y. K., 2018) ise yaptığı çalışmada amatör kadın voleybolcularda sol hamstring kas kuvveti ölçümünde FR uygulamasının dinamik germeye göre daha olumlu sonuçlar gösterdiğini tespit etmiştir. Bir diğer çalışmada (D'Andrea, J., 2016) sporcuların ön testlerine oranla hem dinamik germe hem de FR egzersizleri sonrası izokinetik zirve torku değerlerinin önemli ölçüde arttığını göstermiştir. (Su, H., 2017), (MacDonald, G. Z., 2013), Sullivan, K. M., 2013) ve (Halperin, I., 2014)' in çalışmaları dikkate alındığında; FR uygulamaları esneklik ve EHA'yı artırırken ardından gelen kassal performansı düşürmediği üstelik olumlu yönde etkilediği kabul edilebilir. Bu anlamda, FR'nin sportif ısınmada atletik performansı olumlu yönde arttırmak amacıyla kullanılabilirliği düşünülebilir.

Araştırmamıza zıt görüş olarak ise (Behara, B., & Jacobson, B. H., 2017), kalça fleksiyon EHA değerinin, DG ve FR protokollerinin ardından, kontrol ölçümlerine kıyasla eşit miktarda gelişim gösterdiğini, fakat dikey sıçrama parametrelerinde zirve güç, ortalama güç, zirve hız, ortalama hız, zirve diz ekstansiyon momenti, ortalama diz ekstansiyon momenti, zirve diz fleksiyon momenti ve ortalama diz fleksiyon momenti değerleri bakımından DG ve FR egzersiz protokollerinin birbirinden farklı etkilere sahip olmadığını belirtmektedir. (Healey, K. C., 2014), ise akut FR egzersiz

protokolünün çeviklik, dikey sıçrama yüksekliği, dikey sıçrama kassal güç çıktısı ve izometrik kuvvet gelişimi bakımından diğer egzersiz protokollerine kıyasla herhangi bir üstünlüğünün olmadığını belirtmektedirler. Bir başka çalışmada (Linderoth, F. 2015), 5 dakikalık genel ısınmanın sonrasında yapılan 5 dakikalık FR ve DG protokollerinin 20 m sprint performansını arttırmada benzer etkiye sahip olduğunu gözlemlemiştir. Sonuç olarak çalışmamızda dinamik germeye ek olarak yapılan foam roller egzersizlerinin dikey sıçrama değerlerini arttırdığı görülmüştür ancak literatürde çelişki düşünceler bulunmakta ve tartışmalar devam etmektedir. Bu çelişkilerin en önemli sebeplerinden bazıları katılımcı gruplarının spor geçmişi, seviyesi ve cinsiyeti olabileceğini düşünmekteyiz.

Bu sebeple sonraki çalışmalara ışık tutması amacıyla, FR egzersizlerinin atletik performans üzerine gelişimlerini gözlemek amacıyla spor geçmişi yüksek ve profesyonel seviyedeki sporcular çalışmalara dahil edilebilir. Ayrıca bu alanda kadın sporcular üzerinde yapılan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır ve daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu önerilere ek olarak antrenman veya müsabakalardan önceki ısınma evresinden farklı olarak müsabakaların devre arası veya molalar gibi bölümlerinde FR uygulanmasının etkileri izlenebilir. Son olarak sporcuların vücut ağırlığının kaslar üzerine oluşturacağı basınç etkisini göz önünde bulundurduğumuzda çeşitli FR yoğunluğu bulunan ekipmanların tercih edilmesi, yapılan FR egzersizlerinin uygulama süresi, set ve tekrar sayılarının miktarı ve ritim değişkenlerinin kas gücü ve kuvvet çıktılarına etkileri incelenebilir.

Yazar Katkıları

Sorumlu Yazar Barbaros DEMİRTAŞ: Makale katkısı. Makale için fikir ya da hipotezin oluşturulması, Sonuçlara ulaşmak için gereç ve yöntemlerin planlanması, deneylerin yapılması, verilerin düzenlenmesi ve bildirilmesi, bulguların açıklanması, araştırma sırasında literatür taraması, yazının tümü veya asıl bölümün oluşturulması, makaleyi teslim etmeden önce sadece imla ve dil bilgisi düzenlemeleri.

2.Yazar Malik BEYLEROĞLU: Makale katkısı. Makale için fikir ya da hipotezin oluşturulması, Sonuçlara ulaşmak için gereç ve yöntemlerin planlanması, deneylerin yapılması, verilerin düzenlenmesi ve bildirilmesi, bulguların açıklanması, araştırma sırasında literatür taraması, yazının tümü veya asıl bölümün oluşturulması, makaleyi teslim etmeden önce sadece imla ve dil bilgisi düzenlemeleri.

3.Yazar Onur ÇAKIR: Makale katkısı. Makale için fikir ya da hipotezin oluşturulması, Sonuçlara ulaşmak için gereç ve yöntemlerin planlanması, deneylerin yapılması, verilerin düzenlenmesi ve bildirilmesi, bulguların açıklanması, araştırma sırasında literatür taraması, yazının tümü veya asıl bölümün oluşturulması, makaleyi teslim etmeden önce sadece imla ve dil bilgisi düzenlemeleri.

KAYNAKÇA

- Aguilar, A. J., DiStefano, L. J., Brown, C. N., Herman, D. C., Guskiewicz, K. M., & Padua, D. A. (2012). A dynamic warm-up model increases quadriceps strength and hamstring flexibility. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(4), 1130-1141.
- Balsalobre-Fernández, C., Glaister, M., & Lockett, R. A. (2015). The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance. *Journal of sports sciences*, 33(15), 1574-1579.
- Barnes, M. F. (1997). The basic science of myofascial release: morphologic change in connective tissue. *Journal of bodywork and movement therapies*, 1(4), 231-238.
- Behara, B., & Jacobson, B. H. (2017). Acute effects of deep tissue foam rolling and dynamic stretching on muscular strength, power, and flexibility in division I linemen. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(4), 888-892.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European journal of applied physiology*, 111(11), 2633-2651.
- Bradley, P. S., Olsen, P. D., & Portas, M. D. (2007). The effect of static, ballistic, and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on vertical jump performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(1), 223-226.

- Carvalho, F. L., Carvalho, M. C., Simão, R., Gomes, T. M., Costa, P. B., Neto, L. B., & Dantas, E. H. (2012). Acute effects of a warm-up including active, passive, and dynamic stretching on vertical jump performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(9), 2447-2452.
- D'Andrea, J. (2016). *Foam rolling as a novel warm-up technique for anaerobic power activities* (Doctoral dissertation, The William Paterson University of New Jersey).
- Demir, Y. K. (2018). *Statik germe uygulamalarının voleybol oyuncularının dikey sıçrama çeviklik ve sürat performansına olan akut etkileri* (Master's thesis, Kırıkkale Üniversitesi).
- Fletcher, I. M., & Jones, B. (2004). The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint performance in trained rugby union players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(4), 885-888.
- Franco, B. L., Signorelli, G. R., Trajano, G. S., Costa, P. B., & de Oliveira, C. G. (2012). Acute effects of three different stretching protocols on the Wingate test performance. *Journal of sports science & medicine*, 11(1), 1.
- Gallardo-Fuentes, F., Gallardo-Fuentes, J., Ramírez-Campillo, R., Balsalobre-Fernández, C., Martínez, C., Caniuqueo, A., ... & Izquierdo, M. (2016). Intersession and intrasession reliability and validity of the My Jump app for measuring different jump actions in trained male and female athletes. *Journal of strength and conditioning research*, 30(7), 2049-2056.
- Gelen, E. (2010). Acute effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(4), 950-956.
- Halperin, I., Aboodarda, S. J., Button, D. C., Andersen, L. L., & Behm, D. G. (2014). Roller massager improves range of motion of plantar flexor muscles without subsequent decreases in force parameters. *International journal of sports physical therapy*, 9(1), 92.
- Healey, K. C., Hatfield, D. L., Blanpied, P., Dorfman, L. R., & Riebe, D. (2014). The effects of myofascial release with foam rolling on performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 61-68.
- Jones, A., Brown, L. E., Coburn, J. W., & Noffal, G. J. (2015). Effects of foam rolling on vertical jump performance. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 3(3), 38-42.
- Linderoth, F. (2015). Foam rolling compared to dynamic stretch and 20 meter sprint time performance.
- MacDonald, G. Z., Penney, M. D., Mullaley, M. E., Cuconato, A. L., Drake, C. D., Behm, D. G., & Button, D. C. (2013). An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation or force. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), 812-821.
- McMillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., & Taylor, D. C. (2006). Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and agility performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(3), 492-499.
- Pagaduan, J. C., Pojskić, H., Užičanin, E., & Babajić, F. (2012). Effect of various warm-up protocols on jump performance in college football players. *Journal of human kinetics*, 35, 127.
- Paolini, J. (2009). Review of myofascial release as an effective massage therapy technique. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 14(5), 30-34.
- Peacock, C. A., Krein, D. D., Silver, T. A., Sanders, G. J., & Von Carlowitz, K. P. A. (2014). An acute bout of self-myofascial release in the form of foam rolling improves performance testing. *International journal of exercise science*, 7(3), 202.
- Sağiroğlu, İ., Kurt, C., Pekünlü, E., & Özsu, İ. (2017). Residual effects of static stretching and self-myofascial-release exercises on flexibility and lower body explosive strength in well-trained combat athletes. *Isokinetics and Exercise Science*, 25(2), 135-141.
- Schleip, R. (2003). Fascial plasticity—a new neurobiological explanation: Part 1. *Journal of Bodywork and movement therapies*, 7(1), 11-19.
- Su, H., Chang, N. J., Wu, W. L., Guo, L. Y., & Chu, I. H. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of sport rehabilitation*, 26(6), 469-477.
- Yıldız, M., Başpınar, S. G., Yücel, O., Akyıldız, Z., & Bozdemir, M. (2018). Egzersiz öncesi titreşimli foam roller uygulamasının sürat çeviklik, dikey sıçrama ve esneklik üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 216-225.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Research Article




Journal of Exercise and Sport Sciences Research (JOINESR) 1(1), 31-40, 2021

Received: 05-Oct-2021 Accepted: 17-Dec-2021



SAKARYA UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

The effect of 12-Weeks-of-Zumba, Bosu and Pilates on the Positive Psychological States of Women

1st Hakan Kolayış¹ , 2nd Nurullah Çelik² , 3rd Mustafa Narin^{3*} 

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi hkolayis@subu.edu.tr

² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, nurullahc@subu.edu.tr

³ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mustafanarin@subu.edu.tr

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effect of 12 weeks of Zumba, Bosu and Pilates exercises on proactive personality, subjective vitality, psychological well-being and subjective happiness levels of women. The research consisted of control and experimental group. The experimental group comprised of 54 women (Xage=30.63±4.47 years) who performed one hour of 3-days-a-week Bosu, Zumba and Pilates exercises. The control group consisted of 39 women (Xage=27.21±5.74 years) who didn't do any regular sportive activity. For measures, the abbreviated proactive personality scale, subjective happiness scale, the flourishing scale and the subjective vitality scale were used. In the analysis of the obtained data, descriptive statistics and dependent groups' t-test were used. Findings showed significant differences between pre-test and post-test values in experimental group ($p<0.05$). The results revealed that women who regularly performed Zumba, Bosu and Pilates for 12 weeks had higher proactive personality, subjective vitality, psychological well-being and subjective happiness traits than women those who weren't engaged in any sportive activity and accordingly feel better and happier.

