



SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

2023 Cilt 7 Sayı 1

ISSN 2602-4756 / e-ISSN 2602-4756

2017

SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

Editors / Editörler

Dr. İbrahim ERDEMİR

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Dr. Çağdaş CAZ

Publishing Coordinator / Yayın Koordinatörü

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Volume 7, Issue 1, 2023 / Cilt 7, Sayı 1, 2023

Journal of Sport Education / Spor Eğitim Dergisi

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

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

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

Bilim Kurulu

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

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

İÇİNDEKİLER		
No		SAYFA
1	Amatör Lig Futbolcularının Antrenörlerine İlişkin Karizmatik Liderlik Algularının İncelenmesi	Sayfa: 1 - 8
	Mina EKİN, Ekrem Ali ALTUNTAŞ, Mehmet Mustafa YORULMAZLAR	
2	Oturarak Voleybol Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi	Sayfa: 9 - 16
	Ayşegül Funda ALP, Sonay Serpil ALPDOĞAN	
3	Futbolcularda Aerobik ve Anaerobik Yüklenmenin Kalp Atım Hızı Değişkenliğine Etkisinin İncelenmesi	Sayfa: 17 - 25
	Aylin ABDİOĞLU, Esin KAPLAN, Abdurrahman AKTOP, Vedat ÇETİNKAYA	
4	Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği Geliştirme Çalışması	Sayfa: 26 - 39
	Azmi YETİM, Hayri AYDOĞAN, Emin ÖZDEMİR	
5	Savunma Sporu İle Uğraşan Sporcularının Müsabaka Öncesi Stres Düzeylerinin İncelenmesi	Sayfa: 40 - 44
	Emsal ÖZTÜRK	
6	Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından Tercih Ettikleri Rekreatif Etkinliklerin İncelenmesi	Sayfa: 45 - 55
	Nihal AKOĞUZ YAZICI, Esmâ MAÇÇA, Arslan KALKAVAN, Utku IŞIK	
7	Elit Genç Rüzgar Sörfçülerinin Fonksiyonel Hareket Yeterliliği ve Denge Performansı	Sayfa: 56 - 67
	Meriç ÖDEMİŞ, Onur YALÇIN, Yeliz PINAR	
8	Açık Su Yüzme Sporcularının Spora Bağlılıklarının Yaşam Doyumuna Etkisi	Sayfa: 68 - 76
	Özlem EKİZOĞLU	



Amatör Lig Futbolcularının Antrenörlerine İlişkin Karizmatik Liderlik Algılarının İncelenmesi

Mina EKİN¹, Ekrem Ali ALTUNTAŞ², Mehmet Mustafa YORULMAZLAR³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 26.09.2022
Kabul Tarihi: 05.02.2023
Online Yayın Tarihi:
05.02.2023

Anahtar Kelimeler

Karizmatik Liderlik,
Amatör Lig, Futbol

DOI:

10.55238/seder.1180445

Modern dünyada hızla gelişen teknoloji ve değişen yaşam standartları bireyleri daha hırslı ve rekabetçi olmaya zorlamaktadır. Ortak hedefleri olan bireylerin, kurumların veya şirketlerin hedeflerine yönelik plan, program ve stratejilerini en iyi yönetecek liderleri seçmesi hedefe ulaşma konusunda stratejik ve önemli bir hamle olarak görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın amacı amatör futbol liginde oynayan futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmanın araştırma grubunu yaş ortalamaları 20,6 olan 219 futbolcu oluşturmaktadır. Bu çalışmada, araştırmacı tarafından düzenlenen "Kişisel Bilgi Formu" ile "Karizmatik Liderlik Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler Google Form üzerinden oluşturulan online anket ile toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, tek faktörlü ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığını ölçmek amacıyla Skewnes, Kurtosis testleri ve Levene Testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sporcuların yaşı, oynadıkları amatör lig ve spor yıllarına göre antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algıları farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre yaş arttıkça futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algı puanlarının da arttığı söylenebilir. Ayrıca Daha üst amatör lig kategorisinde karizmatik liderlik algısı puan ortalaması yükselirken amatör lig kategorisi düştükçe karizmatik liderlik algısı ortalama puanının da düştüğü görülmektedir. Buna ek olarak spor yaşı ilerledikçe futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algısının arttığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuçların literatürde çok fazla araştırılmamış alanlardan biri olması sebebiyle önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Profesyonel futbol liginde veya diğer spor dallarında da benzer araştırmaların yapılabilmesi önerilmektedir.

Investigation of Charismatic Leadership Perceptions of Amateur League Footballers' Coaches

Abstract

Article Info

Received: 26.09.2022
Accepted: 05.02.2023
Online Published:
05.02.2023

Keywords

Charismatic Leadership,
Amateur League, Football

Advancing rapidly in the modern world, technology and living standards force individuals to be more ambitious and learn. It is seen as a strategic and important move for individuals who have common goals to choose the leaders who will best manage their plans, programs and strategies for the management of regions or regions. The purpose structured in this context is to examine the charismatic leadership perceptions of the football players playing in the amateur football league in terms of different variables. The research group of the study consists of 219 football players with an average age of 20.6. This team used the "Personal Information Form" and the "Charismatic Leadership Scale" prepared by the researcher. The data were collected through an online questionnaire created via Google Form. SPSS 23 package program was used in the analysis of the data. As a statistical method in the evaluation of data; frequency, arithmetic mean, standard deviation, one factor ANOVA and Pearson Correlation test were used. Skewnes, Kurtosis tests and Levene tests were performed to measure whether the data met the prerequisites of parametric tests. According to the results of the analysis, the charismatic leadership perceptions of the coaches differ according to the age of the athletes, their amateur leagues and the years they played. According to the results of the research, it can be said that as the age increases, the charismatic leadership perception scores of the football players towards their coaches also increase. In addition, while the average score of the charismatic leadership perception increases in the upper amateur league category, it is seen that the average score of the charismatic leadership perception decreases as the amateur league category decreases. In addition, it is seen that the charismatic leadership perception of the football players towards their coaches increases as the age of sports progresses. It is thought that these results will make important contributions as it is one of the areas that have not been researched much in the literature. It is suggested that similar research can be done in the professional football league or other sports branches.

¹Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye. E mail: minaekin34@gmail.com ORCID:0000-0002-5786-2790

²Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon/Türkiye. E mail: ekremali_altuntas20@trabzon.edu.tr

³Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye. ORCID: 0000-0002-1051-0798

Giriş

İnsanlık tarihinden itibaren bakıldığında, bireylerin emel ihtiyaçlarını daha kolay karşılayabilmek ve yaşamsal risklerini yönetebilmek adına küçük veya büyük topluluklar halinde hayatlarını sürdürmeye başladıklarını görebiliriz. İnsanlığın ortak yaşamsal alanları paylaşma, ortak kararlar alma ve çıkarları doğrultusunda davranışlarını yönetebilme, fikir yürütme ve sorumluluk alma gibi sosyal yaşam becerileri birtakım çatışmaları ve fikir ayrılıklarını da beraberinde getirmektedir. Sosyal yaşamda ortak hedefe ulaşma veya çatışmaları çözümlenme vb. amaçlarla liderlere ihtiyaç duyulmaktadır (Argüden, 2016). Özellikle modern dünyada hızla gelişen teknoloji ve değişen yaşam standartları bireyleri daha hırslı ve rekabetçi olmaya zorlamaktadır. Ortak hedefleri olan bireylerin, kurumların veya şirketlerin hedeflerine yönelik plan, program ve stratejilerini en iyi yönetecek liderleri seçmesi hedefe ulaşma konusunda stratejik ve önemli bir hamle olarak görülmektedir (Dinler, 2018). Belirli doğrultuda hareket eden kurum veya kuruluşlar için lider, becerilerini ve bireysel özelliklerini kullanarak kurumsal hedefler için liderlik ettiği kitleyi yönlendirme sorumluluğunu ele almaktadır. Bulunduğu kurum veya yönettiği gruba göre liderlerin yönetici, müdür, başkan gibi adlandırılmaları bulunurken spor alanında incelendiğinde ise liderlik modelini takım birlikteliğini yöneten antrenör üstlenmektedir. Liderlik niteliklerini barındıran bir antrenör ile çalışan sporcuların yönetimden memnun oldukları için hedeflerine ulaşmakta daha başarılı oldukları bilinmektedir (Elahe ve ark., 2013; Konter, 1996).

Toplulararası etkileşimin sosyal, kültürel ve ekonomik boyutta kurulmasında ve devam ettirilmesinde önemli bir rolü olan sporun özellikle de futbolun dünya genelinde büyük kitlelere hitap etmesi ve seyirci potansiyelinin yüksek olması spor alanındaki liderlere önemli sorumluluklar yüklemektedir (İmamoğlu ve ark., 1996). Futbol günümüzde dünyanın en büyük sanayileri arasında yerini almıştır. Bu yüzden futbol oluşumlarını yöneten spor yöneticileri kadar, antrenörlerin de önemi artmış ve antrenörlüğün kurumsallaşmasına, önemli bir liderlik alanı olarak görülmesine yol açmıştır (Donuk ve Şen, 2006). Literatür incelendiğinde takımların veya bireysel olarak sporcuların başarıya ulaşmasında, amaçlanan ideale erişme noktasında liderliğin ve etkili bir liderin önemli rolü olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konulmaktadır (Rayburn ve ark., 2001; Todd ve Kent, 2004). Çeşitli alanlarda görev yapan ve takipçileri tarafından karizmatik olarak algılanan liderlerin, örgütlerde bütünlüğün oluşmasında, performansın ve çalışanların memnuniyetlerinin artmasında son derece başarılı oldukları görülmektedir. Bu nedenle takımlarda görev yapan antrenörlerin sergiledikleri davranışların sporcular tarafından karizmatik olarak algılanmasının, takımın amaçlarının gerçekleştirilmesinde ve bütünlüğünün oluşturulmasında önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir (Çelik, 2011).

Farklı liderlik yaklaşımları ve antrenörlük tarzları bulunmaktadır. Geleneksel veya rasyonel-otoriter liderlik tarzının dışında karizmatik liderlik çağımızda en çok tercih edilen liderlik stildir denebilir. Weber, karizmatik liderliğin meşruluğunu geleneklerden, kurallardan, yasalardan ya da herhangi bir pozisyondan almadığını, liderin örnek alınan karakterine duyulan inançtan kaynaklandığını ileri sürmektedir (Conger ve Kanungo, 1994). Karizmatik liderler, kişisel yeteneklerinin gücü ile takipçileri üzerinde çok derin bir etki ortaya koyan kişiler olarak tanımlanmaktadırlar. Bunun yanı sıra karizmatik liderler, etkili olabilmek ve pozisyonlarını sürdürebilmek için takipçilerinin ihtiyaçlarını, değerlerini ve

beklentilerini anlamaya ve liderliklerini bunlar üzerine yapılandırmaya gereksinim duyarlar. Bir liderle çalışmanın en belirgin faydası ortak hedefe ulaşılması için nitelikli bir iş birliği ile performans ve başarı seviyesinin artırılmasıdır. Bir takımın belirlenen hedefler doğrultusunda başarıya ulaşması, liderin/antrenörün liderlik vasfı ve özellikleriyle yakından ilişkilidir. Özellikle takım sporlarında yer alan liderlerin/antrenörlerin karizmatik lider olarak tanımlanan vasıflarını kullanarak bütünlüğü sağlaması ve sporcular tarafından liderin/antrenörün davranışlarının benimsenmesi oldukça önemli bir faktördür (Wang ve ark., 2005). Takım sporları içerisinde en büyük ekonomiye sahip branş olan futbol yönetim, performans ve başarı anlamında çok daha ön planda tutulan bir branş olarak karşımıza çıkmaktadır. Profesyonel lige ve takımlara alt yapı oluşturan amatör futbol ligleri ise profesyoneliğe hazırlanılan ve üst kaynak sağlayan kilit bir aşama olarak görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın amacı amatör futbol liginde oynayan futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışmada, sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan ve belirli bir grubun araştırmaya konu özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını hedefleyen betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama tekniği olarak ise tarama yönteminde sıklıkla faydalanılan anket tekniği kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu 3. Lig, bölgesel amatör lig, süper amatör lig ve 1. Amatör lig gibi farklı amatör lig takımlarında en az 3 yıldır oynayan 219 futbolcu oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20,6'dır.

Verilerin Toplanması

Verilerinden toplanmasında Google Formlar kullanılmıştır. Online şekilde oluşturulan anket amatör liglerde oynayan futbolculara kar topu tekniği ile ulaşılarak gönüllü katılım ilkesi esas alınarak anketi doldurmaları istenmiştir. Anketi eksiksiz olarak dolduran katılımcıların verileri esas alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından düzenlenen "Kişisel Bilgi Formu" ile "Karizmatik Liderlik Ölçeği" kullanılmıştır. Karizmatik Liderlik Ölçeği; Çelik (2011) tarafından sporcuların antrenörleri ile ilgili karizmatik liderlik algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışması sonucunda, 10 alt boyut (Kişiselleştirilmiş İlgi, Güven, Antipatik Algı, Etkileycilik, Kişilik, Motive Etme, Etkili Konuşma Becerisi, Sıra Dışı Görünüş, Risk Alma, Değerlerine Sahip Çıkma) ve 35 maddeden oluşan bir ölçme aracı ortaya çıkmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler SPSS 23 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, tek faktörlü ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığını ölçmek amacıyla Skewnes, Kurtosis testleri ve Levene Testi

yapılmıştır (Tabachnick, 2013). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilere ilişkin analiz sonuçlarına dair bulgular sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Demografik Değişken		n	%
Yaş	22 ve altı	117	53,4
	23-23 yaş	61	27,9
	28 ve üstü	4	18,7
Eğitim Durumu	İlköğretim	10	4,6
	Ortaöğretim	69	31,5
	Lisans	132	60,3
	Lisansüstü	8	3,7
Lig Seviyesi	3. Lig	45	20,5
	Bölgesel Amatör Lig	48	21,9
	Süper Amatör Lig	75	34,2
	1. Amatör Lig	51	23,3
Spor Yaşı	5 yıl ve altı	90	41,1
	6-10 yıl	51	23,3
	11 yıl ve üstü	78	35,6

Amatör Futbol lig takımlarında oynayan futbolcuların antrenörlerine yönelik karizmatik liderlik algı düzeylerini ölçmek amacıyla yapılan araştırmaya farklı amatör liglerde oynayan 219 futbolcu katılmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgiler tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 2. Karizmatik liderlik ölçeğinin yaş durumu değişkenine göre Anova sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	22 ve Altı (n=117)		23-27 Yaş (n=61)		28 ve üstü (n=41)		P
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	
Kişiselleştirilmiş İlg	1,87	0,57	2,00	0,64	2,23	0,68	0,00*
Güven	1,83	0,56	2,06	0,64	2,14	0,60	0,00*
Antipatik Algı	2,19	0,77	2,56	0,70	2,59	0,78	0,00*
Etkileyicilik	1,84	0,55	2,18	0,70	2,22	0,61	0,00*
Kişilik	1,95	0,66	2,23	0,80	2,35	0,72	0,00*
Motive etme	1,83	0,57	2,11	0,74	2,13	0,65	0,00*
Etkili Konuşma Becerisi	1,78	0,58	1,89	0,65	2,07	0,69	0,01*
Sıradışı Görünüş	1,99	0,67	2,51	0,84	2,57	0,75	0,00*
Risk Alma	1,90	0,62	2,08	0,69	2,20	0,60	0,00*
Değerlerine Sahip Çıkma	1,78	0,53	1,95	0,67	2,24	0,69	0,00*
Toplam	1,89	0,50	2,14	0,52	2,25	0,50	0,00*

Tablo 2’de katılımcıların Karizmatik Liderlik Ölçeğinden aldıkları puanların yaş durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre Karizmatik Liderlik Ölçeğinin tüm alt boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Alt boyutlarda hangi yaş grupları arasında farklılıklar olduğu incelendiğinde 22 yaş ve altı katılımcıların tüm alt boyutlarda puan ortalamalarının 22-27 yaş arası katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

benzer şekilde 22-27 yaş arası katılımcıların da alt boyutlardan aldıkları puanların ortalamasının 28 yaş ve üstü katılımcılara göre daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 3. Karizmatik liderlik ölçeği puanlarının lig seviyesi durumu değişkenine göre Anova testi sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	3. Lig (n=45)		Bölgesel Amatör Lig (n=48)		Süper Amatör Lig (n=75)		1. Amatör Lig (n=51)		p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss.	
Kişiselleştirilmiş İlgi	1,91	0,94	1,85	0,52	2,16	0,43	1,97	0,62	0,00*
Güven	1,84	0,88	1,87	0,54	2,12	0,42	1,90	0,56	0,00*
Antipatik Algı	1,92	0,94	2,29	0,80	2,50	0,62	2,52	0,69	0,00*
Etkileyicilik	1,84	0,84	1,85	0,56	2,24	0,69	1,97	0,56	0,00*
Kişilik	1,90	0,93	1,97	0,68	2,30	0,57	2,17	0,71	0,00*
Motive etme	1,84	0,84	1,84	0,56	2,19	0,55	1,88	0,56	0,00*
Etkili Konuşma Becerisi	1,77	0,86	1,74	0,51	2,09	0,54	1,83	0,58	0,01*
Sıradışı Görünüş	1,97	0,96	2,12	0,71	2,49	0,63	2,26	0,75	0,00*
Risk Alma	1,88	0,89	1,88	0,58	2,16	0,47	2,04	0,61	0,00*
Değerlerine Sahip Çıkma	1,76	0,82	1,79	0,60	2,11	0,45	2,00	0,64	0,00*
Toplam	1,86	0,82	1,91	0,45	2,23	0,31	2,04	0,45	0,00*

Tablo 3'te katılımcıların Karizmatik Liderlik Ölçeğinden aldıkları puanların lig seviyesi durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre Karizmatik Liderlik Ölçeğinin tüm alt boyutlarında oynanılan lig seviyesine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$). Alt boyutlarda hangi lig grupları arasında farklılıklar olduğu incelendiğinde tüm alt boyutlarda 3. Lig takımlarında oynayan futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algı ortalamalarının düşük olduğu buna karşın tüm alt boyutlarda en yüksek ortalamanın ise Süper Amatör Lig futbolcularının antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algılarında olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulguya göre farklı amatör lig kategorilerinde oynayan futbolcuların antrenörlerine ilişkin liderlik algılarının farklılık gösterdiği görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 4. Karizmatik liderlik ölçeğinin spor yaşı durumu değişkenine göre Anova sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	5 Yıl ve Altı (n=90)		6-10 Yıl (n=51)		11 Yıl ve üstü (n=78)		p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	
Kişiselleştirilmiş İlgi	1,78	0,51	2,10	0,69	2,18	0,66	0,00*
Güven	1,77	0,50	2,04	0,60	2,12	0,66	0,00*
Antipatik Algı	1,97	0,70	2,58	0,75	2,64	0,69	0,00*
Etkileyicilik	1,79	0,53	2,13	0,62	2,19	0,65	0,00*
Kişilik	1,88	0,60	2,19	0,79	2,33	0,75	0,00*
Motive etme	1,81	0,57	2,06	0,58	2,09	0,72	0,00*
Etkili Konuşma Becerisi	1,81	0,56	1,93	0,67	1,94	0,69	0,39
Sıradışı Görünüş	1,89	0,67	2,33	0,71	2,61	0,76	0,00*
Risk Alma	1,80	0,56	2,15	0,63	2,17	0,66	0,00*
Değerlerine Sahip Çıkma	1,78	0,52	2,03	0,70	2,09	0,55	0,00*
Toplam	1,82	0,49	2,15	0,51	2,21	0,50	0,00*

Tablo 4'te katılımcıların Karizmatik Liderlik Ölçeğinden aldıkları puanların spor yaşı durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre Karizmatik Liderlik Ölçeğinin

“*etkili konuşma*” alt boyutu dışında kalan tüm alt boyutlarında spor yaşına göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Alt boyutlarda hangi yaş grupları arasında farklılıklar olduğu incelendiğinde 5 yıl ve altı spor yaşına sahip sporcuların karizmatik liderlik ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının düşük olduğu, 6-10 yıl ve 11 yıl ve üstü spor yaşına sahip sporcuların ise karizmatik liderlik ölçeği alt boyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Amatör futbol ligi takımlarında oynayan sporcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmadan elde edilen bulgular, bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algılarının yaş değişkenine göre, kişiselleştirilmiş ilgi, güven, antipatik algı, etkileycilik, kişilik, motive etme, etkileyici konuşma becerisi, sıra dışı görünüş, risk alma ve değerlerine sahip çıkma alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir (Tablo 2). Literatür incelendiğinde araştırmamızdan elde edilen bulguları destekler yönde araştırmalar olduğu görülmektedir. Karakurt (2022) Tarafından yapılan araştırmada profesyonel futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algıları incelenmiş ve yaş değişkenine göre kişiselleştirilmiş ilgi, antipatik algı, etkileycilik, kişilik, motive etme, etkileyici konuşma becerisi, sıra dışı görünüş, risk alma ve değerlerine sahip çıkma alt boyutlarında çalışmamıza benzer şekilde anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Arslantaş ve Dursun (2008)'nin basketbol oynayan sporcular üzerinde yaptığı araştırma sonuçları da araştırmamızla benzer bulgulara sahip bir diğer araştırmadır. Araştırmamıza benzer şekilde kişiselleştirilmiş ilgi, risk alma, etkileycilik ve güven alt boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarımıza göre futbolcuların oynadığı lig kategorisinin antrenörlerine yönelik karizmatik liderlik algılarının kişiselleştirilmiş ilgi, güven, antipatik algı, etkileycilik, kişilik, motive etme, etkileyici konuşma becerisi, sıra dışı görünüş, risk alma ve değerlerine sahip çıkma gibi tüm alt boyutlarda anlamlı olarak farklılaşmaktadır (Tablo 2). Araştırma sonucumuza benzer şekilde Çelik (2011) tarafından basketbolcular üzerinde yapılan araştırma sonuçları da lig düzeyinin karizmatik liderlik algısını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra Özşarı (2010) tarafından amatör ligde oynayan futbolcuların antrenörlerine yönelik liderlik algıları incelenmiş ancak Süper Amatör, Birinci Amatör ve İkinci Amatör ligde oynayan futbolcular arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılammıştır. Elde edilen bu farklılığın bireysel olarak antrenörlerin özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre spor yaşı değişkeni ile futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algıları arasında kişiselleştirilmiş ilgi, güven, antipatik algı, etkileycilik, kişilik, motive etme, sıra dışı görünüş, risk alma ve değerlerine sahip çıkma arasında anlamlı farklılık bulunurken etkileyici konuşma becerisi alt boyutunda anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 3). İlgili literatür incelendiğinde Karakurt (2002) tarafından yapılan araştırmada çalışmamıza benzer şekilde kişiselleştirilmiş ilgi, güven, motive etme ve risk alma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken etkili konuşma becerisi alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlara göre

spor yaşı arttıkça futbolcuların antrenörlerine yönelik karizmatik liderlik algılarının da arttığı yönündedir. Elde edilen bu sonuca benzer şekilde Kandemir (2017) tarafından yapılan araştırmada da sporculuk yılı arttıkça antrenöre duyulan güven ve eğitici liderlik algısının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak; yaş değişkenine göre amatör lig futbolcularının antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algıları kişiselleştirilmiş ilgi, güven, antipatik algı, etkileyicilik, kişilik, motive etme, etkileyici konuşma becerisi, sıra dışı görünüş, risk alma ve değerlerine sahip çıkma alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Yaş arttıkça tüm alt boyutların ortalama puanlarında artış olduğu görülmektedir. Amatör lig kategorisi değişkenine göre futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algıları kişiselleştirilmiş ilgi, güven, antipatik algı, etkileyicilik, kişilik, motive etme, etkileyici konuşma becerisi, sıra dışı görünüş, risk alma ve değerlerine sahip çıkma alt boyutlarında anlamlı olarak farklılaşmaktadır. En yüksek ortalama Süper Amatör Lig kategorisinde oynayan futbolculara aitken en düşük ortalama ise 3. Ligde oynayan futbolculara aittir. Spor yaşı değişkenine göre futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algıları arasında kişiselleştirilmiş ilgi, güven, antipatik algı, etkileyicilik, kişilik, motive etme, sıra dışı görünüş, risk alma ve değerlerine sahip çıkma arasında anlamlı farklılık bulunurken etkileyici konuşma becerisi alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre yaş arttıkça futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algı puanlarının da arttığı söylenebilir. Ayrıca Daha üst amatör lig kategorisinde karizmatik liderlik algısı puan ortalaması yükselirken amatör lig kategorisi düştükçe karizmatik liderlik algısı ortalama puanının da düştüğü görülmektedir. Buna ek olarak spor yaşı ilerledikçe futbolcuların antrenörlerine ilişkin karizmatik liderlik algısının arttığı görülmektedir. Ancak spor yaşı değişkeninin karizmatik liderlik ölçeği alt boyutlarından olan “*etkili konuşma*” alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı da görülmektedir.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulguların ilgili literatüre katkılar sağlayacağı düşünülürken farklı lig kategorilerinde veya farklı branşlarda benzer çalışmaların yapılabileceği önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Argüden Y. (2016). Kamuda İyi Yönetişim. 1. Baskı. s.7 İstanbul, Argüden Yönetişim Akademisi Yayınları, No:1.
- Arslantaş, C. C., & Dursun, M. (2008). Etik liderlik davranışının yöneticiye duyulan güven ve psikolojik güçlendirme üzerindeki etkisinde etkileşim adaletinin dolaylı rolü. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(1), 111-128.
- Conger, J. A., & Kanungo, R. N. (1994). Charismatic leadership in organizations: Perceived behavioral attributes and their measurement. Journal of Organizational Behavior, 15(5), 439-452.
- Çelik, V. O. (2011). Basketbol oyuncularının görüşlerine göre antrenörlerin karizmatik liderlik özelliklerinin takım bütünlüğüne etkisi. Doktora tezi. Anadolu Üniversitesi.
- Dinler, Ç. (2018). Yöneticilik ile liderlik arasındaki temel farklar ve atatürkün liderliği üzerine bir çalışma. Yüksek Lisans tezi. Avrasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Donuk, B., Şen, D.F. (2006). Futbolun Anatomisi. Ötüken Neşriyat, İstanbul, 2006.

- Elahe, B., Dehnavi, A., Mansouri, M., Nami, A. (2013). The relationship between leadership styles and coaching emotional intelligence in selected individual sports of universities of Tehran. *Pelagia Research Library European Journal of Experimental Biology*, 3(2), 48-53.
- İmamoglu, F., Koçak, M., Sunay, H. (1996). Türkiye ve bazı Avrupa ülkelerinde (Almanya, 64 Avusturya, İngiltere ve İskoçya) futbol antrenör yetiştirme programlarının karşılaştırılması olarak incelenmesi. G.Ü.
- Kandemir, D. (2017). Elazığ ilinde farklı bireysel spor dallarında görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Elazığ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Karakurt, G. (2022). Profesyonel Futbolcuların Antrenörleriyle İlgili Liderlik Algılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bayburt.
- Konter, E. (1996). Bir Lider Olarak Antrenör. 1. Baskı. İstanbul, Alfa Basım Yayın Dağıtım, 26-136.
- Özsarı, A. (2010). Amatör futbolcuların antrenörlerde bulunmasını istedikleri liderlik tarzlarının tespiti. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Rayburn, C.A., Goetz, D.J., Osman, S.L. (2001). The 'Garne' of leadership: exercise, games, sports, and leadership. *International Journal of Value-based Management*, 14 (1), 11-26.
- Todd, S.Y., Kent, A. (2004). Perceptions of the role differentiation behaviors of ideal peer leaders: a study of adolescent athletes. *International Sports Journal*, 8(2), 105-118.
- Wang, E., Chou, H. W., & Jiang, J. (2005). The impacts of charismatic leadership style on team cohesiveness and overall performance during ERP implementation. *International Journal of Project Management*, 23(3), 173-180.