Keywords: Positive psychology, zumba, bosu, pilates

12 Haftalık Zumba, Bosu ve Pilates'in Kadınların Olumlu Psikolojik Durumlarına Etkisi

Bu çalışmanın amacı, 12 haftalık Zumba, Bosu ve Pilates egzersizlerinin kadınların proaktif kişilik, öznel zindelik, psikolojik iyi oluş ve öznel mutluluk düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırma, kontrol ve deney grubundan oluşmaktadır. Haftada 3 gün 1 saat Bosu, Zumba ve Pilates egzersizleri yapan 54 kadın (Xyaş=30.63±4.47 yıl) deney grubunu oluşturmuştur. Kontrol grubu ise düzenli spor yapmayan 39 kadından (Xyaş=27.21±5.74 yıl) oluşmuştur. Ölçümler için kısaltılmış proaktif kişilik ölçeği, öznel mutluluk ölçeği, iyilik hali ölçeği ve öznel zindelik ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ile bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, deney grubunda ön test ve son test değerleri arasında anlamlı farklılıklar göstermiştir ($p<0.05$). Araştırmanın sonucuna göre, 12 hafta boyunca düzenli olarak Zumba, Bosu ve Pilates yapan kadınların, herhangi bir sportif faaliyette bulunmayan kadınlara göre proaktif kişilik özelliklerinin daha yüksek olduğu ve buna bağlı olarak kendilerini daha iyi ve mutlu hissettikleri ortaya konmuştur.

* Sorumlu Yazarın email: mustafanarin@subu.edu.tr

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, bosu, zumba, pilates.

1 Introduction

Koivula indicates the benefits of regular exercise in both physical and psychological aspects, emphasizing that regular participation in exercise ensures improvement in physical and mental health, decrease in mental stress and anxiety, as well as vigour and open-mindedness (Koivula, 1999; 360-380). In the light of such positive influences, it is important for creation of a healthier society to determine the reasons for which individuals participate in regular exercise and sport as well as the motives behind such behaviour.

On the other hand, in numerous research studies based on a traditional psychology approach, negative concepts such as stress and anxiety have been focused on the behavior of individuals and effects on personal relationships (Greenglass, 2006). It is evident that less attention has been paid to positive psychological concepts such as subjective happiness, hope and satisfaction in life. These concepts, with an important role in protecting the individual's mental health and being psychologically good, have been ignored (Seligman, 2002). At this point, positive psychology emerges as an alternative approach to these problems since it deals with situations and processes which contribute to the development and well-being of individuals, groups and societies (Gable, 2005). As a matter of fact, in positive psychology the positive characteristics of individuals such as subjective happiness, forgiveness, humility, gratitude, determination, optimism, self-sensitivity, empathy should be developed rather than dealing with negative things in life or focusing on psychopathology (Seligman, 2002).

In this context, some researchers focused on various positive psychological concepts such as subjective vitality, psychological well-being, proactive personality and subjective happiness (Cowen, 1994; Diener, 1984; Ryan 1997; Lyubomirsky etc. 1999; Diener etc.. 2002; Diener etc., 2002; Akin, 2011).

When examined in a variety of psychological theories, it is often indicated that participation in sport is a form of meditation for the individual, a time slot that distracts them from disturbing emotions and thoughts and allows for an increase in self-efficacy. In addition, it has been noted that social atmospheres have helped to alleviate or eliminate many psychological problems of individuals [Miner, 2003]. In this context, the concept of subjective vitality based on self-determination theory [Deci etc., 2000] is one of the key predictors of subjective happiness and well-being, which are crucial parts of positive psychology and one of the important characteristics that an individual should possess (Akin, 2011; Akin et al., 2018).

Subjective vitality, which represents a positive emotional structure, can be described as subjective experiences that emerges internally with energetic and vibrant emotions. Along with this, it is regarded as both physical well-being and an aspect of prosperity (Salama-Younes, 2011). As for being proactive, it helps to be eager and motivated to learn, to be more successful and to have a more successful career as a result. Individuals with proactive personality display positive behaviors not only

* Sorumlu Yazarın email: mustafanarin@subu.edu.tr

for themselves but also for people around them. Positive moods increase intrinsic motivation, which is a fundamental precursor of proactive behaviors that contributes to individuals performing their activities more efficiently (Parker, 2010).

As for the relationship between the positive psychological concepts and physical exercises, it is known that many scientific studies have been carried especially on the positive effects of physical activity on psychological wellbeing and happiness. (Wicker, etc. 2015; Kavetsos, 2011; Hills etc., 1998). Particularly, it has been observed that individuals who regularly participate in physical activities have a gained sense of well-being due to their physical characteristics (Kavetsos, 2011).

In this context, Cruz-Ferreira et al. mention the importance of investigating the effects of pilates based exercise method on psychological structures related to life satisfaction and physical self-concept (Cruz-Ferreira et al., 2011). They state that Pilates-based exercises improve general health, psychological and physiological functions.

However, few longitudinal studies have been conducted in the related literature for evaluating the effects of these activities on psychological conditions in healthy adult populations despite the popularity and positive effects of Zumba, Bosu and Pilates-based exercises and this was criticized by some researches (Cruz-Ferreira, etc., 2011; Bernardo, 2007; Lange, 2000).

On the other hand, scientific studies carried out in the relevant literature have mainly been based on a study design that deals with a single sportive activity. Therefore, we consider that the present study will make significant contribution to the relevant literature in terms of including three different physical exercises as a longitudinal study design. In this context, the hypotheses of the research were presented below:

- There is no significant difference between proactive personality, subjective vitality, psychological well-being and subjective happiness pre-test and post-test scores of the women in the control group before and after a 12-weeks period.
- There is a significant difference between the proactive personality, subjective vitality, psychological well-being and subjective happiness pre-test and post-test scores of the women in the experimental group who perform regular Zumba, Bosu and Pilates exercises three times a week for 12 weeks.

In this context, the purpose of the study is to investigate the effect of 12-weeks-of-Zumba, Bosu and Pilates on the positive psychological states of women.

2 Research Methodology

2.1 Participants

A total of 93 women of 39 in control group ($X_{age}= 27.21\pm 5.74$ years) and 54 in the experimental group ($X_{age}=30.63\pm 4.47$ years) participated in the study voluntarily. For recruiting participants to experimental group, women who had 6 months or over membership to a private Pilates hall were selected. In the beginning of the study, we spoke to participants and asked them if they could participate in the study and then asked them to fill in the scales to measure the pre-test scores. The experimental group, consisted of women who regularly do physical exercises consisting of Zumba, Bosu and Pilates for one hour 3-days -a-week during 12 weeks. Participants in the control group

consisted of women who didn't do any sportive activity in their daily lives. The participants in the control group consisted of women who were the friends of some women in the experimental group. At the beginning and at the end of the study they reported that they didn't do any regular sportive activity. In the study, convenience sampling method was used for selecting participants in the study.

2.2 Measures

Abbreviated Proactive Personality Scale. The scale was developed by Bateman and Crant (Bateman et al., 1993). Abbreviated Proactive Personality Scale was adapted to Turkish by Akın and his colleagues (Akın et al., 2011). The scale contains 10 items and rising scores indicate that proactivity is increased. The scale is a type of 7 likert (1 = I absolutely do not agree and 7 = I absolutely agree). In the reliability analyzes of the abbreviated Proactive Personality Scale, internal consistency Cronbach α reliability coefficient is .86. In this study, the Cronbach alpha reliability coefficient is .87 for this scale.

Subjective Happiness Scale. The scale was developed by Lyubomirsky and Lepper [8]. The scale was adapted into Turkish by Akın (Akın, 2011). It is a 4-item scale designed to measure subjective happiness. Each of the items is completed by choosing one of 7 options that finish a given sentence fragment. Then it is evaluated over total score. As for Turkish validity and reliability, CFA was applied to validate the original structure of the scale for building validity. In the reliability analyzes of the Subjective Happiness Scale, internal consistency Cronbach α reliability coefficient was found as .86. In this study, the Cronbach alpha reliability coefficient is .77 for this scale.

Flourishing Scale. The scale was developed by Diener (Diener, 2009). In this study, the Turkish form of flourishing scale was used (Akın et al., 2012). This scale is a self-report measuring tool that evaluates participants' perceptions of well-being and gives information about the psychological well-being of an individual. It is a 7-item likert-type scale and its rating varies from "1-Strongly not agree" to "7-fully agree". A total score of flourishing score can be obtained by summing the scores of all the items in the scale. The highest score that can be obtained from the scale is 56 and the lowest score is 8. There is no reverse scoring item in the scale. High scores from the scale indicate that the level of well-being of the individual is high. The internal consistency coefficient of the scale is .83. In this study, the Cronbach alpha reliability coefficient is .88 for this scale.

Subjective Vitality Scale. The scale was developed by Ryan and Frederick [Ryan, etc., 1997]. In this study, the Turkish form of the scale was used (Akın et al., 2018). By summing up all scores of the items the total subjective vitality score of individuals is calculated. The second item of the scale is a reversed item. The minimum and maximum score to be obtained in the scale is between 7 and 49. The high scores on the scale indicate that the individual's level of subjective vitality is high. The Cronbach alpha value of the scale was .84. The corrected item-total correlations of the scale ranged from .48 to .74. In this study, the Cronbach alpha reliability coefficient is .72 for this scale.

2.3 Procedures

All required permissions were obtained before the study began. To investigate continuation, each participant was contacted and asked if she would continue doing the exercises during 12 weeks. The participants were informed about the 12 weeks of study process. Of all the participants in Pilates hall, 54 women accepted to follow the procedures of the study voluntarily and were included in the study. Zumba, Bosu and Pilates exercises were performed 3 days a week (1-day Zumba, 1-day Bosu and

1-day Pilates consecutively) and 12 weeks in total.

In the study, Zumba, Bosu and Pilates exercises were performed at a heart rate of 50-70%. Heart rate of each participant was determined by Karvonen method. Throughout the study, warm up (5-10 mins), Zumba/Bosu/Pilates activity (40 mins), cool down and stretching (5-10 mins) processes were followed in each session of Zumba, Bosu and Pilates. These exercises were conducted by professionally licensed Zumba, bosu and pilates instructors in a private Pilates hall. All participants were given pre-test and post-test scales to fill in before and after the 12 weeks of regular exercises. In the analysis of the obtained data, descriptive statistics and dependent groups' t-test were used.