Makale Alıntısı

Ekin, M., Altuntaş, E.A. & Yorulmazlar, M.M. (2023). Amatör Lig Futbolcularının Antrenörlerine İlişkin Karizmatik Liderlik Algılarının İncelenmesi [Investigation of Charismatic Leadership Perceptions of Amateur League Footballers' Coaches], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 1-8.



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



Oturarak Voleybol Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi

Ayşegül Funda ALP¹, Sonay Serpil ALPDOĞAN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.12.2022

Kabul Tarihi: 20.02.2023

Online Yayın Tarihi:

20.02.2023

Anahtar Kelimeler
Engelli Sporcular, Katılım
Motivasyonu, Oturarak
Voleybol

DOI:

10.55238/seder.1224136

Bu çalışmanın amacı oturarak voleybol sporcularının spora katılım motivasyonlarını incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılan çalışmanın örneklemini Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu tarafından organize edilen Türkiye Şampiyonası müsabakasında yarışan ve yaş ortalaması $34,84 \pm 11,91$ olan 13 kadın, 66 erkek olmak üzere toplam 79 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Google Formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik testi sonucunda çarpıklık basıklık değerlerine göre verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Bu sebeple ikili karşılaştırmalar için t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise One-way Anova testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarında cinsiyet, yaş, ekonomik gelir, başka bir spor yapma, spora başlama şekli değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Çalışma durumu değişkenine göre, çalışanlar lehine içsel motivasyon alt boyutunda; eğitim düzeyi değişkenine göre ise üniversite eğitimi lehine motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Sonuç olarak çalışan bedensel engelli sporcuların çalışmayanlara göre içsel motivasyonlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışan sporcuların içsel motivasyonlarının daha yüksek olması ekonomik özgürlüklerinin sağladığı imkânlardan faydalanma isteğiyle ilişkilendirilebilir. Bu sebeple engelli sporcuların iş hayatında yer almaları için destek çalışmaları yürütülebilir.

Investigation of Motivation for Sport Participation Levels of Sitting Volleyball Players

Abstract

Article Info

Received: 25.12.2022

Accepted: 20.02.2023

Online Published:

20.02.2023

Keywords

Disabled Athletes,
Participation Motivation,
Sitting Volleyball

The aim of this study is to examine the participation motivation of sitting volleyball athletes. The sample of the study, which uses the comparative survey design from quantitative research methods, consists of 79 licensed athletes (13 women and 66 men) who competed in the Turkish Championship organized by the Turkish Sports Federation for the Physically Disabled and have an average age of 34.84 ± 11.91 . Data was collected using personal information form and the Motivation Scale for Sports Participation of People with Disabilities. The data was obtained through Google Forms and analyzed using SPSS 25.0 statistical package program. The normality test results showed that the data follows a normal distribution based on the skewness and kurtosis values. Therefore, a t-test was used for binary comparisons and One-way Anova test for comparisons among more than two groups. The analysis results showed no significant difference based on the variables of gender, age, economic income, participating in other sports, and starting style of sports. However, there was a significant difference in the intrinsic motivation sub-dimension in favor of working athletes and the amotivation sub-dimension in favor of university-educated athletes ($p < 0.05$). This higher intrinsic motivation can be linked to the desire to take advantage of the opportunities provided by economic freedom. Therefore, support efforts can be carried out to help disabled athletes participate in the workforce.

*Bu çalışma Gazi Üniversitesi Genç Araştırmacılar Kongresi'nde (2021) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü / Türkiye, E-mail: afunda.alp@kocaeli.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4764-4797

²Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü / Türkiye, E-mail: sonayserpilalpdogan@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8227-6590

Giriş

Sporun, kişinin bedensel ve ruhsal sağlığına olan yararları bilinmektedir. Spora katılmak kişilere özgüven, benlik saygısı ve öz yeterlik gibi birtakım psikolojik artılar sağlayabilmektedir. Bu artılar aynı zamanda bireylerin motivasyon düzeyleriyle de etkileşim içindedir.

Motivasyon, tipik olarak, hedefe yönelik davranışın başlangıcını, yönünü, büyüklüğünü, devamını ve kalitesini etkileyen süreç olarak tanımlanmaktadır (Maehr ve Zusho, 2009, Akt: Roberts ve Treasure, 2012). Motivasyon sporda süreklilikte ve başarı grafiğinde olduğu kadar spora yönelmede de büyük bir rol oynamaktadır (Tiryaki, 2000). Spor motivasyonu ise spesifik olarak “insanların spora katılmak için öne sürdükleri sebepler” olarak ifade edilmektedir (Curry ve Weiss, 1989).

Motivasyon ile ilgili dikkate değer kuramlardan biri de Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilmiş olan ‘Bilişsel Değerlendirme Kuramı’dır (Cognitive Evaluation Theory). Bireylerin doğuştan kişisel yeterlik ve öz-belirleme (self-determination) duygusuna ihtiyaç duyduklarını öne süren bu kurama göre, her birey kendine has sebeplerle sportif aktiviteye katılmakta ve bu aktiviteyi devam ettirmektedir.

Son zamanlarda öz-belirleme kuramı, spora katılım motivasyonlarını anlamak için yaygın olarak kullanılan motivasyon kuramlarındandır (Weinberg ve ark., 2000; Sirard ve ark., 2006; Gill, Williams ve Reifsteck, 2008; Jöesaar ve Hein, 2011). Öz-belirleme kuramının temel dayanağı, bireylerin davranış algılarının sosyal çevresel faktörlerden etkilenen farklı motivasyon türleri ile ilişkili olmasıdır. Bu motivasyon türleri, içsel ve dışsal motivasyon ile amotivasyon/motivasyonsuzluk türlerini içeren, kendi kendine belirlenmiş bir davranış sürekliliğini oluşturmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000).

Kurama göre motivasyonun alt boyutları şu şekildedir;

- İçsel motivasyon, sporcunun haz, eğlence ve başarıya ulaşma gibi nedenlerden dolayı spora katılımını,
- Dışsal motivasyon, ödül alma, övgü beklentisi vb. gibi nedenlerden dolayı spora katılımını,
- Motivasyonsuzluk ise sporcunun, spora katılımını sürdürürken bunu herhangi bir içsel ya da dışsal nedenler olmaksızın yapıyor ve neden yaptığını bilmiyor olması ile ifade edilmektedir (Bayar, 1997).

Kişinin fiziksel olarak görevi yerine getirebilecek durumda olduğu ancak yeteneklerinden emin olmadığı durumlarda motivasyon bireyin performansını büyük ölçüde etkilemektedir; bu, çoğu durumda insanların seçilen bir spor etkinliğine başlamasına engel olan bir sorundur (Kondric ve ark., 2013). Hal böyleyken bedensel engeli bulunan bireylerin spora katılmak için daha büyük çaba sarf etmeleri ve motivasyon kaynakları bulmaları gerekebilir. Bu sebeple engelli sporcuların motivasyon düzeylerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Nitekim ülkemizde de bedensel engellilerin spora katılım motivasyonlarıyla ilgili farklı branşlarda yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019;2020; Emamvırdı ve ark., 2020; Meriç ve Turay, 2020).

Bu bağlamda bireyin neden spora katıldığını anlamaya çalışmak önemsiz bir konu değildir. En mühim konulardan biri, insanların spora dâhil olmak için pek çok nedeni olması ve bazı nedenlerinin farklı bakış açılarına göre değişmesidir. Bu bakış açılarını, motivasyon türleri ve düzeylerini ortaya çıkarmak, gelecekte spora katılımı topluma kazandırılmak istenen bireylere yardımcı olmada ailelere, antrenörlere ve

yöneticilere rehberlik edebilecektir. Bireylerin spora katılım motivasyonlarını ortaya çıkarmak engelli olmayan sporcular kadar bedensel engelli sporcular için de önem arz etmektedir. Nitekim bedensel engelli olan ve engelli olmayan sporcular, kurallar ve şartlar olarak farklı kategorilerde yarışmalar bile psikolojik olarak benzer süreçlerden geçmektedirler.

Bu sebeple araştırmanın amacı Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu bünyesinde lisanslı olarak oturarak voleybol branşında yarışan sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından ele alınmasıdır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama deseni ve amaçlı örnekleme yöntemlerinden (Patton, 2014), ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt olarak; bedensel engelli olmak, oturarak voleybol branşında yarışmak ve lisanslı sporcu olmak belirlenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'nda aktif olarak spor yapan ve gönüllü katılım sağlayan 13 kadın, 66 erkek olmak üzere toplamda 79 sporcu dâhil olmuştur. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	13	16,5
	Erkek	66	83,5
Yaş	13-24	21	26,6
	25-44	37	46,8
	45+	21	26,6
Eğitim Düzeyi	İlkokul	3	3,8
	Ortaokul	9	11,4
	Lise	43	54,4
	Üniversite	21	26,6
	Lisansüstü	3	3,8
Ekonomik Gelir	2500 TL ve altı	22	27,8
	2501-5000 TL	39	49,4
	5001 TL ve üzeri	18	22,8
Çalışma Durumu	Evet	39	49,4
	Hayır	40	50,6
Spora Başlama Şekli	Kendi isteğiyle	29	36,7
	Arkadaş - sosyal çevre	41	51,9
	Aile-yakın akraba yönlendirmesi	6	7,6
	Diğer	3	3,8
Başka Bir Spor Yapma Durumu	Evet	36	45,6
	Hayır	43	54,4

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların %16,5'i kadın, %83,5'i erkektir. Yaş aralığı 25-44 olan katılımcılar %46,8 ile çoğunluktadır. Çalışmayan katılımcılarla (%50,6) çalışanların (%49,4) oranı birbirine oldukça yakındır. Spora başlama şekillerinde katılımcıların, en fazla arkadaş-sosyal çevre aracılığıyla (%51,9) spora katılım gösterdiği ve %45,6'sının başka bir spor ile de ilgilendiği görülmektedir.

Verilerin Toplanması

Veriler katılımcılardan Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi ortamda elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek için “Kişisel Bilgi Formu”, spora katılım motivasyon düzeylerini ortaya koyabilmek içinse “Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ)” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirleyen bir bilgi formu oluşturulmuş ve katılımcılara sunulmuştur.

Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ)

Tekkurşun-Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen 22 maddeli ölçek toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır; içsel motivasyon, dışsal motivasyon, motivasyonsuzluk. Motivasyonsuzluk boyutu haricindeki maddeler olumlu maddeleri içermektedir. Ölçeğin puanları 1 ve 5 arasında değişecek şekilde ve en düşük puan “Kesinlikle Katılmıyorum=1”, en yüksek puan “Kesinlikle Katılıyorum=5” olacak şekilde belirlenmiştir. Ölçekteki her bir maddeden alınan puan, 1 ile 5 arasında olduğu için, maddelerdeki önermeler, 5’e yaklaştıkça katılımcıların spora katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu; 1’e yaklaştıkça da düşük olduğu kabul edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi, SPSS (25.0) programında gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların, spora katılım motivasyonu ölçeğine verdikleri yanıtlar bilgisayar ortamına aktarılmış ve uygulanacak testleri belirlemek için normallik testi yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine göre verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu sebeple t testi ve One-way Anova testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin Cronbach α katsayısı ,951 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach α katsayıları içsel motivasyon alt boyutu için ,981, dışsal motivasyon alt boyutu için ,902, motivasyonsuzluk alt boyutu için ise ,927 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ve alt boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
İçsel Motivasyon	Kadın	13	3,75	1,34	-,822	,414
	Erkek	66	4,04	1,17		
Dışsal Motivasyon	Kadın	13	3,50	1,30	-,531	,597
	Erkek	66	3,69	1,14		
Motivasyonsuzluk	Kadın	13	3,98	1,26	,280	,780
	Erkek	66	3,88	1,20		

Tablo 2 incelendiğinde, yapılan t testi sonucuna göre cinsiyet değişkeni ile spora katılım motivasyonu alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Ancak erkek katılımcıların hem içsel hem dışsal motivasyon alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Motivasyonsuzluk alt boyutunda ise kadın katılımcılar daha yüksek puan almıştır.