3 Results

Table 1. Descriptive statistics and pre-test results

Age	N	Proactive personality	Subjective vitality	Psychological well-being	Subjective happiness
Control Group	39	56.18±7.23	36.18±7.18	45.13±8.68	19.95±3.76
Experimental Group	54	55.52±8.08	35.94±5.05	46.98±6.36	20.02±3.53
p		.685	.861	.238	.927

According to the Table 1, the mean age of participants in the control group was determined as 27.21 ± 5.74 ; and the average age of participants in the experimental group was 30.54 ± 4.57 . Moreover, no statistically significant difference was found between pre-test mean scores of the participants in the control group and pre-test mean scores of the participants in the experimental group ($p > 0.05$).

Table 2. Pre-test and post-test values for control group

Sub-dimension	Control Group	n	Mean	Std. Dev.	Std. Error	t	p
Proactive Personality	Pre-test	39	56.18	7.236	1.159	-1.818	.077
	Post-test		56.59	7.111	1.139		
Psychological well-being	Pre-test		45.13	8.688	1.391	.523	.604
	Post-test		44.90	8.287	1.327		
Subjective Vitality	Pre-test		36.18	7.185	1.151	-1.510	.139
	Post-test		36.92	6.678	1.069		
Subjective Happiness	Pre-test		19.95	3.769	.604	-.154	.878
	Post-test		19.97	3.667	.587		

According to the Table 2, no significant difference was found between the pre-test and post-test values of the proactive personality ($p = .077$), subjective vitality ($p = .604$), psychological well-being ($p = .139$) and subjective happiness ($p = .0878$) of the women in the control group.

According to the Table 3 is examined, a statistically significant difference was found between the pro-active personality ($p = .000$), subjective vitality ($p = .000$), psychological well-being ($p = .000$) and subjective happiness ($p = .000$), pre-test and post-test values of women in the experimental group.

Table 3. Pre-test and post-test values for experimental group

Sub-dimension	Experimental Group	n	Mean	Std. Dev.	Std. Error	t	p
Proactive Personality	Pre-test	54	55.52	8.082	1.100	-8.910	.000*
	Post-test		62.87	4.774	.650		
Psychological well-being	Pre-test		46.98	6.368	.867	-6.427	.000*
	Post-test		51.41	4.566	.621		
Subjective Vitality	Pre-test		35.94	5.056	.688	-8.316	.000*
	Post-test		41.15	4.350	.592		
Subjective Happiness	Pre-test		20.02	3.531	.481	-4.407	.000*
	Post-test		21.52	3.039	.414		

*p<0.05

4 Discussion and Conclusions

According to the findings of the research, there was no significant difference between the pre-test and post-test values of the proactive personality, subjective vitality, psychological well-being and subjective happiness of the women in the control group. On the other hand, significant differences were found between the proactive personality, subjective vitality, psychological well-being and subjective happiness pre-test and post-test values of the participants in the experimental group. These findings showed that the hypotheses of the study were supported by the obtained findings.

The experimental group showed significant differences regarding the positive effects of a 12 weeks Zumba, Bosu and Pilates exercises on the proactive personality, subjective vitality, psychological well-being and subjective happiness states of women. McAuley, for example, investigated both positive and negative effects of exercise on psychological health (McAuley, 1994). Supporting the findings of current study, he described a negative relationship between exercise and high level of anxiety, stress and depression, explaining that exercise had a positive relationship between exercise, self-efficacy, psychological well-being and cognitive functions. Similarly, Hills and Argyle found that recreational physical activity positively affects positive emotions such as happiness, fitness and psychological well-being (Hill et al., 1998).

The experimental group showed higher well-being scores than those in control group. Similarly, in a study by Stathi et al. with 28 retired individuals, participants noted that regular exercise had a significant effect on psychological well-being and strength of social relations (Stathi et al., 2002). Edwards found that 30 minutes of regular exercise for three days a week gave participants a sense of well-being and consistency in psychological terms in addition to reducing stress conditions in individuals (Edwards, 2006).

The experimental group showed higher proactive scores than those in control group. In terms of the

relationship between proactive personality and sport, Ratten noted the importance of proactive personality in the sport environment (Ratten, 2017). As a matter of fact, both the athletes and the coaches have spent a long time interacting with the sporting environments they are in, and this has led them to be innovative, entrepreneurial and exploratory. Ashford and Black found that proactive people have higher levels of performance and satisfaction at work (Ashford, 1996). Those studies clearly support the findings of current study since it also contains a social environment which creates an interaction during for 3 months.

When examined the studies related to Bosu, Zumba and Pilates, similar results supporting the findings of the present study were observed. For example, Çiçek et al. administered a moderately severe cardio bosu exercise program to women for 12 weeks, 3 days a week (Çiçek et al., 2017]. In the study, they concluded that cardio-bosu exercise reduced stress and depression levels of sedentary women and positively affects body image. Tolnai et al. found that a 10-week pilates exercise program positively improved the body awareness of young sedentary women and provided psychological benefits (Tolnai, et al., 2016). Similarly, Ko et al. reported that once-weekly Pilates exercise was effective in reducing negative psychological conditions and especially reducing depression symptoms (Ko, 2015). Caldwell et al. found that students attending Pilates classes during 15-week course period experienced significant improvements in their self-efficacy and positive mood levels (Caldwell et al., 2009). Cruz-Ferreira et al. found that the 6-month pilates-based exercise method was effective on positive psychological conditions such as life satisfaction and physical self-concept (Cruz-Ferreira et al., 2011). Those studies mentioned above, both show similar results and have similar study design of the current study for being a longitudinal study.

In their analytical review, Vendramin et al. found that the Zumba fitness interventions had psychological and social benefits on quality of life (Vendramin et al., 2016). Delextrat et al. found that 8-week Zumba exercises performed three times a week positively affected women's well-being. Those findings mentioned above clearly supports the findings of this study. In another study, Yorks et al. found positive significant effects of group fitness classes on stress and quality of life (Yorks, 2017). They indicated that group fitness classes after 12 weeks of intervention decreased the stress level and increased the quality of life in the experimental group although any significant differences weren't found in the control group. As given above, the relevant literature has supported the findings of the present study. Therefore, it is considered that the findings of the study will help to provide a more active, energetic, active and happy lifestyle for women who suffer from an unhappy, unenergetic and inactive lifestyle in their daily lives. From this point of view, it is considered that the research will make important contributions to the related literature. In the future studies, the researches might focus on examining the effects of Zumba, Bosu and Pilates separately.

As a result, 12-week Zumba, Bosu and Pilates exercises positively affected the positive psychological states of women. It was concluded that women who regularly did Zumba, Bosu and Pilates for 12 weeks displayed a higher proactive personality behavior than women who did not perform any sportive activity and thus feel themselves more psychologically better, happier and robust.

Contributions of Authors

Mustafa NARİN: To take responsibility for the planning of materials and methods, the regulation and reporting of data to reach the results, to rework the article not only in terms of spelling and grammar, but also in terms of intellectual content before submitting the article.

Hakan KOLAYIŞ: To create ideas or hypotheses for research and/or article, to plan materials and methods to achieve results, to conduct experiments, to take responsibility for the logical explanation and presentation of findings, to take responsibility for the creation of the entire article or the original section, to rework not only in terms of spelling and grammar, but also in terms of intellectual content before submitting the article.

Nurullah ÇELİK: To plan materials and methods to achieve the results, to take responsibility for the editing and reporting of the data, to take responsibility for the logical explanation and presentation of the findings, to take responsibility for the literature review during the research, to take responsibility for the creation of the entire article or the original section, to rework not only in terms of spelling and grammar, but also in terms of intellectual content before submitting the article, carry out analysis of data.

References

- Koivula N (1999). Sport participation: differences in motivation and actual. *J. Sport Behav.* 22(3): 360-380.
- Greenglass ER (2006). *Vitality and vigor: Implications for healthy functioning. Stress and anxiety—application to health, community, work place and education.* Cambridge, UK: Scholars Publishing;.
- Seligman MEP (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: Snyder CR, Lopez SJ (Eds). *Handbook of positive psychology.* New York: Oxford University Press;.
- Gable SL (2005), Haidt J. What (and why) is positive psychology? *Rev. Gen. Psychol.* 9(2):103-10. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Cowen EL (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities. *Am. J. Community Psychol.* 22(2):149-79. <https://doi.org/10.1007/BF02506861>
- Diener E (1984). Subjective well-being. *Psychol Bull.* 95(3):542-575.
- Ryan RM, Frederick C (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J. Pers.*:65(3):529-65. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Lyubomirsky S, Lepper HS (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Soc. Indic. Res.* 46(2):137-55. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Diener E, Lucas RE, Oishi S. (2002) Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *Handbook of positive psychology.* New York: Oxford University Press;.
- Diener E, Seligman ME. (2002). Very happy people. *Psychol. Sci.* 13(1):81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Akın A (2011). The validity and reliability of the Turkish form of the subjective happiness scale. XI. National Congress of Psychological Counselling and Guidance, 3-5 October, İzmir.
- Miner J. (2003). The effects of physical activity and exercise on well-being. *The review: J. Undergrad. Res.*:6(1):26-35.
- Deci EL, Ryan RM. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.*:11(4):227-68. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Akın A, Satici SA, Arslan S, Akın Ü, Kayis AR (2018). The validity and the reliability of the Turkish version of the Subjective Vitality Scale (SVS). Paper presented at the 4rd World Conference on Educational Sciences, 2-5.
- Salama-Younes M. (2011). Positive mental health, subjective vitality and satisfaction with life for French physical education students. *World J. Sport Sci.*4(2):90-97.
- Parker SK, Bindl UK, Strauss K. (2010). Making things happen: A model of proactive motivation. *J Manage. Jul.* 36(4):827-56. <https://doi.org/10.1177/0149206310363732>
- Wicker P, Coates D, Breuer C (2015). Physical activity and subjective well-being: the role of time. *Eur J Public Health.* 25(5):864-868. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv053>
- Kavetsos G. (2011) *Physical activity and subjective well-being: An empirical analysis. The economics of sport, health and happiness.* UK: Edward Elgar Publishing;.
- Hills P, Argyle M. (1998) Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Pers. Individ. Differ.* 25(3):523-535. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Cruz-Ferreira A, Fernandes J, Gomes D, et al. (2011) Effects of Pilates-based exercise on life satisfaction, physical self-concept and health status in adult women. *Women health.* 51(3):240-255. <https://doi.org/10.1080/03630242.2011.563417>
- Bernardo LM. (2007) The effectiveness of Pilates training in healthy adults: An appraisal of the research literature. *J. Bodyw. Mov. Ther.*:11(2):106-10. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2006.08.006>
- Lange C, Unnithan VB, Larkam E, Latta PM. (2000) Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *J. Bodyw. Mov. Ther.*4(2):99-108. <https://doi.org/10.1054/jbmt.1999.0161>
- Bateman TS, Crant JM (1993) The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *J. Organ. Behav.*14(2):103-18. <https://doi.org/10.1002/job.4030140202>

- Akın A, Abacı R, Kaya M, Arıcı N. (2011). The validity and reliability of the Turkish version of the abbreviated Proactive Personality Questionnaire (PPP). In ICES11 International Conference on Educational Sciences. Cyprus. 2-25.
- Diener E (2009). Subjective well-being. The science of well-being. social indicators research series. USA: Springer
- Akın A, Fidan M.(2012) The validity and reliability of the Turkish version of the Flourishing Scale: In Third International Conference on New Trends in Education and their Implications (ICONTE). Istanbul. 26-28.
- McAuley E (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors. Physical activity, fitness and health: the consensus knowledge. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Stathi A, Fox KR, McKenna J. (2002) Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *J. Aging Phys. Act.* 10(1):76-92. <https://doi.org/10.1123/japa.10.1.76>
- Edwards S. (2006) Physical exercise and psychological well-being. *S. Afr. J. Psychol.*; 36(2):357-73. <https://doi.org/10.1177/008124630603600209>
- Ratten V (2017). Sports innovation management. Routledge
- Ashford SJ, Black JS (1996) Proactivity during organizational entry: The role of desire for control. *J. Appl. Psychol.*81(2):199-214. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.199>
- Çiçek G, İmamoğlu O, Yamaner F, Nilüfer TÜ. (2017) Psychological effects of Cardio Bosu exercise on sedentary women. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* -IJSETS.3(3):69-75. <https://doi.org/10.18826/usecabd.307306>
- Tolnai N, Szabó Z, Köteles F, Szabo A. (2016). Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study. *Physiol. Behav.*; 163:211-218. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.05.025>
- Ko YL, Lin PC, Yang CL, Chen CP, Shih HJ. (2015). Pilot study on an integrated pilates and yoga program for decreasing postpartum depression in women. *Open J. Nurs.*5(10):885-892. <http://doi.org/10.4236/ojn.2015.510093>
- Caldwell K, Harrison M, Adams M, Triplett NT. (2009) Effect of Pilates and taijiquan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *J. Bodyw. Mov. Ther.*13(2):155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2007.12.001>
- Vendramin B, Bergamin M, Gobbo S, et al. (2016). Health benefits of Zumba fitness training: A systematic review. *PM&R.*; 8(12):1181-1200. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2016.06.010>
- Delextrat AA, Warner S, Graham S, Neupert E. (2016) An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *J Phys Act Health.*13(2):131-139. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0535>
- Yorks DM, Frothingham CA, Schuenke MD. (2017) Effects of group fitness classes on stress and quality of life of medical students. *Int. J. Osteopath. Med.* 117(11):17-25. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2017.140>



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



Review Article

Journal of Exercise and Sport Sciences Research (JOINESR) 1(1), 41-54, 2021

Received: 25-Nov-2021 Accepted: 23-Dec-2021



Antrenör Davranışları: Kuramsal Yaklaşımlar, Antrenörün Sporcuya Etkisi ve Öneriler

Tuğçenur KALKAN¹ , İhsan SARI^{2*} 

¹ Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, t.kalkan@gmail.com

² Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, sarihsan@yahoo.com

ÖZ

Sporcuyu etkileyen birçok unsur olmakla birlikte bunların en önemlilerinden biri antrenörlerdir. Antrenör, sergilediği davranışlar ile sporcuyu bir çok yönden etkilemektedir. Bu makale antrenör davranışları ile ilgili kuramsal yaklaşımları ve antrenör davranışlarının sporcuya etkilerini değerlendirerek antrenörlere bazı öneriler sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak antrenör davranışlarına yönelik bazı kuramsal yaklaşımlar özetlenmiştir. Sonrasında ise antrenör davranışlarının sporcunun performansı, motivasyonu, tükenmişliği, ahlaki davranışları ile takım birlikteliğine etkisi ele alınmıştır. Alanyazındaki araştırmalar ışığında antrenör davranışlarının sporcuları bir çok açıdan etkilediği söylenebilir. Antrenörler, sergiledikleri davranışlar ile sporcuların performansı, motivasyonu, tülenmişliği, ahlaki davranışları ve takım birlikteliğini etkilemektedir. Bu araştırma kapsamında ele alınan çalışmalar doğrultusunda antrenörler için çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, davranış, liderlik, motivasyon

Coaching Behaviors: Theoretical Approaches, Coaches' Effect on Athletes and Recommendations

ABSTRACT

Although there are many factors that affect the athlete, one of the most important of these factors is sport coach. The coach affects the athlete in many ways with the behaviors they exhibits. This article has been prepared in order to offer some suggestions to sport coaches by evaluating the theoretical approaches about coaching behaviours and reviewing the effects of coaching behaviours on athletes. Accordingly, some theoretical approaches to coaching behaviours are summarized. Afterwards, the effects of coaching behaviors on athletes' performance, motivation, burnout, moral behaviors and team cohesion were discussed. It could be said in the light of the relevant studies that coaching behaviors affect athletes in many ways. Coaches, by the behaviours they exhibit, affect athletes' performance, motivation, burnout, moral behavior and team cohesion. Finally, in line with the explanations made, some suggestions for sports coaches were proposed.

Keywords: Coach, behavior, leadership, motivation

Giriş

Antrenörlük; spor fiziyojisi, spor psikolojisi, biyomekanik, beden eğitimi ve spor yönetimi gibi spor bilimlerinin birçok farklı dalından beslenerek, kendi içinde özelleşmiş bir yapıya sahiptir. Antrenörlük düşünsel bir eylemdir; özünde sıklıkla “doğru karar verme” ve “en uygununu seçme” yaklaşımını barındırır (Taylor, 2006). Bu süreci yürüten antrenör ise, bireylerin farklı spor dallarıyla ilişkili potansiyellerini gerçekleştirmeleri için yönlendirip eğiten, performans ve rekreatif amaçlarla spora katılan bireyleri antrene eden kişidir (Coutu ve diğ., 2009; Cruickshank ve Collins, 2015; ICCE ve ASOIF, 2012; Lyle, 2002). Antrenörü tanımlayan ve görevlerinin kapsamını belirten çalışmalar incelendiğinde, antrenörün hem sportif performansı artırma hem de sporcuların fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel potansiyellerini geliştirme görevlerinin vurgulandığı görülmektedir (Erdem, 2005; Lyle ve Cushion, 2016). Antrenör, takım içerisindeki eğitici rolünün yanında liderlik rolü ile de antrenörlük sürecini sürdürür (Lyle ve Cushion, 2016). Antrenör, takım dinamiğini belirleyen bir lider (Karakoç ve diğ., 2011), sporcuyu için bir model (Sunay, 2013) ve sporun temel taşı (Sunay, 1997) olarak tanımlanmakla birlikte sporcusunun üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Stirling ve Kerr, 2009). Antrenör, segilediği davranışlarla sporcuyu üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etki oluşturabilir. Bu nedenle antrenör davranışları üzerine bir çok araştırma yapılmıştır.

Antrenör Davranışlarının Önemi

Spor ortamındaki bireyler birbirleri ile etkileşim halindedir. Birbirleriyle etkileşim içinde olan bireylere; sporcuyu-sporcu, antrenör-sporcu veya antrenör-antrenör gibi ikililer örnek olarak verilebilir (Ahmad, 2014). Bu ilişkiler içinde en etkili olanının ise antrenör-sporcu arasındaki ilişki olduğu ifade edilmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003; Cross ve Lyle, 1999). Antrenör, sergilediği davranışlar ile sporcuyu bir çok yönden etkiler. Yapılan araştırmalar antrenörün sporcuyu üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu vurgulamaktadır (Amorose ve Anderson-Butcher 2007; Vallerand ve Losier 1999; Aktaran Kırkkbir ve diğ., 2021).

Antrenörün sporcusuyla iletişim kurma şekli sporcunun psikolojik durumunu ve sportif performansını etkileyebilmektedir (Cranmer ve Myers, 2015). Antrenörleriyle kurdukları iletişimi pozitif olarak algılayan sporcuların motive oldukları ve daha iyi bir performans gösterdikleri ifade edilmiştir (West 2016). Bunun tam tersi durumda, antrenörlerin sergilediği agresif iletişim tarzı, sporcuyu için olumsuz sonuçlar ortaya çıkartır. Ayrıca, antrenörün olumsuz iletişim tarzının sporcuların duygularını zedelediği de belirtilmiştir (Bekiari ve Sympas, 2015). Antrenörün etkili liderlik davranışları ortaya koyamaması neticesinde antrenör-sporcu ilişkisinde bazı problemlerin yaşanması muhtemeldir.

Antrenörlerin davranışları ile sporcunun motivasyonu ve sergileyeceği performans arasında bir ilişki bulunmaktadır. Antrenör-sporcu ilişkisinden doğan iletişim, sporcuların psikolojik ve fiziksel niteliklerinin gelişimi bakımından önemlidir (Jowett ve Cockerill, 2003). Nitekim antrenörler ve sporcular atletik performansa ulaşabilmek, madalya kazanacak başarıya imza atabilmek, becerileri geliştirebilmek, spordan zevk alabilmek ve motivasyonlarını sürdürebilmek için birbirlerine ihtiyaç duyarlar (Jowett, 2012). Sportif performansın artırılabilmesi için antrenörlerin sporcularıyla olan iletişimlerinde zihinsel ve duygusal olarak bir uyum olmalıdır. Bu uyumun sağlanabilmesi için; antrenörlerin sporcularını ikna edebilmesi, güdüleyebilmesi, etkili ve doğru geri bildirimde bulunması gereklidir. Bu özellikler ise antrenörün iletişim tarzıyla yakından ilişkilidir (Lyle, 2002; Aktaran Konter, 2006). Antrenörler, sporcularıyla kurdukları iletişim sayesinde onların başarılı performans

sergilemelerine etki ederler. Nitekim antrenörler, sporcuların sahip olduğu yetenekleri biçimlendirerek onlara yön verir (Amman ve diğ., 2000).