Tablo 3. Katılımcıların spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyut puanlarının çalışma durumu değişkenine göre t testi sonuçları

	Çalışma Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
İçsel Motivasyon	Evet	39	4,35	,79	2,722	,008
	Hayır	40	3,65	1,41		
Dışsal Motivasyon	Evet	39	3,89	1,02	1,723	,089
	Hayır	40	3,44	1,26		
Motivasyonsuzluk	Evet	39	3,93	1,27	,251	,803
	Hayır	40	3,86	1,14		

Tablo 3 incelendiğinde, yapılan t testi sonucuna göre çalışma durumu değişkeni ile spora katılım motivasyonu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=,008$, $p<0,05$). Çalışan katılımcıların hem içsel hem dışsal motivasyon puanları çalışmayan katılımcılara göre yüksek olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyut puanlarının başka bir spor dalı ile uğraşma değişkenine göre t testi sonuçları

	Başka Bir Sporla Uğraşma	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
İçsel Motivasyon	Evet	36	4,05	1,25	,391	,697
	Hayır	43	3,95	1,15		
Dışsal Motivasyon	Evet	36	3,72	1,28	,429	,669
	Hayır	43	3,61	1,07		
Motivasyonsuzluk	Evet	36	3,70	1,43	-1,305	,197
	Hayır	43	4,06	,95		

Tablo 4 incelendiğinde, yapılan t testi sonucuna göre başka bir spor dalı ile uğraşma değişkeni ile spora katılım motivasyonu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ortalamalar karşılaştırıldığında başka bir spor dalı ile uğraşan katılımcıların içsel ve dışsal motivasyonlarının daha yüksek olduğu bulunurken motivasyonsuzluk alt boyutunda ise başka bir spor dalı ile uğraşmayan katılımcıların belirgin olarak daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyut puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre One-way Anova testi sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
İçsel Motivasyon	Gruplar Arası	4,325	4	1,081	,745	,565	
	Grup İçi	107,439	74	1,452			
Dışsal Motivasyon	Gruplar Arası	4,776	4	1,194	,869	,487	
	Grup İçi	101,681	74	1,374			
Motivasyonsuzluk	Gruplar Arası	19,385	4	4,846	3,833	,007	Üniversite-Lisansüstü
	Grup İçi	93,565	74	1,264			

Tablo 5 incelendiğinde, yapılan Anova testi sonucuna göre eğitim düzeyi değişkeni ile spora katılım motivasyonu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p=,007$, $p<0,05$). Fark tespit edilmesi üzerine yapılan post-hoc testi sonuçlarında farkın üniversite ile lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcılardan kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Sonuca göre üniversite mezunlarının motivasyonsuzluk puanları lisansüstü mezunlarının puanından yüksek çıkmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada yapılan analiz sonuçlarında oturarak voleybol sporcularının spora katılım motivasyon düzeylerinde; cinsiyet, yaş, ekonomik gelir, başka bir spor yapma, spora başlama şekli değişkenlerine göre

anlamli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışma durumu ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre ise spora katılım motivasyon düzeylerinde anlamli fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Oturarak voleybol sporcularının katılım motivasyonları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamli farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmayla paralel olarak Emamvirdi ve ark. (2020) bedensel engelli sporcuların psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonlarını inceledikleri araştırmada da cinsiyet açısından fark tespit edilmemiştir. Bir başka araştırmada da tekerlekli sandalye basketbolcularının spora katılım motivasyonları incelenmiş cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır (Meriç ve Turay, 2020). Çin’de fiziksel engelli elit sporcuların spora katılım motivasyonunu araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada (Shihui ve ark., 2007) cinsiyet, yaş, seviye, eğitim yılı ve engel türüne göre spora katılım motivasyonundaki farklılıklar incelenmiştir. On dört farklı delegasyondan fiziksel engelli 140 elit sporcunun katıldığı çalışmanın sonuçlarına göre beceri geliştirme (%85) ve eğlence (%82,7) engelli sporcuların spor katılımı için en yüksek iki motivasyon faktörü olarak tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmamızla benzer şekilde spora katılımında cinsiyet değişkeninde anlamli farklılık bulunmamıştır. Demir ve İlhan (2019) görme engelli sporcularla yaptıkları çalışmanın sonucunda cinsiyete göre anlamli fark bulmazken, engel türlerine göre katılım motivasyonu inceledikleri çalışmalarında (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020) cinsiyet ile spora katılım motivasyonu düzeyi arasında anlamli farklılık tespit etmişlerdir. Çalışmamızda da literatürle benzer olarak spora katılım motivasyonlarında cinsiyet özelinde farklılık görülmemesi eşit bir katılımın sağlanamaması ile açıklanabilir.

Araştırmada yaş ile spora katılım motivasyonu arasında anlamli farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna benzer olarak yaş değişkenine göre katılım motivasyonunda fark bulunmayan çalışmalar olduğu gibi (Emamvirdi ve ark., 2020), literatürde tersine durumlarla da karşılaşılmıştır (Demir ve İlhan, 2019; Meriç ve Turay, 2020). Örneğin Demir ve İlhan (2019) görme engelli sporcular üzerinde yürüttükleri araştırmalarında içsel motivasyon ile yaş faktörü arasında pozitif yönde anlamli bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Bu durumun branşlara göre değişebileceği ve yaş aralığının çok geniş olmasına ek olarak henüz gelenekselleşmiş bir yaş grubu oluşmamasından ötürü olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada spora başlama şekli, başka spor yapma ve ekonomik gelir değişkenlerine göre anlamli fark bulunamazken ($p>0,05$) eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenine göre anlamli fark bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışma durumu değişkenine göre, çalışanlar lehine içsel motivasyon alt boyutunda; eğitim düzeyi değişkenine göre ise üniversite ve lisansüstü eğitime sahip gruplar arasında üniversite lehine motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamli fark bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışan sporcuların içsel motivasyonlarının daha yüksek olması ekonomik özgürlüklerinin sağladığı imkânlardan faydalanma isteğiyle ilişkilendirilebilir. Bu sebeple engelli sporcuların iş hayatında yer almaları için destek çalışmaları yürütülebilir.

Öneriler

- Engellilerde spora katılım motivasyonu ile ilgili paralimpik sporcularla anlatı çalışmaları yapılabilir. Literatürde başarı hikâyelerinin olması spora katılım motivasyonuna katkı sağlayabilir.
- Özellikle kadın engelli sporcuların spora katılımlarını arttıracak faaliyetler yürütülebilir.

- Diğer engel grubunda bulunan sporcularla da çalışmalar yürütülerek katılım motivasyonu düşük olan branşlar tespit edilebilir.

Kaynaklar

- Bayar, P. (1997). Sporda psiko-sosyal alanlar seminer kitabı. Ankara Üniversitesi Basımevi: Ankara.
- Curry, T. J., & Weiss, O. (1989). Sport Identity and Motivation for Sport Participation: A Comparison between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members. *Sociology of Sport Journal*, 6 (3), 257–268. doi:10.1123/ssj.6.3.257
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7
- Emamvırdı, R., Hosseinzadeh Asl, N., İlhan, L., Çolakoğlu, F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 271-281. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/56097/749752>
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise. *Human Kinetics*.
- İlhan, L., & Gencer, E. (2013). Liselerarası badminton müsabakalarına katılan sporcu-öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (1-4), 1-6.
- Jöesaar, H., & Hein, V. (2011). Psychosocial determinants of young athletes' continued participation over time. *Perceptual and Motor Skills*, 113 (1), 51-66.
- Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G., & Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of sports science & medicine*, 12 (1), 10.
- Meriç, S., & Turay, Ö. (2020). Tekerlekli sandalye basketbolcularının spora katılım motivasyonu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (48), 433-450. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/yyusbed/issue/55674/762017>
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemi* (Çev. Ed. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir). 3. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara
- Roberts, G. C., & Treasure, D. (2012). Advances in motivation in sport and exercise. *Human Kinetics*.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020.
- Shihui, C., Jin, W., Mei, J., & On, L. K. (2007). Motivation of sport participation in elite athletes with physical disabilities in mainland china. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 4 (1).
- Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of adolescent health*, 38 (6), 696-703.
- Tekkurşun Demir, G. ve İlhan, E. L. (2019). Spora Katılım Motivasyonu: Görme Engelli Sporcular Üzerine Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 157-170.
- Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K., & Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği (eskmö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 95-106.

Tekkurşun-Demir, G. & İlhan, E. L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 21 (1), 49-69. doi: 10.21565/ozelegitimdergisi.490063

Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., & Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. International Journal of Sport Psychology, 31, 321-346.

Makale Alıntısı

Alp, A.F. & Alpdoğan, S.S. (2023). Oturarak Voleybol Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi [Investigation of Motivation for Sport Participation Levels of Sitting Volleyball Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 9-16.



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

Futbolcularda Aerobik ve Anaerobik Yüklenmenin Kalp Atım Hızı Değişkenliğine Etkisinin İncelenmesi

Aylin ABDİOĞLU¹, Esin KAPLAN², Abdurrahman AKTOP³, Vedat ÇETİNKAYA⁴

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 08.12.2022

Kabul Tarihi: 26.02.2023

Online Yayın Tarihi:

26.02.2023

Anahtar Kelimeler

Aerobik Kapasite,
Anaerobik Kapasite, Kalp
Atım Hızı

DOI:

10.55238/seder.1216444

Araştırmanın amacı futbolcularda aerobik ve anaerobik yüklenme öncesi ve sonrasında kalp atım hızı değişkenliği (KAHD) verilerindeki değişimi incelemek ve testler arası farkları karşılaştırmaktır. Araştırma yaşları ortalaması 19,40±1,49 yıl olan 24 erkek futbolcu ile yürütülmüştür. Tüm istatistiksel analizler SPSS (sürüm 22) programı ile yapılmıştır. Verilerin analizinde Shapiro-Wilk testi kullanılarak normal dağılım ölçütlerine bakılmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenler için t-testi, normal dağılım göstermeyen değişkenler için Mann Whitney U testi, normal dağılım göstermeyen verilerin; grup içi farklılıklarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi kullanıldı. alfa değeri 0,05 kabul edilmiştir. Aerobik yüklenme için Astrand Rhyming Bisklet Ergometre Testi ve anaerobik yüklenme için Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT) uygulanmıştır. Testlerin öncesi ve sonrasında 5 dakika süreyle KAHD parametreleri (SDNN, RMSSD) ve uygulamaların hemen öncesi ve sonrasında KAH parametresi incelenmiştir. WAnT öncesi ve sonrası karşılaştırmada SDDN ($t=3.53$ z, $p=.002$), RMSSD ($z=-4.000$, $p=.000$), KAHort ($t=-43.06$, $p=.000$) değerlerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların Astrand Testi öncesi ve sonrası karşılaştırmada SDNN ($z=-2.057$, $p=.040$), RMSSD ($z=-4.257$, $p=.000$), KAHort ($t=-29.31$, $p=.000$) değerlerinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Yüklenme türüne göre yapılan karşılaştırma sonucunda sadece KAHort değerinin yüzdelik değişiminde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, yüksek yoğunluklu anaerobik ve aerobik yüklenmelerin öncesi ve sonrasında KAHD parametrelerinden SDNN ve rMSSD'de düşüş olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar kısa süreli yoğun yüklenmelerin, kalp üzerinde sempatik aktiviteyi arttırdığının bir göstergesidir.

Investigation of the Effect of Aerobic and Anaerobic Loading on Heart Rate Variability in Football Players

Abstract

Article Info

Received: 08.12.2022

Accepted: 26.02.2023

Online Published:

26.02.2023

Keywords

Aerobic Capacity,
Anaerobic Capacity, Heart
Rate

The aim of the study is to examine the change in heart rate variability (HRV) data before and after aerobic and anaerobic loading in football players and to compare the differences between the tests. The research was carried out with 24 male football players with an average age of 19.40±1.49 years. All statistical analyzes were made with the SPSS (version 22) program. In the analysis of the data, the normal distribution criteria were examined by using the Shapiro-Wilk test. T-test for normally distributed variables, Mann Whitney U test for non-normally distributed variables, non-normally distributed data; Wilcoxon test was used to compare within-group differences. alpha value of 0.05 is accepted. Astrand Rhyming Bicycle Ergometer Test was applied for aerobic loading and Wingate Anaerobic Power Test (WAnT) was applied for anaerobic loading. HRV parameters (SDNN, RMSSD) were examined for 5 minutes before and after the tests, and HR parameter just before and after the applications. In the comparison before and after WAnT, there was a significant difference in SDDN ($t=3.53$ z, $p=.002$), RMSSD ($z=-4.000$, $p=.000$), HRmean ($t=-43.06$, $p=.000$). In the comparison of the participants before and after the Astrand Test, it was determined that there was a significant difference in SDNN ($z=-2.057$, $p=.040$), RMSSD ($z=-4.257$, $p=.000$), HRmean ($t=-29.31$, $p=.000$) values. has been done. As a result of the comparison made according to the loading type, a significant difference was found only in the percentage change of the HRmean value ($p<0.05$). As a result, it was determined that there was a decrease in SDNN and rMSSD, which are HRV parameters, before and after high-intensity anaerobic and aerobic loads. These results are an indication that short-term intense loads increase sympathetic activity on the heart.

¹Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya/Türkiye, E-mail: aylinabdioğlu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-7717-8566

²Mehmet Akif Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur/Türkiye, E-mail: esinkaplan2@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8417-1266

³Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya /Türkiye, E-mail: aktop@akdeniz.edu.tr, ORCID: 0000-0002-5009-4004

⁴Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya /Türkiye, E-mail: cetinkaya@akdeniz.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4074-5501

Giriş

Futbol, iki takım arasında oynanan, değişen dinamikleri ve çok yapılı hareketleri olan oldukça karmaşık bir takım sporudur. Her takım 10 oyuncu ve bir kaleciden oluşur ve nihai oyun başarısı doğrudan 11 oyuncunun tamamının performansına bağlıdır (Kubayi, 2018; Leontijevic, 2019). Bu nedenle performans analizi, oyuncuların başarısının değerlendirilmesinde çok önemlidir (Carling, 2007). Teknolojinin spor endüstrisi ve özellikle futbol branşında büyük etkisi olduğu ve tüm dünyada futbol takımlarının, performans ölçümlerinin analizi için dijital sistemleri kullandığı bilinmektedir (Andreassen ve ark., 2019). Gelişen teknoloji ve yeni antrenman metotları doğrultusunda sporcuların kısa sürede üst düzey performansa ulaşmaları hedeflenmektedir. Dolayısıyla günümüzde antrenman, günün her saatinde sporcunun takibini yapma zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır (Koz, 2014). Yüksek VO₂max'ın, futbol maçı sırasında yorucu sprintler ve yüksek yoğunluklu dönemler arasındaki toparlanmada (laktat eşiğinin) önemli rolünün olduğu bilinmektedir (Helgerud ve ark, 2011). Antrenman esnasında yapılan yüklenmelerden sonra vücutta bazı değişimlerin olduğu ve sporcuların daha hızlı biçimde önceki haline dönmesi için toparlanma antrenmanlarına eğilimlerinin arttığı dikkat çekmektedir (Koz, 2014)

Günümüzde antrenörlerin, daha iyi antrenman planlaması ve programlaması yapabilmeleri için sporculardaki pozitif ve negatif antrenman etkilerini tespit etmek amacıyla çeşitli fizyolojik ölçümler kullanılmaktadır (Coutts ve ark., 2007). Bu ölçümlerle öncelikle oyuncunun performansını artırmak ve yaralanma riskini azaltmak (Ryan, 2018; Sampaio, 2015) amaçlanmaktadır. Bu nedenle, teknolojinin spordaki kullanımını performans analizi için önemli bir yardımcıdır (Memmert ve ark. 2017). Performans belirleyici bu ölçümler arasında, kalp atım hızı değişkenliği (KAHD) oldukça dikkat çekicidir (Buchheit, 2014). KAHD, işinin yorgunluk seviyesini belirlemek ve ona göre antrenman programı dizayn etmek açısından spor bilimlerini yakından ilgilendiren bir konu alanıdır. En basit şekliyle KAHD; ardışık kalp atımları arasındaki zamanı gösteren bir büyüklüktür ve kalbin otonom fonksiyonlarının değerlendirilmesinde kullanılmaktadır (Koz, 2014). Kalp atım hızı (KAH), fizyolojik ihtiyaçların çevresel kısıtlamalara göre ayarlanmasına olanak tanıyan kısa, orta veya uzun vadede kalıcı bir değişkenlik sağlar. Bu, KAHD düzenleme mekanizmalarının kaynağı otonom sinir sistemidir (OSS). OSS, parasempatik ve sempatik olarak ikiye ayrılmaktadır ve KAH, OSS'nin kantitatif bir belirteçidir (Bricout ve ark., 2010). Sempatik Sinir Sistemi (SSS), vücut stres altındayken devreye giren sistemdir. SSS vücudun hayatta kalmak için KAH kardiyak çıktı ve kan basıncını arttırmak gibi vücudun gerekli reaksiyonları vermesini sağlamaktadır (Ören ve Aytemir, 2008). Parasempatik Sinir Sistemi (PSS) ise SSS'nin tam tersi şeklinde çalışmaktadır. PSS, özellikle uyku esnasında aktif olarak çalışmakta, vücudun stres vb. durumlar sonrasındaki değerlerini normal haline geri getirmektedir. KAHD, SSS ve PSS'nin dengeli ve sağlıklı çalışıp çalışmadığının bir göstergesi olarak kullanılmakta (Freeman ve ark., 2006) ve kalp-beyin etkileşimleri ile OSS verilerini yansıtmaktadır (McCarty ve ark., 2009).

OSS'deki değişimler Elektrokardiyografi (EKG) kullanılarak KAHD, ölçüm ve analizleriyle belirlenebilmektedir (Blumenstein ve Orbach, 2014). Normal bir EKG grafiği sırasıyla; P dalgası, QRS kompleksi ve T dalgasından oluşmaktadır. Bunların dışında PQ (PR) aralığı, Q-T aralığı, QRS intervali, S-T segmenti, RR aralığı ve U dalgası da EKG ile takip edilen ve her biri kalbin çalışması hakkında bilgi veren

parametrelerdir (Koz, 2014). Bu tür verilerin anında kullanılabilirliği, antrenörlerin ve spor bilimcilerin mevcut ve gelecekteki ihtiyaçlar hakkında daha bilinçli kararlar almalarına, başka bir ifadeyle bireysel oyuncuların fiziksel kondisyon düzeyini optimize etmelerine ve böylece takımların performans potansiyelini artırmalarına olanak tanır (Andreassen ve ark.2019). Bu nedenle sporcuların mevcut durumlarının değerlendirilebilmesi bireysel antrenman programlarının hazırlanmasına ön koşuldur. KAHD'nin fiziksel aktivite öncesi ve sonrasında ölçülmesi, fiziksel aktivite sonucu ortaya çıkan akut fizyolojik cevapların anlaşılmasını sağlar (Aras ve ark.2013). Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı kısa süreli yoğun aerobik ve anaerobik yüklenmelerden sonra KAHD'nin bazı zaman-alan ve frekans-alan parametrelerinde değişimi tespit etmek ve farklı yüklenme protokollerinin KAHD üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırma, yaşları 19,40 ($\pm 1,49$) yıl olan 24 erkek futbolcu ile yürütülmüştür. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; aktif olarak futbol antrenmanlarına katılma, araştırma yürütüldüğünde 18-24 yaş arasında olma, en az 3 yıl lisanslı olarak futbol oynama, gönüllü olarak katılma, herhangi bir kronik hastalığı olmama ve sürekli olarak ilaç kullanmama olarak belirlenmiştir. Çalışmada katılımcılardan her laboratuvar testleri öncesinde yorucu bir faaliyetten kaçınmaları ve her veri toplama gününden en az 12 saat önce semptomimetik maddeleri (örneğin kafein, pseudoephedrine) tüketmemeleri istenmiştir. Ayrıca, uygulamalardan önce en az 2 saat öncesine kadar alkol ve kafein içeren içecekler tüketmemeleri ve hafif bir öğün tüketmeleri istenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Boy, Ağırlık ve Yağ Ölçümleri

Futbolcuların, ağırlık, BKİ, (%) ve yağ ölçümleri Tanita Tbf-300 Vücut Analiz Empedans Ölçüm Sistemi kullanılarak, boy ölçümleri Holtain Limited Stadiometer kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Aerobik Kapasite Ölçümü:

Astrand-Rhyming Nomogramı: Astrand Rhyming Testi, efor yoğunluğu ile kalp atım hızı veya oksijen kullanımı arasındaki ilişkiyi yararlanarak kişilerin submaksimal verilerinden MaxVO₂'i tahmin etmek için geliştirilen bir yöntemdir. Bisiklet ergometresi kullanılarak uygulanabildiği gibi, koşu bandı ve basamak kullanılarak da uygulanabilir (Astrand, 1954). Test sırasında maksimal oksijen tüketiminin (Max VO₂) belirlenmesi için Astrand Rhyming testi uygulanmıştır. Monark 824E bisiklet ergometresi kullanılarak gerçekleştirilen testte her katılımcı için sele yüksekliği ayarlanmış ve ayakların kaymasını önlemek için kayışlı ayak klipleri kullanılmıştır. Denek öncelikle 0 kg iş yükünde 50 rpm hızla pedal çevirmiştir. Test sırasında hız göstergesi 50 rpm (devir/dk) olacak şekilde denekten pedala 6 dakika çevirmesi istenmiş ve test boyunca 50 rpm lik sürati korumasına dikkat edilmiştir. Antrenmanlı erkeklerde başlangıç iş yükü 600 – 900 kg.m.dk (100 veya 150 W)'dır. Kalp atım sayıları her dakikanın son 15 saniyesinde kaydedilmiş ve kalp atım sayısı 2 dakika içinde 120'ye çıkmaz ise direnç artımı 1/2 oranında olacak şekilde arttırılmıştır. Test sonunda denekler 5 dakika boyunca 0 kg iş yükünde 50 rpm altında pedal çevirerek toparlanma süresi gerçekleştirdiler.

Anaerobik Kapasite ve Yorgunluk Faktörü Ölçümü

Wingate Anaerobik Güç Testi: WanT, anaerobik performansı belirlemek için kullanılan bir testtir ve anaerobik performansın alaktasit ve laktasit bileşeni hakkında bilgi sağlar. Wingate testi, kol ya da bisiklet ergometresi ile kişinin bir yüke karşı 30 saniye boyunca pedal çevirmesi esasına dayanır (Benckle ve ark., 2002). Monark 824E bisiklet ergometresi kullanılarak gerçekleştirilen testte her katılımcı için sele yüksekliği ayarlanmış ve ayakların kaymasını önlemek için kayışlı ayak klipleri kullanılmıştır. Kefeye bırakılacak yükü belirlemek için denek bilgileri (Doğum tarihi, kilo, boy) programa girilmiştir. Öncelikle denek 0 kg iş yükünde 50 rpm hızla pedal çevirmiş ve bu iş yükünde 1 dakika arayla 2 adet maksimum hızda pedal çevirerek maksimum pedal çevirme hızı belirlenmiştir. 39 Denek maksimum pedal çevirme hızının %80 ine geldiğinde vücut ağırlığına göre belirlenen yük kefeye bırakılarak deneğin 30 sn boyunca belirlen iş yükünde pedal çevirmesi istenmiş ve maksimum çabayı gösterebilmesi için test boyunca sözlü olarak teşvik edilmiştir. Test sonunda denekler 5 dakika boyunca 0 kg iş yükünde 50 rpm altında pedal çevirerek toparlanma süresi gerçekleştirdiler. Test sonunda deneğin maksimum, ortalama, minimum olacak şekilde güç değerleri ve yorgunluk indeksi değerleri kaydedilmiştir.

Kalp Atım Hızı Değişkenliği Ölçümü

Çalışmaya katılan futbolcuların Maksimal oksijen tüketimi (VO₂max) belirleme ve Maksimal Anaerobik kapasite ve yorgunluk faktörünü belirleme ölçümü tüm katılımcılara uygulanmıştır. Aerobik ve anaerobik testler öncesinde oturur pozisyonda 5 dk dinlendikten sonra 5 dk süreyle KAHD verileri kaydedilmiştir. Testler sonrasında ise test bitimini takip eden 5 dakika süresince KAHD verileri kaydedilmiştir. KAHD ölçümü test öncesi, sırası ve sonrasında Biograph Infinity (ThoughtTechnology) EKG sensörü kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, cihaz tarafından otomatik olarak hesaplanan zamana ve frekansa dayalı kalp atım hızı değişkenliği parametrelerinden; NN aralıklarının standart sapması olan SDNN ve ardışık RR aralık farklarının ortalama karesi olan rMSSD kullanılmıştır.

Testlerin Uygulama Saatleri

Katılımcıların aerobik performanslarını değerlendirmek için Maksimal Oksijen Tüketimi Testi (VO₂max) ve anaerobik performanslarını değerlendirmek için Maksimal Anaerobik Güç Testi (WanT) uygulanmıştır. Astrand Rhythmic Bisiklet Ergometre Testi sabah 9.00-12.00 ve Wingate Anaerobik Güç testi öğleden sonra 13.00-17.00 saatleri arasında gerçekleştirilmiştir. İlk olarak Astrand Rhythmic Bisiklet Ergometre Testini uygulayanlar ertesi gün Wingate Anaerobik Güç testini uygulamışlardır. İlk olarak Wingate testini uygulayanlar ise ölçümden 48 saat sonra Astrand Rhythmic Bisiklet Ergometre Testini uygulamışlardır. Ölçümler Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Performans Laboratuvarında gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler SPSS (sürüm 22) programı ile yapılmıştır. Verilerin analizinde Shapiro-Wilk testi kullanılarak normal dağılım ölçütlerine bakılmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenler için t-testi, normal dağılım göstermeyen değişkenler için Mann Whitney U testi, normal dağılım göstermeyen

verilerin; grup içi farklılıklarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi kullanıldı. alfa değeri 0,05 kabul edilmiştir

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların yaş ve beden kompozisyonu özellikleri

Değişken	Ort.	Ss.
Yaş (yıl)	19,40	1,49
Vücut Ağırlığı (kg)	69,26	6,78
Boy (cm)	1,77	,04
BKİ (kg/m ²)	22,04	1,87

Tablo 1’de katılımcıların vücut ağırlığı ortalamasının 69,26±6,78 kg, boy ortalamasının 1,77±,04 cm, beden kütle indekslerinin 22,04±1,87 kg/ m² olduğu belirlenmiştir,

Tablo 2. Katılımcıların Wingate Anaerobik Güç Testi ortalama değerleri

Değişken	Ort.	Ss.
Maks. Güç (w)	776,85	125,43
Min. Güç (w)	379,55	52,71
Ort. Güç (w)	574,15	68,41
Yorgunluk İndeksi (%)	50,31	7,76

Tablo 2’de WanT sonrası katılımcıların; maksimum gücünün 776,85±125,43 watt, minimum gücünün 379,55±52,71 watt, ortalama gücünün 574.15±68,41 watt, yorgunluk indeksinin %50,31±7,76 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların WanT öncesi ve sonrası KAHD değerleri

Değişken	Öncesi		p	Sonrası		
	Ort.	Ss.		Ort.	Ss.	
SDNN (ms)	79,38	32,67	t= 3,530	,002	55,42	13,52
rMSSD (ms)	48,50	29,88	z= -4,000	,000	11,07	12,26
KAHort(atım/dk)	72,13	8,15	z= -43,06	,000	152,34	11,36

*p<0,05

Tablo 3’te Wingate Anaerobik Güç Testi öncesi ve sonrası z puanı değerlerine incelendiğinde rMSSD -4.000. KAH ve SDNN verilerinde normal dışı dağılım olmadığı için Bağımlı Örneklem T Testi uygulanmış ve SDNN için t=3.530, KAH ortalama için ise t=-43.06 bulunmuştur. Katılımcıların KAHD verilerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (p<0.05).