Antrenörlüğün kendi içinde geniş bir araştırma alanı olması, birçok çalışma alanı ile ilişkisinin bulunması ve antrenörün sporcuları birçok yönden etkileyebilmesi nedeni ile antrenörün davranışları ile ilgili farklı bakış açılarından birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Antrenör, takım içinde farklı görevlerde bulunan bireylerle işbirliği yapmak, bunların sonuçlarını değerlendirmek ve takımın başarısı için bir sonuca varmak zorundadır (Koç, 1994). Antrenörlerin, spor alanında ifade edilen bu önemi ve sporcular üzerindeki potansiyel etkilerinden dolayı, son yıllarda antrenörlük (Sarı ve Bulut, 2020) ve antrenörlerin sporculara etkisi hakkında birçok araştırma yapıldığı görülmektedir (Sarı, 2019). Antrenör davranışları ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar yıllardan beri bu konu ile ilgili geliştirilen kuramsal yaklaşımlar neticesinde şekillenmiştir. Bu nedenle, antrenör davranışları ile ilgili günümüze kadar yapılmış olan çeşitli kuramların incelenmesi bu konunun çok daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Antrenörlerin davranışları ve bu davranışların sporcular üzerindeki etkisini inceleyen farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu araştırmada; Çok Boyutlu Liderlik kuramı (Chelladurai, 1984), Antrenör Sporcu İlişkisi Modeli (Jowett ve Ntoumanis, 2004), antrenörün özerklik destekleyici davranışı (Amorose ve Anderson-Butcher, 2015), sosyal destek davranışı (DeFreese ve Smith, 2014) ve kontrol edici antrenör davranışları (Bartholomew ve diğ., 2010) gibi yaklaşımlar ele alınacaktır. Bu yaklaşımlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Çok Boyutlu Liderlik Modeli'ne Göre Antrenör Davranışları

Antrenör davranışları üzerine odaklanan Chelladurai (1990) spor alanına özgü ilk liderlik modeli olan Çok Boyutlu Liderlik Modeli'ni geliştirmiştir. Chelladurai'ye göre, sporcunun veya takımın performansını arttıracak ve sporcuların daha fazla doyum almasını sağlayacak liderlik davranışları üç unsurun etkileşimi sonucunda ortaya çıkar; antrenörün zorunlu davranışı, antrenörün gerçek davranışı ve sporcunun tercih ettiği antrenörlük davranışı (Chelladurai ve Riemer, 1998). Chelladurai ve Carron (1978), performans ve hazzın, birbirinden bağımsız olmadığını belirtmişlerdir. Sporcuların görevi başarmaya yönelik tutum sergilediği zaman lider de bu tercihleri yerine getirdiği takdirde hem performans hem de haz artabilir. Sporcuların doyum düzeylerinin ve takımın performansının artması; antrenörün zorunlu, gerçek ve tercih edilen liderlik davranışları arasındaki uyum ile gerçekleşebilir (Chelladurai, 2007).

a. Zorunlu Liderlik Davranışları: Bu antrenör davranışında, durumsal özellikler tarafından şekillenen istekler ve zorlamalar ile antrenör kesin şekilde davranmaya zorlanır. Örneğin; antrenörün çevresi ve takımın organizasyonel yapısı, belirlenen hedefler, takımın görevi, sosyal normlar, kültürel değerler, kurallar ve yönetmelikler, antrenörün liderlik davranışlarını etkileyen durumsal özelliklerin bir kısmıdır (Chelladurai, 1990). Bu özelliklere göre antrenörün ortaya koyması gereken davranışlar bu boyutta ele alınmıştır.

b. Gerçekte Olan Liderlik Davranışları: Gerçek lider davranışı, liderin sahip olduğu davranışları anlatır. Yani zorunlu veya tercih edilen davranışlar dışında, antrenörün gerçekte sergilediği davranışlardır. Doğrudan antrenörün bireysel ve yetenek ile ilgili özelliklerinden, dolaylı olarak da üyelerin liderden beklentileri ve durumun lidere yüklediği zorlayıcı davranışlardan etkilenir. Liderin değişkenlere tepkisi “uyum veya uyarlayıcı”, liderin üyelerin istek ve gereksinimlerine yanıtı ise

“tepkisel” olarak görülmektedir. Durum, liderin üstleneceği uyarlayıcı veya tepkisel davranışın derecesine göre, lider açısından çok olumlu veya az olumlu şeklinde değişebilir.

c. Tercih Edilen Liderlik: Sporcuların liderlerden beklemedikleri davranış şekilleridir. Bu, sporcuların gereksinmelerinin bir ifadesi olarak da düşünülebilir. Gerçek lider davranışı ile sporcuların tercih ettikleri lider davranışı ne kadar uyuşursa, takımdaki sporcular o kadar doyuma ulaşır. Lidere ait bu davranış, duruma ait değişkenlerin ve üyelerin özelliklerinin bütünleşmesi sonucunda meydana gelir. Çünkü lider ve üyeler belli bir amaç doğrultusunda bir araya gelip, işin yapılması için sosyal çevreyi oluşturan unsurlardır. Yani lider ve üyeler arasındaki etkileşim tercih edilen lider davranışının seçilmesini sağlar.

Özetlemek gerekirse; zorunlu lider davranışları takımın temel kurallarına uyan davranışlar, tercih edilen lider davranışları sporcuların tercih ettikleri antrenör davranışlarıdır. Gerçek lider davranışıysa antrenörün takım tercihlerini ve özelliklerini dikkate almadan hareket etmesi neticesinde ortaya çıkan davranışlardır (Çalışkan, 2001). Chelladurai’ye göre antrenör davranışlarının etkili olması için, bu üç antrenör davranışının birbiri ile uyum içinde olması gerekmektedir. Bu sayede sporcuların tatmini ve performansı artar (Chelladurai, 1993).

Özerklik Destekleyici Antrenör Davranışı

Özerklik ihtiyacı; bireyin kendi seçimleri, kendi hareketlerinin kontrolünde olması ve yaptığı davranışların sorumluluğunun kendine ait olması ile açıklanır (Deci ve Ryan, 1985). Özerklik, öğrenenin öğrenme sürecinde gereken sorumluluğu üstlenmesi (Holec, 1991) ve bununla birlikte öğrenmeyle ilgili kararları kendisinin alabilmesi (Wang, 2011) olarak tanımlanmaktadır. Bireye öğrenme sürecinde sağlanan özerklik, onun ilgisini artırır, daha üst düzeyde performans ortaya koymasını sağlar (Ryan ve Deci, 2000) ve içsel motivasyonu artırır (Scharle ve Szabo, 2000). Bu nedenle öğretme-öğrenme sürecinde bireylerin özerkliği desteklenmelidir (Aytunga ve diğ., 2014).

Antrenörün özerklik desteği sağlanması, sporcuların gerçekleştirdikleri doğru ve başarılı davranışları teşvik etme, seçim aşamalarında sporcuya da yer verme, sporcuların görüşlerini önemseyip dikkate alma, gerektiğinde sporcuların insiyatif kullanmalarına izin verme ve sporculardan bir şey yapmaları istendiğinde gerekli nedenler sunma gibi davranışları içermektedir. Antrenörün sporculara özerklik desteği sağlamanın sporcuya birçok yönden katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Felton ve Jowett, 2013; Quested ve Duda, 2011). Özellikle, özerklik destekleyici antrenörlüğün sporcuların diğer psikolojik ihtiyaçlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Amorose ve Horn, 2000). Özerklik destekleyici bir antrenör, sporcuların tercihlerini kabul eder ve onların bakış açısını anlamaya çalışır, antrenman ve maçlarda anlamlı bir tercih yapar, sporcularının karar verme konusundaki katkılarını mümkün olduğunca memnuniyetle karşılar (Aktaran Sarı ve Köleli, 2020).

Sporcuya özerklik desteği sağlamanın önemini vurgulayan bir çalışmada, antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, antrenörün sporcunun özerkliğini destekleyici davranış göstermesi, sporcunun fikirlerine değer vermesi ve kontrol edici bir tutum sergilememesinin sporcunun özerk güdülenmesini olumlu olarak etkileyeceği söylenebilir. Bu konu hakkında sporcular ile yapılmış araştırmalar da antrenörün özerklik desteğinin sporcunun özerk güdülenmesini artırdığını ifade etmektedir (Gaudreau ve diğ., 2016; Amorose ve diğ., 2016). Özerk güdülenmenin, kontrollü güdülenme türleri ve güdülenmemeye göre çok daha olumlu sonuçları olduğu için (Fenton ve diğ.,

2014; Chan ve diğ., 2015) antrenörlerin sporculara özerklik desteği sağlaması önerilmektedir (Sarı, 2019).

Kontrol Edici Antrenör Davranışları

Kontrol edici antrenör davranışları, oyuncularla etkileşime girerken baskı yapan, zorlayan ve gözdağı vermekten çekinmeyen davranışlardır (Bartholomew ve diğ., 2010). Kontrol edici antrenör davranışları sporcuya seçme şansı vermemek ve baskı kurmak gibi olumsuz davranışları içermektedir (Deci ve Ryan, 2000; Deci ve Ryan, 2008; Fenton ve diğ., 2014). Özerklik desteğinin aksine, antrenörün kontrol edici tutum sergilemesi; sporcu üzerinde baskı kuran ve otoriter bir yapı barındıran antrenör davranışlarını ifade eder. Antrenörün, kendi görüşlerini sporcuya empoze etmesi, nispeten daha baskıcı bir yapıda olması ve sporcuyu karar aşamasına dahil etmeyen yaklaşımını ifade etmektedir (Fenton ve diğ., 2014). Yapılan araştırmalara göre kontrol edici antrenör davranışı; sporcuların psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin engellenmesi gibi birçok olumsuzluğa yol açmaktadır (Bartholomew ve diğ., 2011; Isoard-Gauthier ve diğ., 2012; Kipp ve Weiss, 2013; Cheval ve diğ., 2017).

Antrenör Sporcu İlişkisi Modeli

Sporda, özellikle de antrenörlük sürecinde antrenör ve sporcu arasında kurulan ilişki sporcunun fiziksel ve psiko-sosyal gelişiminde önemli rol oynar (Jowett ve Cockerill, 2002). Bu bağlamda düşünüldüğünde; antrenörlük süreci sporcunun; sporda yaşayacağı hazzı, benlik saygısını ve performans başarılarını belirlemede önemli olabilmektedir (Jowett ve Meek, 2000).

Jowett (2005)'e göre, son yıllarda farklı şekillerde ele alınan antrenör sporcu ilişkisi, hem antrenörün hem de sporcunun birbirine bağlı ve birbiriyle bağlantılı duygu, düşünce ve davranışlarına dayanmaktadır. Antrenör sporcu arasındaki ilişki kaliteli olursa sportif anlamda da daha olumlu sonuçlar elde edileceği belirtilmiştir (Jowett ve Meek, 2000; Jowett ve Ntoumanis, 2004).

Antrenör Davranışlarının Sporcuya Etkisi

Antrenör davranışları sporcunun performansını ve çeşitli psikolojik özelliklerini etkilemektedir. Antrenörlerin, sporcuları üzerindeki etkisi üzerine yapılan çalışmaların genel sonucu olarak şu ortaya çıkmıştır: “etkili bir antrenör” başarılı performans ortaya koyabilen ve sporcularından olumlu psikolojik tepkiler alabilen antrenördür. Bu nedenle, etkili bir antrenör, etkili liderlik davranışları sergilemeli ve gösterdiği bu davranışlar sayesinde sporcuların performansını ve psikolojik özelliklerini optimal şekilde etkilemelidir. Antrenör davranışlarının sporcuların performansına ve çeşitli psikolojik özelliklerine etkisi aşağıda ayrı ayrı ele alınmıştır.