Tablo 4. Katılımcıların Astrand Rhyning Bisiklet Ergometre test sonrası KAH ve VO₂maks değerleri

Değişken	Ort.	Ss.
KAH (atım/dk)	141,4	8,28
VO ₂ maks (ml/kg/dk)	46,27	6,94

Tablo 4’te Katılımcıların Astrand Rhyning Bisiklet Ergometre Testi sonrası KAH değeri 141,4±8,28 atım/dk ve VO₂max değeri 46,27±6,94 ml/kg/dk olarak gözlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Astrand Rhyning Bisiklet Ergometre testi öncesi ve sonrası KAHD değerleri

Değişken	Öncesi		z	p	Sonrası	
	Ort.	Ss.			Ort.	Ss.
SDNN (ms)	79,17	31,76	z=-2,057	p=,040	65,64	24,03
rMSSD (ms)	47,39	22,39	z= -4,257	p= ,000	15,82	13,76
KAHort(atım/dk)	74,93	12,08	t= -29.31	p=.000	140,43	6,88

*p<0,05

Tablo 5'te Astrand Rhyning Bisiklet Ergometre Testi öncesi ve sonrası z puanı değerlerine bakıldığında SDNN -2.057, rMSSD -4.257 olarak bulunmuştur. KAH ortalaması normal dağılım gösterdiği için t değeri hesaplanmış ve $t = -29.31$ bulunmuştur. Katılımcıların KAH verilerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 6. Anaerobik ve aerobik yüklenme sonucunda KAHD değişim yüzdeleri

SDNN (ms)	-20,45	$t = -1,005$	$p = ,325$	-12,54
rMSSD (ms)	-69,48	$z = -1,286$	$p = ,198$	-64,87
KAHort (atım/dk)	112,81	$t = 3,659$	$p = ,001$	91,66

* $p < 0.05$

Tablo 6'da SDNN değeri anaerobik yüklenmede %-20.45 ve aerobik yüklenmede %-12.54, rMSSD değeri anaerobik yüklenmede %-69.48 ve aerobik yüklenmede %-64.87, KAHort değeri anaerobik yüklenmede %112.81 ve aerobik yüklenmede % 91.66 değiştiği gözlenmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda sadece KAH değerinde anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Mevcut çalışmada futbolcuların VO₂max, maksimal-ortalama-minimal güç değerleri ve yorgunluk indeksleri belirlenerek, aerobik ve anaerobik yüklenmelerin KAHD üzerine etkileri incelenerek yüklenme öncesi ve sonrası yüzdelerik değişimleri belirlenmiştir. Futbolcularda aerobik ve anaerobik yüklenmelerin KAHD'lerinin izlenmesi performans belirleme ve antrenman programları oluşturma açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya katılan antrenmanlı genç futbolcuların VO₂max değerleri incelendiğinde 46.27 ± 6.94 ml/kg/dk bulunmuştur. Nobari ve ark. (2020), 16 genç futbolcunun katıldığı araştırmalarında VO₂max değerlerini 48.4 ± 2.6 ml/kg/dk, Somlev ve ark. (2012) 11 futbolcunun katıldığı araştırmada VO₂max değerlerini 54.12 ± 5.88 ml/kg/dk, Çetinkaya ve ark. (2018) 33 erkek futbolcunun VO₂max değerlerini 52.29 ± 3.73 ml/kg/dk, Fang ve ark (2021), 56 adölesan erkek futbolcunun ergobisiklet kullanılarak belirlediği VO₂max değerlerini 47.7 ± 6.7 ml/kg/dk olarak bildirmişlerdir. Bu sonuçlar araştırmamıza katılan antrenmanlı genç futbolcuların VO₂max değerleri ile benzerlik göstermektedir. Bu veriler değerlendirildiğinde araştırmaya katılan antrenmanlı genç futbolcuların aerobik kapasitelerinin iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Wingate anaerobik test (WANt), futbolcuların anaerobik kondisyon düzeyini belirlemek için kullanılan bir testtir (Nikolaidis,2018; Boraczyński.2020; Song, 2021). Song Sun ve ark. (2021), kolejli erkek futbolcularda WanT maks. güç değerini $642.5 \pm 111.4(w)$, ort. güç değerini $487.4 \pm 78.8(w)$ ve yorgunluk indeksini 55.4 (%) olarak belirlemişlerdir. Bu veriler ile karşılaştırıldığında araştırmamızda, yorgunluk indeksi değeri düşük gözlemlenirken WanT maks. güç değeri ve ort. güç değerinin yüksek olduğu görülmüştür. Arı ve Sözen (2021), 27 genç erkek futbolcu ile yaptığı bir araştırmada WanT maks. güç değerini $554.45(w)$, ort. güç değerini $415.77(w)$, min. güç değerini $179.47(w)$, yorgunluk indeksi değerini 37.95 (%) olarak tespit etmiştir. Bu veriler araştırmamız verileri ile karşılaştırıldığında düşük olduğu görülmüştür. Lee ve ark. (2020), genç futbolcularda WanT maks. güç değerini $768.3 (w)$, yorgunluk indeksi değerini 47.4 (%) olarak bildirmişlerdir. Bu değerler araştırmamızdaki WanT maks. güç değeri açısından benzerlik gösterirken yorgunluk indeksi açısından pozitif yönde farklılık göstermektedir. Bu veriler

doğrultusunda literatür verileri ile karşılaştırıldığında araştırmanın katılımcılarının anaerobik performanslarının iyi olduğu düşünölmektedir.

Anaerobik performans testi öncesi ve sonrası KAHD'leri değerlendirildiğinde, Millar ve ark. (2009), Wingate test protokolü sonuçlarına göre test sonrasında KAHD değerlerinin test öncesi değerlerine göre daha düşük düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Araştırmanın verilerinde KAHort değerleri yükselirken diğer KAHD değerlerinde düşüş olduğu gözlenmiştir. KAHort değerinin anaerobik ve aerobik yüklenmeler sonrasında artış göstermesi beklenen akut fizyolojik bir yanıttır. Araştırmanızda ulaşılan zaman alan değerkenleri SDNN ve rMSSD'dir. Uyguladığımız yoğunluğu yüksek yüklenmeler sırasında, bu değerkenlerde anlamlı düşüşler görölmüştür. Bu değerim sempatik aktivitenin arttığını düşündürmektedir. Aras ve ark. (2014), araştırmalarında dinlenme anında fiziksel ve zihinsel aktivitelerde parasempatik aktivitenin, stresli anlarda ise sempatik aktivitenin baskın olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum araştırmanın bulgularında da açıkça görölmektedir.

Literatürde yüklenme sonrası elde edilen SDNN ve rMSSD değerleri'nin düşüş gösterdiği (Malagü ve ark. 2021, Somlev ve ark. 2012, Bricout ve ark. 2010, Sánchez ve ark.2021, Yu ve ark. 2010) ve bu düşüşün araştırma bulgularımız ile benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Aanaerobik ve aerobik yüklenmeler öncesindeki ve sonrasında KAHD'deki değerimin incelendiği çalışmada her iki yüklenmede de anlamlı bir değeriklik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı yüklenmelerde yüzde değerim arasındaki fark incelendiğinde de anaerobik yüklenmeler lehine anlamlı bir değerim olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak; yüksek yoğunluklu anaerobik ve aerobik yüklenmelerin öncesi ve sonrasında KAHD parametrelerinden SDNN ve rMSSD'de düşüş olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yüklenmelerin öncesi ve sonrası arasındaki değerim yüzdeleri açısından da anaerobik yüklenme lehinde anlamlı bir düşüş olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar kısa süreli yoğun yüklenmelerin, kalp üzerinde sempatik aktiviteyi arttırdığının bir göstergesidir.

Kaynaklar

- Astrand PO, Ryhming I. (1954). A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rates during submaximal work. *Journal of Applied Physiology*,;7: 218-221.
- Andreassen, K. (2019). Real-time analysis of physical performance parameters in elite soccer. *International Conference on Content-Based Multimedia Indexing*, 1-6.
- Aras, D., Akça F., Akalan C.(2013). 50 metre sprint yüzmenin 13-14 yaşlarındaki erkek yüzücülerde kalp hızı değerikliğine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XI (1) 13-18
- Aras D., Karakoç B., Koz M. (2014), Egzersiz yapan yetişkinlerde 1 saatlik koşu sonrasında KAHD'deki 48 saatlik değerimin incelenmesi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 12 (1), 35-42
- Ari, E., & Sözen, H. (2021). The Relationship between anaerobic power, reaction time and body composition parameters of young soccer players. *Kinesiologia Slovenica*, 27(1), 108-120.
- Bencke J, Damsgaard R, Sækmoose A, Jørgensen P, Jørgensen K, Klausen K. Anaerobic power and muscle strength characteristics of 11 years old elite and non-elite boys and girls from gymnastics, team

- handball, tennis and swimming. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2012;12(3), 171-178
- Blumenstein, B., Orbach, I. (2014). *Biofeedback for sports and performance enhancement Oxford handbooks online*.
- Boraczyński, M., Boraczyński, T, Podstawski, R., Wójcik, Z. and Gronek, P. (2020). Relationships between measures of functional and isometric lower body strength, aerobic capacity, anaerobic power, sprint and countermovement jump performance in professional soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 75(1), 161-175.
- Bricout, V.A., Dechenaud., S., Juvin, A.F. (2010). Analyses of heart rate variability in young soccer players: the effects of sport activity. *Auton Neurosci*, 19, 154(1-2), 112-116.
- Carling, C., Williams, A.M., Reilly, T. (2007). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*; Routledge: London, UK.
- Coutts, A.J., Wallace, L.K., Slattery, K.M. (2007). Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry, and psychology during overreaching and recovery in triathletes. *Int J Sports Med*, 28(2), 125-134.
- Çetinkaya, E., Tanır, H., Çelebi, B. (2018). Comparison of agility, sprint, anaerobic power and aerobic capacities of soccer players by playing positions. *Journal of Education and Training Studies*, 6(9).
- Fang, B., Kim, Y., Choi, M. (2021). Effect of Cycle-Based High-Intensity Interval Training and Moderate to Moderate-Intensity Continuous Training in Adolescent Soccer Players. *Healthcare*, 9, 1628.
- Freeman, J.V, Dewey, F.E, Hadley, D.M, Myers, J., Froelicher, V.F. (2006). Autonomic Nervous System Interaction with the Cardiovascular System During Exercise. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 48, 342-62.
- Helgerud J, Rodas G, Kemi OJ, Hoff J. (2011). Strength and endurance in elite football players. *Int J Sports Med*. Sep;32(9):677-82. doi: 10.1055/s-0031-1275742. Epub 2011 May 11. PMID: 21563031.
- Hong-Sun Song, Buong-O Chun, Kihyuk Lee. (2021). Relationship between anaerobic power and isokinetic trunk strength in college male soccer players. *J. Mens. Health*, 17(1), 44–49.
- Koz, M. (2014). Yoğun Egzersiz Çalışmaları Sonrasında Toparlanma Sürecine Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. (Proje No. 11B5552001). Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri. Ankara.
- Kubayi, A., Toriola., A. (2018). Physical demands analysis of soccer players during the extra-time periods of the UEFA Euro 2016. *South Afr. J. Sports Med.*, 30, 1–3.
- Lee K.H., Lee K., Cho Y.C.(2020). Very Short-Term High-Intensity Interval Training in High School Soccer Players. *J Mens Health Vol 16(2):e1-e8*. DOI: 10.15586/jomh.v16i2.211
- Leontijevic, B. Jankovic, A., Tomic, L. (2019). Attacking performance profile of football teams in different national leagues according to uefa rankings for club competitions. *Facta Univ. Ser. Phys. Educ. Sport*, 697–708.
- Malagù, M., Vitali, F., Rizzo, U., Brieda, A., Zucchetti, O., Verardi, F.M., Guardigli, G., Bertini, M. (2021). Heart Rate Variability Relates with Competition Performance in Professional Soccer Players. *Hearts*, 2, 36-44.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino D, Bradley R.T. (2009). The coherent heart heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order. *Integral Review: A Transdisciplinary & Transcultural Journal for New Thought, Research, & Praxis*, 5(2).

- Memmert, D., Lemmink K.A.P.M., Sampaio, J. (2017). Current approaches to tactical performance analyses in soccer using position data. *Sports Med*, 47, 1–10.
- Millar, P.J, Rakobowchuk, M., McCartney, N., Macdonald, M.J. (2009). Heart rate variability and non-linear analysis of heart rate dynamics following single and multiple wingate bouts. *Applied Physiology, Nutrition&Metabolism*, 34 (5), 875-883.
- Muratlı, S., Yaman, H. (1997). Uygulamada Ergobisiklet, Gençlik Basımevi, Antalya, 100-108.
- Nikolaidis, P.T, Matos, B., Clemente, F.M., Bezerra, P., Camões, M., Rosemann, T., and Knechtle, B. (2018). Normative data of the wingate anaerobic test in 1 year age groups of male soccer players. *Front. Physiol*, 9, 1619.
- Nobari, H., Tubagi Polito, L.F., Clemente, F.M., Pérez-Gómez, J., Ahmadi, M., Garcia-Gordillo, M.Á.,Silva, A.F.,Adsuar, J.C. (2020). Relationships between training workload parameters with variations in anaerobic power and change of direction status in elite youth soccer players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 7934.
- Ören, H. ve Aytemir, K. (2008). Kalp hızı toparlanma indeksi (heart rate recovery): klinik kullanım ve yöntemler. *Türk Aritmi, Pacemaker ve Elektrofizyoloji Dergisi*, 6, 3.
- Ryan, M., Malone, S., Collins, K. (2018). An acceleration profile of elite Gaelic football match play. *J Strength Cond Res*. 32, 812–820.
- Sampaio, J., McGarry T., Calleja-González, J., Sáiz, S.J. (2015). Exploring game performance in the national basketball association using player tracking data. *PloS one*, 10(7), e0132894.
- Sánchez-Sánchez, J., Botella, J., Felipe Hernández., J.L., León, M., Paredes-Hernández, V., Colino, E., Gallardo, L., García-Unanue, J. (2021). Heart rate variability and physical demands of in-season youth elite soccer players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 1391.
- Somlev, P.G., Uzunova, E.P. (2012). Heart rate variability at rest in elite and former soccer players. *Scripta Scientifica Medica*, 44(1).
- Yu, S., Katoh T., Makino, H, Mimuno, S., Sato, S. (2010). Age and heart rate variability after soccer games. *Res Sports Med*, 18(4), 263-9.