Antrenör Davranışlarının Sporcunun Performansına Etkisi

Antrenörlük sürecinde araştırılan konulardan biri de antrenörlük davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisidir. Antrenör davranışlarının sporcunun performansını olumlu veya olumsuz etkilediği düşünüldüğünde, antrenör-sporcu ilişkilerinin algılanan davranışlar yönünden incelenmesi etkili antrenörlük için yol gösterici olacaktır (Jowett ve Ntoumanis, 2004). Antrenörlük bir çok beceri gerektirmektedir. Örneğin, özel teknik bilgi, sporcuların davranışlarını değiştirebilme, birçok çevresel konuları koordine etme, performans değişkenlerini kontrol etme, hedefleri belirleyip başarmak için etkili yönlendirme ve iletişim becerileri bu becerilerden bazılarıdır (Sabido ve diğ., 1994, Konter

2006). Sporcular hem fiziksel açıdan, hem teknik-taktik açıdan hem de psikolojik açılardan hazır olduklarında başarılı olma şansları artmaktadır. Bunları ise, farklı antrenman metodlarıyla antrenörler sağlamaktadır (Durdubaş, 2013). Antrenörlerin her sporcuya özel olarak hazırladıkları eğitim programlarının yanı sıra antrenör davranış ve tutumları da sporcuların performanslarını geliştirmek için önemlidir.

Antrenör davranışlarının sporcunun performansı ile ilişkisine yönelik araştırmalar incelendiğinde, antrenörün sporcunun performansı üzerindeki etkisi daha iyi anlaşılmaktadır. Örneğin, antrenör liderlik davranışları, üniversite sporcularında takımın kazanma-kaybetme yüzdesini etkilemektedir (Chelladurai ve Carron, 1978; Weiss ve Friedrichs, 1986). Olimpik sporcular üzerinde yapılan farklı bir çalışmada ise sporcular antrenörlerinin iletişimlerinin zayıf olmasından dolayı performanslarının olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir (Gould ve diğ., 1999). Diğer yandan, sporcunun duygusal ve fiziksel gereksinimlerine yönelik, karşılıklı bilgi alışverişinin önemsendiği, yapıcı ve pozitif bir dilin kullanıldığı, sporcuyu olumlu yönde motive edebilecek ortamlarda ise antrenör-sporcu iletişimi, başarılı olabilmeyi ve performansı verimli kullanabilmeyi desteklemektedir (Bartholomew ve diğ., 2009).

Antrenör Davranışlarının Sporcunun Motivasyonu Üzerindeki Etkileri

Motivasyon bireyin içinde var olan, olumlu ya da olumsuz bazı davranışlarda bulunması, belirli isteklere ulaşması ve bu isteklere ulaşmanın sonucunda tatmin olmasını sağlayan içsel bir güçtür. İnsanları belirli bir yönde hareket etmeye zorlayan bu gücün devreye sokulması, istenilen performansa ulaşabilmeyi sağlar. Motivasyon, insanlar bir işi yaparken içlerinde hissettikleri o işi yapma isteğini sağlayan güçtür (Bentley, 2003). Aynı zamanda motivasyon, bir motivin etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa yani spor faaliyetine yol açan ve faaliyeti sürdüren sürecin adıdır.

Antrenörün davranışları ve sporcu motivasyonu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma antrenör davranışlarının önemini vurgulamaktadır (Amorose ve Anderson-Butcher 2007; Vallerand ve Losier 1999). Antrenörlerin; egzersiz programlarını düzenleyen, performans değerlendirmeleri yapan, spor ortamını şekillendiren, sporcularını onaylayan, ödüllendiren veya cezalandıran kişiler oldukları bilinmektedir. Antrenörlerin spor ortamında sergiledikleri davranışlar, sporcuların motivasyonları üzerinde önemli etki yaratabilecek ortamı oluşturmaktadır (Treasure ve Roberts, 1998).

Yaşları 10 ile 18 arasında olan toplam 312 kız ve erkek yüzücü ile; algılanan antrenörlük davranışları ile sporcuların kendi sporsal becerilerini ve güdülenme türlerini algılamalarındaki ilişki üzerine yapılan bir çalışmada (Black ve Weiss, 1992), başarılı performansların ardından daha sık geri bildirimde bulunan ve sporcularına cesaret veren antrenörlerin sporcuları yüksek puana sahip olurken, bu durumun tam tersi eğilimde olan antrenörlerin sporcularının düşük düzeyde motivasyon puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir (Aktaran Barut, 2018).

Spor yapmak için gelişmiş kas ve iskelet yapısı, yüksek koordinasyon ile bir takım kişilik özelliklerine ve yeterli düzeyde motivasyona ihtiyaç vardır. Eşit fiziksel yeteneklere ve eşit çalışma koşullarına sahip birçok sporcunun ancak bir kısmı yüksek düzeyde performansa ulaşabilmektedir. Başarı düzeyindeki bu farklılığa neden olan etkenler vardır. Bu etkenlerin en önemlilerinden bir tanesi motivasyondur (Erkal ve diğ., 1986). Spor ortamında diğer kişilerin verdikleri geri bildirimler önemlidir. Özellikle antrenörlerden gelen pekiştiriciler sporcular için büyük bir motivasyon kaynağıdır.

Antrenör Davranışlarının Sporunun Tükenmişliği Üzerine Etkileri

Tükenmişlik, spor içerisinde antrenörler ve spor psikologları arasında kayda değer endişelere yol açan bir sendromdur (Raedeke ve diğ., 2002). Son yıllarda sporcuların tükenmişlikleri üzerine birçok araştırma yapıldığı görülmektedir (Gustafsson ve diğ., 2018; Li ve diğ., 2019). Raedeke ve Smith (2009), sporcu tükenmişliğini duygusal ve fiziksel yorgunluk, azalmış başarı hissi ve spor devalüasyonu ile karakterize çok boyutlu, bilişsel-duygusal bir sendrom olarak tanımlamaktadır.

Vaeley ve diğ., (1998) yaptıkları çalışmada antrenör davranışlarının sporcu tükenmişliği üzerindeki etkilerini şöyle açıklamıştır; bu çalışmada antrenör davranışı ve sporcu bağlantısının sporcuların antrenörlerin davranışlarına ilişkin algılarına bağlı olması nedeniyle daha az net olduğu iddia edilebilse de, en azından büyük bir güvenle söyleyebiliriz ki, sporcularda yüksek düzeyde tükenmişlik; onların antrenörlerinin iletişim ve geri bildirim davranışları ve koçluk tarzlarına ilişkin algıları ile ilgilidir. Bu durum antrenörü; sporcuları tükenmişliğe karşı tamponlamada veya katkıda bulunmada çok etkili biri olarak altını çizmektedir. Sporcuların koçluk davranış algılarını kullanmalarının kısıtlılığı; sporcuların mevcut tükenmişlik düzeylerinin antrenörlerinin davranışlarını değerlendirmelerini etkileyebileceği açıktır (Vaeley ve diğ., 1998).

Antrenör Davranışlarının Sporunun Ahlaki Davranışları Üzerine Etkileri

Spor ortamında gerçekleşen etkinlikler diğer bireyler ile etkileşim sağlamaktadır bu nedenle spora dair faaliyetlerin tümü ahlak ile yakından ilişki içerisinde (Arslan ve diğ., 2018). Spor ortamında, spor ahlakının öğretilmesi ve bu öğrenimlerin tüm yaşamsal süreçlere yansıtılması oldukça önemli görülmektedir (Gülcan, 2015). Sporun genel amaçlarından birkaçı da; erdem sahibi, ahlak değerlerine önem veren, yaşamında mutlu, sağlıklı ve bir şeyler üretebilen bir gençlik yetiştirebilmektir. Spor etkinlikleri ile birlikte sporda fair play duygusu ve ahlaki değerlerin hayata yansıtılması beklenen bir olgudur (Durak, 2011).

Spor ortamlarında sporcuları ile yakından ilişki içinde olan antrenörler aynı zamanda sporcunun ahlaki davranışları üzerinde de etkilidir. Antrenörlerin sporcularını desteklemesi, ahlaki yönden olumlu kazanım elde edilmesini sağlamaktadır (Sarı, 2019; Sarı ve Köleli, 2020). Antrenörler ve sporcular kuralların izin verdiği ölçüde mücadele etmelidirler (Kosiewicz, 2014). Oyun içerisinde, hakemi aldatmak, faulle oyuncuyu durdurmak gibi davranışlar hiç şüphesiz ahlaki değildir (Reddiford, 1998). Sporcular, amatör ruhuyla mücadele etmeyi sevdiğinden yakalanmadığı sürece kuralları ihlal etme eğilimi gösterebilmektedirler (Lumpkin ve diğ., 2003). Nitekim antrenörler kazanmaya yönelik hedefler oluşturduğunda; futbolcuların saldırganlık ve öfke gibi ahlaki olmayan davranışlarında artış meydana gelmiştir (Ommundsen ve diğ., 2003; Palou ve diğ., 2013; Güvendi ve Türksoy Işım, 2019; Güvendi ve Keskin, 2020).

Araştırmalara göre antrenör-sporcu ilişkisi arasındaki bağ ilerledikçe, sporcuların antrenörlerinin ahlaki normlarını kabul etmeye daha eğilimli oldukları görülmüştür (Peláez ve diğ., 2013). Cairney ve diğ., (2018) sporcular ve antrenörleri arasındaki pozitif ilişki ve uyumun, olumlu sosyal davranışlar gibi birçok pozitif etkisi olduğunu ifade etmiştir. Başka bir çalışmada ise benzer şekilde antrenör-sporcu ilişki kalitesi yüksek olan sporcularda; anti-sosyal davranışların seyrek, olumlu sosyal davranışların ise daha sık görüldüğü bildirilmiştir (Rutten ve diğ., 2007). Başka bir çalışmada ise antrenörlerin kazanma beklentilerinin sporcuların fair play davranışlarını etkilediği ve bu durumun özellikle spor deneyiminin daha az olduğu sporcularda daha belirgin olduğu görülmüştür (Stornes,

2001). Canlı ve diğ., (2021) altyapı sporcularının bazı değişkenler ile birlikte antrenör-sporcu ilişki düzeylerinin sporcuların ahlaki karar alma tutumlarına etkisi araştırılmış ve antrenör ve sporcu ilişkisi arasındaki karşılıklı güven, saygı ve değer vermeyi ifade eden yakınlık alt boyutu ile ahlaki karar almada olumlu tutum ve davranışı temsil eden adilce kazanmak alt boyutu arasında pozitif doğrusal ilişkinin olduğu, bu ilişkinin karşılıklı olarak artması ile beraber sporcuların ahlaki karar alma tutumları da olumlu olarak artabileceğini bildirilmiştir.

Antrenör Davranışlarının Sporcuların Takım Birlikteliği Üzerindeki Etkileri

Takım birlikteliği, daha geniş kapsamda sosyolojik bir terim olan ‘grup birlikteliği’ ile özdeştir. Bu kavramların ikisi de belli bir amaç için çalışan takım veya gurubu bir arada tutan birliktelik veya bağlılık olarak açıklanmaktadır. Festinger ve diğ., (1950), takım birlikteliğini elemanların grup içinde kalması üzerinde rol oynayan kuvvetlerin toplamı olarak ifade etmektedirler (Moralı, 1994). Sporda en önemli unsurlardan biri takımdaki sporcular arasında bir birliktelik olması gerektiğidir. Takım içerisinde sporcuların birlik ve beraberlik düzeyleri arttıkça motivasyon düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Birliktelik kavramı, takım içindeki üyelerin kendi aralarında kuvvetli bir bağ kurarak davranış birliğine ulaşmaları, birbirlerine karşılıklı destek olmaları ve böylece kendi kendine yeterli hale gelmelerini anlatır. Nitekim takımları başarılı ya da başarısız kılan en büyük faktörlerden birisi takım ruhu ve takım birlikteliğidir. Takım birlikteliğinin belirleyici unsurları vardır. Takımdaki sporcular ve antrenör arasındaki iletişim, takım içi birliği etkileyen en önemli faktörlerdendir. Antrenörleri ile sağlıklı ve düzenli etkileşimde olan takımların birbirine bağlılık ve güveni yüksektir. Aynı zamanda antrenörlerin de takımlarıyla sağlıklı bir iletişim içinde olması karşılıklı olarak takım motivasyonunu artıracaktır. Yani; takım dinamiğinin yüksek olması için; antrenörlerin sporcularına destek vermesi, takımına güvenmesi, takımını motive etmesi takım başarısı için önemlidir. Sonuç olarak antrenörün takım sporcuları için ister antrenman içerisinde ister yarışma ortamında doğabilecek kaos ortamını çözümlenebilecek etkisi, hem takım bütünlüğü için hem de başarı odaklı bir ekip ruhu için oldukça önemlidir (Carlson, 2011).

Antrenör davranışlarının takım birlikteliğine etkisi üzerine yapılmış bazı araştırmalar bulunmaktadır. Taiwan’da kolej basketbol takımları üzerinde gerçekleştirilmiş bir çalışmada, antrenörlerin liderlik davranışları ile takım bütünlüğü arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada oyuncular tarafından algılanan liderlik boyutları ile takımda algılanan görev ve sosyal bütünlük arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Aktaran Çelik, 2015). 2009 yılında Taiwan’da üniversitelerin basketbol takımlarında görev yapan antrenörlerin liderlik davranışları ile takım bütünlüğü arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada ise, antrenörün sosyal destek, pozitif geri bildirim, antrenman ve yapı ile demokratik davranışlarının takım bütünlüğü ile pozitif bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir (Aktaran Çelik, 2015).

SONUÇ

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde antrenör davranışlarının sporcuları bir çok açıdan etkilediği görülmektedir. Antrenörler sergiledikleri davranışlar ile sporcuların; performansını, motivasyonunu, tülenmişliğini, ahlaki davranışlarını ve takım birlikteliğini etkileyebilmektedirler. Yapılan çalışmalara göre antrenörler; sporcular, takım, çevresel faktörler ve kendi özellikleri doğrultusunda en uygun davranışları sergilemelidir. Literatürde pek fazla antrenör davranış ve stilleri mevcuttur. Fakat belirlenmiş en uygun antrenör davranışı diye bir şey söz konusu değildir. Antrenör davranışlarını iyi veya kötü kavramları ile ayırmak yanlıştır. Her antrenörün kendisi tarafından doğru kabul ettiği

davranışlar mevcuttur fakat antrenörlerin doğru kabul ettiği bazı davranışlar sporcuların performansına etkisi açısından uygun olmayabilir. Bu yüzden antrenörler; sporcuların özellikleri, durumsal faktörler, kendi özellikleri gibi unsurları değerlendirerek en uygun davranışı seçmelidirler. Bu seçim aşamasında ise özerklik desteği, sosyal destek ve sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edici davranışlar sergilemeye dikkat etmelidirler. Bu hususlara dikkat eden antrenörlerin; sporcularının performansını, motivasyonunu, tülenmişliğini, ahlaki davranışlarını ve takımının birlikteliğini olumlu yönde etkileyecekleri söylenebilir.

Antrenörlere Öneriler

Antrenör davranışları ile ilgili alanyazındaki araştırmalar doğrultusunda antrenörlere bazı öneriler sunulabilir. Bu doğrultuda antrenörler;

- Sporcuyla karar verme sürecine dahil etmelidir.
- Sporculardan yapmalarını istedikleri şeylerin gerekçelerini açıklamalıdır.
- Sporcuları içsel olarak motive etmelidir.
- Sporculara yönelik olarak kontrol edici bir dil kullanmamalıdır.
- Sporcuların sportif hayatları dışındaki durumlar (okul, aile vb) ile de ilgilenmelidir.
- Sporcuyla aşağılamamalıdır.
- Sporcunun kapasitesini ve yeterliklerini farketmesini sağlayacak bir iletişim şekli kullanılmalıdır.
- İyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır.
- Sporcusuna ve çevresine karşı dürüst olmalı ve örnek davranışlar sergilemelidir.
- Zorluklar karşısında pratik çözümler bulabilmeli, kararlı olmalı ve kendini iyi ifade edebilmelidir.
- Saha bilgisini geliştirmeli ve bunu sporcusuna aktarabilmelidir.
- İyi bir organizatör olmalıdır.
- Maddi çıkarlar uğruna sporcusunu bir araç olarak görmemelidir.
- Sporcunun performansına ve kişilik gelişimine odaklı olmalıdır.
- Sporcusunu anlayabilmelidir.
- Sporcularının fiziksel performansının gelişiminden sorumlu olmalıdır.
- Kendi yaşantısıyla sporcularına örnek olmalıdır.
- Sporcularını bireysel olarak ve takım halinde sezon boyunca, antrenmanlarda ve maçlarda motive edebilmelidir.
- Takımında ve sporcularında kendine aşırı güven ve bunun yarattığı rehabet söz konusu olduğu durumlarda onların uyarılmışlık seviyelerini optimal düzeye getirebilmeli, tersi söz konusu olduğunda ise uygun stratejiler ile birlikte stres yönetimini sağlayabilmelidir.
- Bireysel olarak sporcularının ve takımının genelini öz saygılarını destekleyici bir yaklaşım tarzına sahip olmalıdır.
- Her sporcunun potansiyelinin farkında olabilmeli ve ona uygun gelişimi sağlayabilmelidir.
- Oyuncuların sahip oldukları potansiyeli sahaya yansıtılmalarını sağlayan disiplinli ve amaçları belli antrenmanlar yaptırırken diğer yandan keyif veren bir çalışma ortamı yaratmalıdır.
- Her bir oyuncuya birey olarak önemli olduğunu hissettirebilmelidir.
- Alınacak sonuçlar ile ilgili hedeflerin yanında sporcuların deneyimlerine de odaklanmalıdır. Yani sadece sonuç odaklı değil süreç odaklı da olmalıdır.
- Alınacak herhangi bir kötü sonuç karşısında duygusal dengesini koruyabilecek ve baskıyı oyuncularının üzerinden alabilecek soğukkanlılığa sahip olmalıdır.

- Güçlü liderlik yaklaşımının yanında, oyunculardaki ve takımdaki enerjiyi sağlamak ve sürdürmek için ilham verici bir vizyon yaratmalıdır.
- Problemlerle başa çıkma konusunda oyuncu liderliği ve arkadaş ilişkileri için sporcuları cesaretlendirmelidir.
- Sporcular hata yaptıklarında güvende hissedebilecekleri bir ortam oluşturmalıdır.
- Problemlere odaklanmak yerine oyuncuların ortaya koyduğu çabanın farkında olmalı ve onları olumlu geri bildirimlerle ödüllendirmelidir.
- Zihinsel karışıklığı ve odaklanma problemini engellemek için sporcuların algı düzeylerine uygun açık ve net talimatlar vererek, aşırı koçluktan kaçınmalıdır (Thompson, 1995; Newman, 2009; (United Kingdom Coaching Strategy Association, 2002; Spiller 1975).

Yazarların Katkıları

Sorumlu Yazar Tuğçenur KALKAN: Makalenin literatür taramasının yapılması, yapılan literatür taramasından atıfların ve kaynakların yazılması, yazıların tümünün veya asıl bölümlerinin oluşturulmasının sorumluluklarını almak, makaleyi teslim etmeden önce imla ve yazım kurallarının kontrolünün sağlanması konusunda sorumlulukları üstlenip katkıda bulunmuştur.

2.Yazar İhsan SARI: Makalenin fikrinin oluşturulması, yapılan literatür taramasının kontrolünü sağlamak, makalenin bütünü; paragraflar ve başlıkların uyum ve düzenini kontrol etmek ve sağlamak, yazım ve imla kurallarını gözden geçirmek, makaledeki genel eksikleri bildirmek, makalenin geneline fikir ve tavsiyeler verip aynı zamanda eklemeler yaparak katkılarda bulunmuştur.