Makale Alıntısı

Abdioğlu, A., Kaplan, E., Aktop, A. & Çetinkaya V. (2023). Futbolcularda Aerobik ve Anaerobik Yüklemenin Kalp Atım Hızı Değişkenliğine Etkisinin İncelenmesi [Investigation of the Effect of Aerobic and Anaerobic Loading on Heart Rate Variability in Soccer Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 17-25.



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



Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği Geliştirme Çalışması

Ahmet Azmi YETİM¹ Hayri AYDOĞAN² Emin ÖZDEMİR³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 28.12.2022
Kabul Tarihi: 16.03.2023
Online Yayın Tarihi:
16.03.2023

Anahtar Kelimeler:

Takım Sporları, Taraftar,
Bağlılık, Ölçek.

DOI:

10.55238/seder.1225713

Bu araştırma “Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)”nin geliştirilmesi ve taraftar profillerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini kuramsal çerçeveyi temsil edecek nitelikte bir takım sporuna taraftarlık bağı ile bağlı bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi ise evren içinden seçkisiz tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen takım sporları taraftarı olan ve çalışmamıza gönüllü olarak katılmayı kabul eden 977 taraftar oluşturmaktadır. Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)’nin geliştirilmesi altı aşamadan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin belirlenmesi için öncelikle madde havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra sırasıyla uzman görüşleri alınmış, pilot denemeler gerçekleştirilmiş ve ölçeğin güvenirlik ve geçerliliği test edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğinin incelenmesi için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA)’dan faydalanılmış olup ayrıca yakınsak geçerlilik ve ayırma geçerliliği analizlerine de tabii tutulmuştur. Ölçeğin güvenirliğin testi için de Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda geçerlik ve güvenirlik testlerinden elde edilen puanlar TSTBÖ’nün 17 maddeli 3 faktörlü yapısını desteklemektedir. Sonuç olarak; Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği’nin Türk popülasyonunda takım sporları taraftarlarının bağlılıklarını ölçen bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

The Development Of The Team Sports Fan Commitment Scale

Abstract

Article Info

Received: 28.12.2022
Accepted: 16.03.2023
Online Published:
16.03.2023

Keywords:

Team Sports, Fans,
Commitment, Scale.

This research was carried out in order to develop the “Team Sports Fan Commitment Scale (TSFCS)” and to determine the fan profiles. The universe of the research consists of individuals who are connected to a team sport with a fan bond that will represent the theoretical framework. The sample consists of 977 supporters of team sports, who were determined by random sampling method from among the universe, and who voluntarily agreed to participate in our study. The Development of the Team Sports Fan Commitment Scale (TSFCS) consists of certain stages. First of all, an item pool was created to determine the scale items. Afterwards, expert opinions were received, pilot trials were carried out, and the reliability and validity of the scale were tested. Exploratory Factor Analysis (EFA) and Confirmatory Factor Analysis (CFA) were used to examine the construct validity of the scale, and it was also subjected to convergent validity and discriminant validity analyzes. Cronbach’s Alpha reliability coefficient was calculated for the reliability test of the scale. The scores obtained from the validity and reliability tests as a result of the analyzes made support the 17-item 3-factor structure of TSFCS. In conclusion; It has been concluded that the Team Sports Fan Commitment Scale is a measurement tool that meets the qualifications for evaluating the commitment of team sports fans in the Turkish population.

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye, Orcid ID: 0000-0003-0375-8637, aayetim@gazi.edu.tr

²Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon, Türkiye, Orcid ID: 0000-0003-3011-5792, hayriaydogan@hotmail.com

³Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye, Orcid ID: 0000-0001-6674-7287, emin.ozdemir@erdogan.edu.tr

Giriş

Spor; çağımızda, toplumların en önemli sosyalleşme araçlarının başında gelmektedir. Bireylere zihinsel ve fiziksel açıdan sağladığı katkının yanı sıra sosyal ilişkilerin güçlenmesinden, toplumsal aidiyet oluşmasına kadar birçok farklı faydası bulunmaktadır. Spor kulüpleri de bu ilişki ve bağlılıkların vücut bulduğu, güçlendiği ve yaşandığı yerler olarak bilinmektedir. Özellikle takım sporlarına ilgi duyan bireyler; aynı duyguyu hissettikleri diğer bireylerle iletişim kurup sosyalleşirken, bir yandan da Maslow’un ihtiyaçlar

hierarchyinde yer alan ait olma basamağında olduğu gibi bir varlığa aitlik ihtiyacını karşılamaktadır. Eskiler ve ark. (2011); bu ihtiyaç doğrultusunda insanların bir gruba ait olma ve bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için, amaçlı eylemlerde bulduklarını belirterek, spor taraftarlığını da amaçlı eylemlere örnek olarak göstermişlerdir. Hatta sosyologlar bu durumun, bireylerin kişiliklerini etkileyerek, bulunduğu topluluğu ailesi olarak görebildiğini belirtmişlerdir (Işık, 2018).

Buradan hareketle konumuz özelinde spor taraftarlığı, bağlılık duyulan takımlara maddi ve manevi destek vermenin yanı sıra taraftarların kulüpleri için birçok faaliyet programında gönüllü görev almalarını da sağlamaktadır. Özellikle dünyada spor alanında büyük başarılar imza atan ülkeler, uluslararası faaliyetlerde sportif başarı elde etmek ve ülkelerine en üst sıralarda yer bulabilmek için performans artırıcı tüm parametrelerden faydalanmaktadır (Altun ve Koçak, 2015). Bu parametrelerin en önemlilerinden biri de milyonlara ulaşan sayıları ve kitlesel bir güç halinde temsil niteliği olan taraftar olgusudur.

Bu bağlamda; milyonlarca taraftarı olan spor kulüplerine bağlılık ve bu spor kulüplerinin içerisinde bulunduğu toplumun huzurunu etkileyecek takım sporları taraftarlığının bağlılık gücü araştırılması gereken bir durum olarak ortaya çıkmış ve ilgili literatür incelenerek araştırmanın çatı kavramı ve problem cümlesi oluşturulmuştur.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma 18 yaş ve üstü bireylerin takım sporları diye adlandırılan spor dalları içerisinde yer alan bir takıma, taraftarlık bağı ile bağlılık gereksinimlerine ilişkin bilimsel nitelikte özgün nicel veri toplanmasını sağlamak amacıyla geliştirilen ölçeğin; geçerlik ve güvenirlik analizlerinden oluşmaktadır. Bu amaçla araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri; “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmacı olay ya da durumu olduğu gibi yansıtmaya çalışır” (Karasar, 2009).

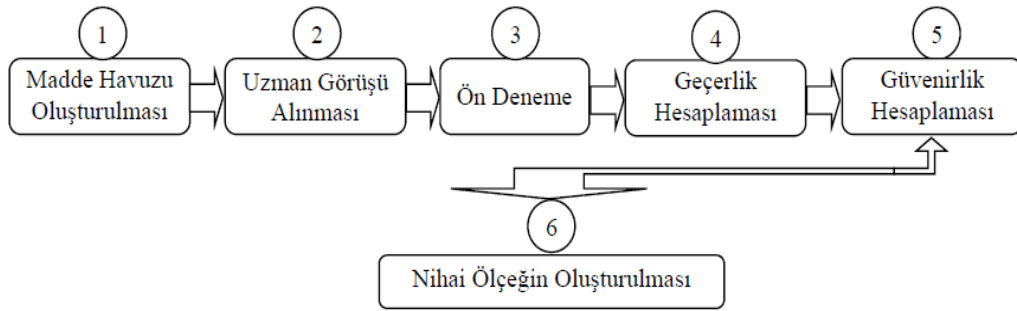
Araştırma için Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 11.01.2023 tarih ve 2023/016 sayılı Etik Kurul Raporu ile “Etik Açından Uygun Bulunmuştur”.

Çalışma Grubu

Araştırmanın kuramsal evrenini Türkiye genelinde kendini bir spor takımına taraftarlık bağı ile bağlı hisseden 18 yaş ve üstü bireyler kapsamaktayken; çalışma evrenini ise istatistik analizlerinde kuramsal çerçeveyi temsil eder nitelikte takım sporlarından Futbol spor dalında herhangi bir takıma taraftarlık bağı ile bağlı kişiler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise evren içinden seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 977 futbol takım taraftarı oluşturmaktadır. Örneklem 802’si erkek (%82,12), 175’i kadın (%17,78) taraftardan oluşmaktadır. Faktör analizinde 300 katılımcı, örneklem büyüklüğü açısından yeterli görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014; Seçer, 2015). Araştırmanın çalışma grubu, Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)’nin yapı geçerliğini incelemek üzere iki farklı katılımcı grubundan oluşturulmuştur. Bu bağlamda hem açılımlayıcı faktör analizi hem de doğrulayıcı faktör analizi için 977 spor taraftarına ölçek uygulanmıştır.

Veri Toplama Aracının Geliştirilme Aşamaları

Bireylerin taraftar bağlılık gereksinimlerini belirlemek için ölçme aracının geliştirilmesinde Şekil 1'de gösterilen aşamalar izlenmiştir (Bozdoğan & Öztürk, 2008).



Şekil 1. Ölçeğin Geliştirilme Aşamaları

Madde Havuzunun Oluşturulması: Bu aşamada ilk olarak alan yazın taraması yapılmış ve daha önce literatürde kullanılan geçerlik ve güvenirlik prosedürlerine uygun 23 ölçek ve 511 soru bulunan madde havuzu oluşturulmuştur. Bu madde havuzu; 30 sorudan oluşan “Taraftar Psikolojik Bağlılık Ölçeği”, 17 soruluk “Mekansal Bağlılık Ölçeği”, 12 sorudan oluşan “Genel Aidiyet Ölçeği”, 27 sorudan oluşan “Yerel Halkın Yaşam Tatmini Ölçeği”, 18 sorudan oluşan “Yerel Katılım Ölçeği”, 19 sorudan oluşan “Seyirci Tabanlı Spor Takımı İtibarı Ölçeği”, 25 sorudan oluşan “Taraftarların Futbolda Şiddetin Kaynağına İlişkin Görüşleri Ölçeği” 7 sorudan oluşan “Spor Taraftarı Özdeşleşme Ölçeği”, 13 sorudan oluşan “Futbol Taraftarı Fanatıklık Ölçeği”, 22 sorudan oluşan “Örgüt Kültürü Ölçeği”, 25 sorudan oluşan “Çokkültürlülük Algı Ölçeği”, 42 sorudan oluşan “Mega Organizasyon Etkisi Ölçeği”, 20 sorudan oluşan “Milli Değerlerin Kazanımında Sosyal Ve Kültürel Faaliyetlerin Etkisi Ölçeği”, 30 sorudan oluşan “Kültürel Sermaye Ölçeği”, 14 sorudan oluşan “Takıma Psikolojik Bağlılık Ölçeği”, 14 sorudan oluşan “Spor Takımı Evangelizmi (eFANgelizm) Ölçeği”, 8 sorudan oluşan “Algılanan Örgütsel Dış Prestij Ölçeği”, 11 sorudan oluşan “Spora Özel Merak Ölçeği”, 15 sorudan oluşan “Örgütsel Bağlılık Ölçeği”, 32 sorudan oluşan “Kültürel Etkileşim Ölçeği”, 15 sorudan oluşan “Spor Seyircilerinin Siber Zorbalık Davranışları Ölçeği”, 19 sorudan oluşan “Bireylerin Futbol Takımlarını Destekleme Motivasyonları Ölçeği” ve 84 sorudan oluşan “Kültürlenme Ölçeği” gibi farklı kaynaklardan elde edilen ölçekler incelenerek araştırmamız desteklenmiştir. Buna göre ilk aşamada benzer ifadelerin olduğu maddeler çıkartılarak toplam 55 maddeden oluşan ilk ölçek formu hazırlanmıştır.

Uzman Görüşünün Alınması: Bu aşamada, araştırma literatüründe yer alan alan uzmanlarına ölçeğin amacı, kapsamı, madde özellikleri ve kendilerinden beklentilerin yer aldığı bir yönerge sunulmuştur. Uzman görüşlerinden "uygun", "uygun değil", "düzeltilmeli" şeklindeki dönütler dikkate alınmış ve hazırlanan bu form içinde Spor Bilimleri alanında çalışan 3 uzman öğretim üyesi görüş bildirmiştir. Her bir madde için Lawshe (1975)'nin önerdiği yaklaşım dikkate alınmıştır. Uzmanların vermiş oldukları "uygun", "uygun değil", "düzeltilmeli" şeklindeki yanıtlar doğrultusunda her bir maddenin Kapsam Geçerliliği Oranı (KGO) hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda her bir alt maddenin KGO'larının 0,80'den büyük

olduğu gözlenmiştir (Wilson ve ark., 2012; Yurdağül, 2005). Uzman görüşlerinin alınmasının ardından gerekli düzenlemeler yapılarak ölçekten 10 madde çıkarılmış ve ölçek 45 maddeye düşürülmüştür.

Deneme Uygulaması: Uzman görüşleri doğrultusunda hazırlanan Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)’nin 45 soruluk deneme uygulaması 210 taraftara uygulanmış ve uygulama sonrasında taraftarlara anlamakta zorlandıkları maddeler sorulmuştur. Taslak form beşli likert tipinde düzenlenmiş, kişilerin ölçek maddelerine katılma dereceleri; (1) “Kesinlikle Katılmıyorum”, (2) “Katılmıyorum”, (3) “Kararsızım”, (4) “Katılıyorum” ve (5) “Kesinlikle Katılıyorum” biçiminde sınıflandırılmıştır. Taraftarların anlamakta zorluk çektiği madde olmadığı belirlendikten sonra ölçekte değişiklik yapılmadan ölçeğin “deneme formu” uygulama aşamasına geçilmiştir.