Kaynaklar

- Ahmad, H. (2014). The coach-athlete relationship in the Middle East: *Cultural considerations*.
- Amman, M. T., İkizler, H. C. & Karagözoğlu, C. (2000). *Spora Motive Etmede Sosyal Faktörlerin Etkisi*. Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Amorose A. J. & Anderson-Butcher D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 206.
- Amorose, A. J. & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Amorose, A. J. & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status and perceptions of their coaches' behaviour. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., Fraina, M. & Iachini, A. (2016). High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 1-8.
- Arslan, F., Ziyagil, M. A. & Bastik, C. (2018). Examination of moral decision-making attitudes of elite male basketball players and wrestlers according to variables of sport experience and mother, father education. *Universal Journal of Educational Research*, 6(3), 378-385.
- Aytunga, Oğuz, Altankurt, Y., Yılmaz, K. & Hatipoğlu, S. (2014). Öğretmenlerin eğitim inançları ile öğrenen özerkliğini destekleme davranışları arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Educational Studies*, 1(1).
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. & Thagersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 215-233.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. & Thagersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(2), 193-216.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. & Thagersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
- Barut, A. İ. (2018). *Farklı hedef yönelimlerine sahip unilgi erkek basketbolcularının algılanan liderlik davranışı ve antrenör davranışlarını değerlendirmelerinin karşılaştırılması*. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

- Bekiari, A. & Sympas, I. (2015). Coaches' verbal aggressiveness and motivational climate as predictors of athletes' satisfaction. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 318-329.
- Bentley, J. (2003). *İnsanları Motive Etme* (Çev. O. Yıldırım). İstanbul: Hayat Yayınevi.
- Black, S. J. & Weiss, M. R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 309-325.
- Cairney, J., Clark, H. J., Kwan, M. Y., Bruner, M. & Tamminen, K. (2018). Measuring sport experiences in children and youth to better understand the impact of sport on health and positive youth development: Designing a brief measure for population health surveys. *BMC Public Health*, 18(1), 1-9.
- Çalışkan, G. (2001). *Liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Canlı, U., Taşkın, C. & Kurt, C. (2021). Çoklu beceri hareket eğitimi programı: okul öncesi çocuklarda vücut kompozisyonu ve motor performans değişimleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 156-167.
- Carlson, C. (2011). The "playing" field: Attitudes, activities, and the conflation of play and games. *Journal of the Philosophy of Sport*, 38(1), 74-87.
- Çelik, V. O. (2015). Spor alanında karizmatik liderlerin grup bütünlüğü üzerindeki etkileri. *The Journal of Academic Social Science*, 14(3), 104-122.
- Chan, D. K. C., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Hardcastle, Sarah, Lentillon-Kaestner, V. & Hagger, M. S. (2015). Self-determined motivation in sport predicts anti-doping motivation and intention: A Perspective From The Trans-Contextual Model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 315-322.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 27-41.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: a review of relevant research. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Eds.). *Handbook Of Research On Sport Psychology* (Pp. 647-671).
- Chelladurai, P. (2007). *Leadership in sports. Handbook of sport psychology*, 3, 113-135.
- Chelladurai, P. & Carron, A. (1978). Leadership. Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation Sociology of Sport Monograph Series A. Calgary, AB: *University of Calgary*.
- Cheval B, Chalabaev A, Quested E, Courvoisier D.S. & Sarrazin P. (2017). How perceived autonomy support and controlling coach behaviors are related to well-and ill-being in elite soccer players: A within-person changes and between-person differences analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 68-77.
- Coutu, D., Kauffman, C., Charan, R., Peterson, D. B., Maccoby, M. & Scoular, P. A. (2009). What can coaches do for you. *Harvard Business Review*, 87(1), 91-97
- Cranmer, G. A. & Myers, S. A. (2015). Sports teams as organizations: A leader-member exchange perspective of player communication with coaches and teammates. *Communication & Sport*, 3(1), 100-118
- Cross, J.L. & Lyle, J. (1999). The coaching process: principles and practice for sport. Butterworth Heinemann, Oxford. *Coaching Philosophy and Coaching Behavior* (s.25-46).
- Cruickshank, A., ve Collins, D. (2015). The sport coach. in i. o'boyle, d. murrey ve p. cummins, leadership in sport, abingdon, oxon: routledge, 155-172.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). "Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M., (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*, Newyork Plenum
- Defreese, J. D. & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 619-630.
- Durak, N. (2011). Gelenek ve modernite etkileşimi bağlamında spor etiği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(27), 43-63.
- Durdubaş, D. (2013). Bir sezon boyunca takım hedef belirleme yoluyla uygulanan takım oluşturma müdahalesinin takım sargınlığı ve motivasyonel iklim üzerine etkisinin belirlenme. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdem, K. (2005). *Futbolda Kenar Yönetimi*, Morpa Yayın Evi, S. 10, İstanbul.
- Erkal, E. M., Güven, Ö. & Ayan, D. (1986). *Sosyolojik açıdan spor*. MEG Ve SB Beden Terbiyesi Ve Spor Genel Müdürlüğü Millî Eğitim Basımevi, 57.
- Felton L, Jowett S. (2013). "What do coaches do" and "how do they relate": their effects on athletes' psychological needs and functioning. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 130-139.
- Fenton SA, Duda JL, Quested E. & Barrett T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453-463
- Festinger, L., Back, K., Schachter, S., Kelley, H. H. & Thibaut, J. (1950). Theory and experiment in social communication. *Ann Arbor: Research Center for Dynamics, Institute for Social Research, University of Michigan*.
- Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I. & Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent athletes? *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 89-99.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13(4), 371-394.
- Gülcan N. Y. (2015). Discussing the importance of teaching ethics in education. *Social and Behavioral Science*, 174, 2622-2625.
- Gustafsson H, Martinent G, Isoard-Gautheur S, Hassmén P. & Guillet-Descas E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 38, pp. 56-60.
- Güvendî, B. & Keskin, B. (2020). Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış algısına göre saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-145.
- Güvendî, B. & Türksoy İşim, A. (2019). Moral disengagement level of team athletes depending on unethical behaviors they perceived from their coaches. *Journal of Education and Learning*, 8(4), 83-92.
- Holec, H. (1991). Autonomie de l'apprenant: de l'enseignement à l'apprentissage. *Education Permanente*, 107, 1-5.
- Ice & Asoif (2012). International sport coaching framework (Version 1.1), *Human Kinetics, Champaign, Illinois, United States*.

- Isoard-Gauthier S, Guillet-Descas E, Lemyre PN. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist*, 26(2), 282-298.
- Jowett S. & Cockerill I. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. In: Cockerill I, ed. *Solutions in Sport Psychology*. London: Thompson Learning.
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. (2012). The coach-athlete relationship. *The Sport and Exercise Scientist*.
- Jowett, S. Ntoumanis (2004). The coach-athlete relationship questionnaire: development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24:245-257.
- Jowett, S. Ve Cockerill, M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S., & Meek, G. A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 14(2), 157-175.
- Karakoç, Ö., Yüksek, S., Aydın, A. D., Karakoç, B., Yetiş, Ü. & Baydil, B. (2011). Milli takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 321-332.
- Kipp, L. E. & Weiss, M. R. (2013). Social influences, psychological need satisfaction, and well-being among female adolescent gymnasts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 62.
- Kırkbir, F., Zengin, S., & Aydemir, B. (2021). Elit seviyedeki tekvondo sporcularına göre antrenör davranışlarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 66-73.
- Koç, Ş. (1994). *Spor psikolojisine giriş*. Saray Medikal Yayıncılık. Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kosiewicz, J. (2014). Sport beyond moral good and evil. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 62(1), 22-30.
- Li C, Zhu Y, Zhang M, Gustafsson H. & Chen T. (2019). Mindfulness and Athlete Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 449.
- Lumpkin, A., Stoll, K. S., Beller, & M. J. (2003). *Sport ethics: application for fair play* (3rd Ed.). USA: Mcgrawhill.
- Lyle J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaches' Behavior*, Routledge, London.
- Lyle, J. & Cushion, C. (2016). *Sport coaching concepts: A framework for coaching practice*. New York: Routledge.
- Morali, S. (1994). *Takım sporlarında, takım birlikteliğinin ve dayanışmasının ölçülmesi*. Ege Üniversitesi Doktora Tezi, 13.
- Newman, M. (2009). *Emotional capitalists: The new leaders*. John Wiley & Sons.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N. & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: relations to social-moral functioning, sportspersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 397-413.
- Palou, P., Ponseti, F. J., Cruz, J., Vidal, J., Cantallops, J., Borràs, P. A. & Garcia-Mas, A. (2013). Acceptance of gamesmanship and cheating in young competitive athletes in relation to the motivational climate generated by parents and coaches. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 290-303.
- Peláez, S., Aulls, M.W., Rossi, A. & Bacon, S.L. (2013). The coach as a contributor to the socio-moral context: a literature review. *Psychology Research*, 3(3), 113-128.
- Quested E, Duda JL. (2011). Perceived autonomy support, motivation regulations and the self-evaluative tendencies of student dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 3-14.
- Raedeke TD, Lunney K. & Venables K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 181-206
- Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2009). *The athlete burnout questionnaire manual* (Vol. 4). Fitness Information Technology.
- Reddiford, G. (1998). Cheating and self-deception in sport. In M. J. McNamee, & S. J. Parry (Eds.), *Ethics And Sport* (Pp. 225-239). E And F.N. Spon.
- Riemer, H. A. & Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 127-156.
- Rutten, E. A., Stams, G. J. J., Biesta, G. J., Schuengel, C., Dirks, E. & Hoeksma, J. B. (2007). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(3), 255-264.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Sabido, F., Milazzo, V. J., Hobson, R. W. & Duran, W. N. (1994). Skeletal muscle ischemia-reperfusion injury: a review of endothelial cell-leukocyte interactions. *Journal of Investigative Surgery*, 7(1), 39-47.
- Sarı, İ. (2019). Antrenörden algılanan özerklik desteği ve sporcuların özerk güdülenmesi arasındaki ilişki: bir meta-analiz çalışması. *Sportmetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 17(2), 110-125.
- Sarı, İ. & Bulut, Y. (2020). Antrenörlük mesleğine yönelik tutum ölçeği: üniversite öğrencileri için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 12(1).
- Sarı, İ. & Köleli, N. Y. (2020). Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklimin sporcuların tükenmişlik ve ahlaki karar alma tutumları ile ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69-82.
- Scharle, A. & Szabo, A. (2000). *Learner autonomy a guide to developing learner responsibility*. United Kingdom, Cambridge University Press.
- Spiller, H.J. (1975). Die ergenschaffen des spitzenrainers und seine ausbildungleistungssport. *Frankfurt: Germany*.
- Stirling, A. E. & Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227-239.
- Stornes, T. (2001). Sportspersonship in elite sports: on the effects of personal and environmental factors on the display of sportspersonship among elite male handball players. *European Physical Education Review*, 7(3), 283-304.
- Sunay, H. (1997). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün uyguladığı antrenör eğitimi programlarının değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 44-60.
- Sunay, H. (2013). Coaching practises of first and second league women-men volleyball coaches in Turkey. *Life Sciences Journal*. 10(7):556-561.
- Taylor, B. (2006). Coaching. In Ferrero, F. (Ed.). *British canoe union, coaching handbook*. Wales: Pesda Press.
- The United Kingdom Coaching Strategy Association (2002, April). Sport Coach, Coaching. Retrieved April 26, 2002, web: <http://www.brainmac.demon.co.uk/coaching.htm>
- Thompson, J. (1995). Positive coaching: Building character and self-esteem through sports. *Balance Sports Pub*.
- Treasure, D. & Roberts, G.C. (1998). Relationship between female adolescents achievement goal orientations, perceptions of motivational climate, belief about success and sources of satisfaction in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 29(3), 211-230.

- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 142-169.
- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W. & Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(2), 297-318.
- Wang, P. (2011). Constructivism and learner autonomy in foreign language teaching and learning: to what extent does theory inform practice? *Theory and Practice in Language Studies, 1*(3), 273-277.
- Weiss, M. R. & Friedrichs, W. D. (1986). The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*(4), 332-346.
- West, L. (2016). Coach-athlete communication: Coaching style, leadership characteristics, and psychological outcomes.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).