Verilerin Analizi

Analiz sürecinin ilk aşamasında Tek değişkenli uç değerlerin bulunması amacı ile verilere ait ham puanlar standart Z puanlarına dönüştürülerek incelenmiştir. Uç değer analizinde geniş örneklemelerde ($n > 100$) Z puanları aralığı $+4/-4$ olarak genişletilebilmektedir (Çokluk ve ark., 2016). Yapılan uç değer analizinde bu aralıkta yer almayan 52 anket formu çalışma dışında tutulmuştur. Son olarak Mahalanobis uzaklık (Distance) değeri toplam puan boyutu için değerlendirilmiştir 34,5’den büyük 90 aykırı gözlem daha veri setinden çıkartılmıştır (De Maesschalck vd., 2000). Uç değer incelemesi yapıldıktan sonra 835 katılımcının ölçümü ile analizlere devam edilmiştir.

Bu çalışmada yapı geçerliliğinin sağlanması amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. AFA’den elde edilen sonuçlar ile ölçeği oluşturan faktörler belirlenmiş, her bir faktörün güvenilirliği belirlenmiştir. Literatürde ölçek geliştirilirken tek başına AFA’nın yeterli olmadığı için önceden yapılandırılan bu ölçeğin aynı zamanda DFA’da yapılması gerektiği ifade edilmektedir (Hinkin, 1995). Ayrıca DFA ile AFA yöntemiyle oluşturulan faktörlerde yer alan değişken gruplarının hangi faktör ile hangi düzeyde ilişkiye sahip olduğu gözlenebilmektedir (Bryant ve Yarnold, 1995). Dolayısıyla bu çalışmada da AFA ve DFA birlikte yürütülmüştür. Uç değerler silindikten sonra 835 katılımcı AFA ve DFA için Z skorları göz önüne alınarak ikiye bölünmüştür. Bu çerçevede 419 katılımcı AFA’ya 415 katılımcı ise DFA’ya katılım sağlamışlardır. AFA için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Faktör analizi yürütülmeden önce elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğuna Kaiser Meyer Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) katsayısı ve Barlett küresellik testi yapılarak karar verilmiştir. KMO katsayısı, veri matrisinin faktör analizinin ve veri yapısının faktör çıkarma için uygunluğu hakkında bilgi verir (Büyüköztürk, 2010). Çalışmada bu değerlere bakılarak ölçeğin faktör analizinin yapılabiliğine karar verilmiştir. Daha sonra ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla Varimax döndürme yöntemi ile temel bileşenler analizi kullanılmıştır (Tatlıdil, 1992). Büyüköztürk (2010) AFA sonucunda, faktörler tarafından açıklanan varyanslar toplamının %30 ve üzerinin, ölçekteki maddelerin faktör yük değerlerinin de .30 ve üzerinde olmasının yeterli olduğunu ifade etmiştir. Bu yüzden Faktör kesim değeri 0.30 olarak belirlenmiştir. AFA sonrasında oluşan yapının uygunluğunun belirlenmesi amacıyla da DFA işlemi uygulanmıştır. DFA işlemi AMOS 23.0 paket programı ile yürütülmüş olup ortaya çıkan uyum ve hata indeksleri incelenmiştir. Son olarak yakınsak geçerlilik ve ayrışma geçerliliği analizlerine tabii tutularak ölçeğin geçerliliğine karar

verilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğin testi için de Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ölçeğin hem tamamı hem de alt faktörlere (boyutlara) göre hesaplanmıştır.

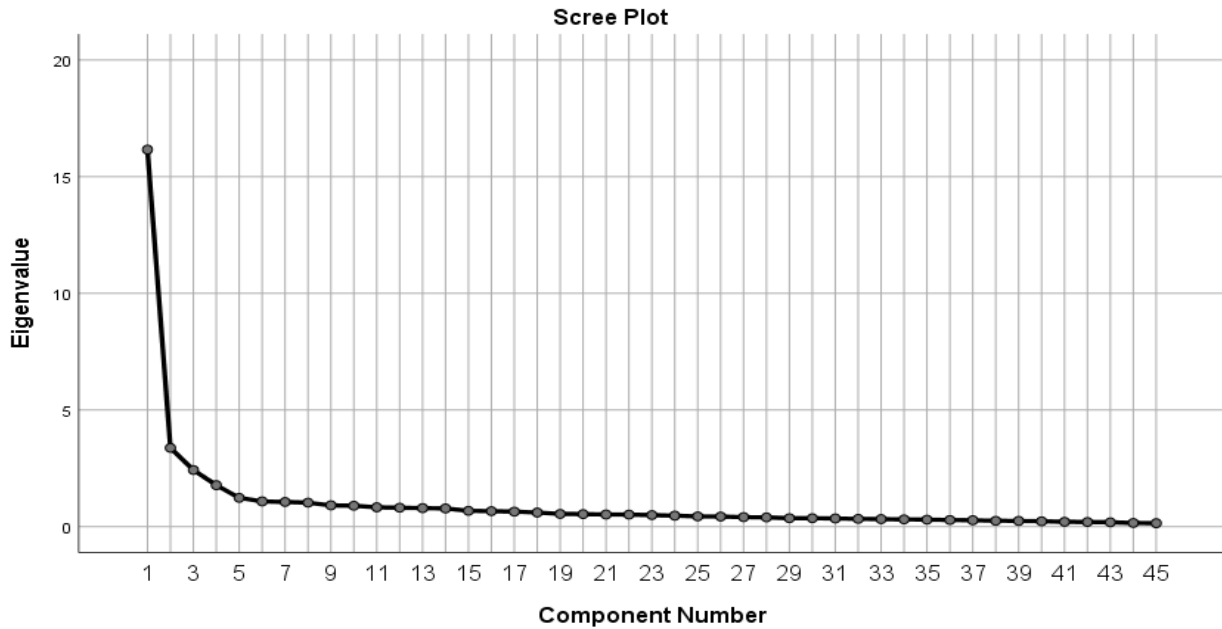
Bulgular

Araştırmada ölçeğin geliştirilmesi sırasında elde edilen bulgular, bulgulara dayalı yorumlar ve yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları alt başlıklar halinde ele alınmıştır.

Açımlayıcı Faktör Analizi

Bu çalışmada uygulanan ölçeğin AFA'ya uygunluğuna karar verebilmek için Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısıyla Barlett küresellik testi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda Kaiser Meyer Olkin (KMO) değeri .948 bulunmuştur. KMO katsayısının .90 üzerinde olması örneklem büyüklüğü için "mükemmel" olarak kabul edilmektedir (Şencan, 2005; Tavşancıl, 2005). Diğer yandan, verilerin faktör analizine uygun kabul edilebilmesi için Bartlett testi sonucunun anlamlı olması gerekmektedir (Büyüköztürk 2010; Field, 2005; Şencan, 2005; Tavşancıl, 2005). Ölçeğin Bartlett küresellik testi sonuçları ($X^2(1830)=11123,441$; $p<.05$) manidar bulunmuştur. KMO katsayısının kabul edilebilirliği ve Barlett küresellik testinden elde edilen sonuçların anlamlılığı bulgularından yola çıkarak ölçekten elde edilen verilerin, faktör analizi yapmak için uygun olduğu görülmektedir.

AFA ölçekte yer alan 45 madde üzerinden gerçekleştirilmiştir. Şekil 2'de verilen grafikte yatay eksen faktörleri, dikey eksen ise özdeğer miktarlarını göstermektedir. Grafikte yüksek ivmeli, hızlı



Şekil 2. Scree Plot Grafikği

düşüşlerin yaşandığı faktör önemli faktör sayısını verir. Yatay çizgiler faktörlerin getirdikleri ek varyansların katkılarının birbirine yakın olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2010). Grafik eğrisinin 3. Faktörden sonra katkı miktarının az olduğu ve eğrinin azaldığı görülmektedir. Bu değerlerin hepsi 1'in üzerindedir. Faktörlerin açıkladıkları varyans yüzdeleri sırasıyla 35.907, 7.496, 5.395'tir. Üç faktörün tamamı, toplam varyansın %

48.798'sini açıklamaktadır. Açıklanan varyansın %30'un üzerinde olan bu varyans miktarı, ölçeğin üç faktörden değerlendirmesine olanak verdiği kabul edilebilir.

İkinci aşamada ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla son halinde yer alan maddelere Temel Bileşenler Analizi-TBA (Principal Component Analysis) yapılmıştır. Birbirinden bağımsız faktörlere ulaşabilmek için faktör analizinde Varimax dik döndürme metodu kullanılmıştır. Faktör yük değeri 0.35'in altında olan ve birden fazla faktöre girerek aralarındaki faktör yük değerleri farkı 0.10 ve daha az olan 18 madde elenerek toplam 27 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca Varimax Faktör Analizi ile yapılan döndürme işlemi sonunda ve scree plot grafiğinin yorumundan ölçeğin üç boyutlu olduğuna karar verilmiştir. Tablo 1'de her bir maddenin hangi faktör altında toplandığı, maddelere ait faktör yük değerleri, maddelerin açıkladığı ortak varyansları ve maddelerin açıkladığı toplam varyanslarına ait bilgiler verilmiştir.

Tablo 1. Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği'nin AFA sonuçları

Sıra	Madde	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
1	S22	0,846		
2	S12	0,753		
3	S30	0,739		
4	S33	0,730		
5	S13	0,730		
6	S40	0,715		
7	S36	0,715		
8	S39	0,711		
9	S26	0,702		
10	S29	0,683		
11	S25	0,680		
12	S21	0,670		
13	S20	0,668		
14	S23	0,564		
15	S2	0,555		
16	S43	0,496		
17	S41	0,476		
18	S8		0,875	
19	S6		0,864	
20	S18		0,804	
21	S19		0,672	
22	S5			0,765
23	S4			0,715
24	S1			0,697
25	S7			0,416
26	S17			0,391
27	S9			0,357
Özdeğer		9,213	2,239	2,152
Açıklanan Varyans		34,123	8,626	7,971
Toplam Varyans		50,72%		

Büyüköztürk (2010) AFA sonucunda, faktörler tarafından açıklanan varyanslar toplamının %30 ve üzerinin, ölçekteki maddelerin faktör yük değerlerinin de .30 ve üzerinde olmasının ölçek maddelerinin açıklayıcılık düzeyi açısından yeterli olduğunu ifade etmiştir. Bu kapsamda Tablo 1'de yer alan değerler incelendiğinde toplam 27 maddelik ölçeğin öz değeri 1'den yüksek 3 faktör altında toplandığı, toplam

varyansın ise %50,722'sini açıkladığı görülmektedir. Yine Tablo 1'de verilen maddelerin yük değerlerinin en düşük .357 olduğu gözlenmektedir. **Duygusalılık** olarak isimlendirilen birinci faktörde yer alan 17 maddenin toplam varyansın %34,123'ünü açıkladığı, bu faktör içerisinde yer alan maddelerin faktör yüklerinin ise en düşük .476, en yüksek .846 değerlerini aldığı görülmektedir. Tablo 1'de **Sürdürülebilirlik** olarak isimlendirilen ikinci faktörde yer alan 4 maddenin toplam varyansın %8,626'sını açıkladığı, bu faktör içerisinde yer alan maddelerin faktör yüklerinin en düşük .672, en yüksek .875 değerlerini aldığı görülmektedir. Son olarak Tablo 1'de **Normatif** olarak isimlendirilen üçüncü faktörde yer alan 6 maddenin toplam varyansın %7,971'sini açıkladığı gözlenir. Ayrıca bu alt boyutta yer alan maddelerin faktör yükleri .357 ile .765 arasında değişmektedir.

Doğrulamalı Faktör Analizi

Araştırmada AFA sonucunda ortaya çıkmış olan 27 madde ve 3 boyuttan oluşan ölçeğin yapı geçerliğini doğrulamak amacıyla Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA kuramsal olarak tanımlanmış ve geçerliği kanıtlanmış ölçek yapılarının test edilmesinde kullanılan bir analiz yöntemidir (Kline, 2011). DFA için AFA için daha önce kullanılmamış 415 örneklem analize dahil edilmiştir. DFA modeli kurulduktan sonra ilk olarak maddelerin sahip oldukları standardize faktör yüklerine bakılmıştır, 3 maddenin dahil edilmiş oldukları modelde standardize faktör yük değerlerinin 0.50'den düşük olduğu tespit edilmiş ve model dışında bırakılmıştır (Hair ve ark., 2010). İkinci aşamada her bir maddenin gözlenen değişkenlerinin hata varyansları incelenmiş ve 7 maddenin hata varyanslarının oldukça yüksek olduğu görülmüş ve bu maddelerin açıklayıcılıkları düşük olacağından sırasıyla analizden çıkarılmıştır. Tablo 2'de Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)'ne ait DFA sonuçları ile maddelere ait faktör yükleri gösterilmektedir. İstatistikler ile Ölçek Faktörlerine Ait Faktör Yükleri Tablo 2'de gösterilmektedir. Doğrulamalı faktör analizinin diğer bir aşamasında modifikasyon önerileri (The Modification Indices Suggest to Add an Error Covariance) incelenmiş birinci alt boyutta Madde 30 ve Madde 39 arasında yapılacak modifikasyonların χ^2 'ye önemli derecede katkı sağlayacağı görülmüş ve modifikasyon gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)'ne yönelik DFA Değeri

Alt Boyut	Madde	Standardize Faktör Yükleri	Faktör Yükleri	SE (Standart t-değeri Hata)	p
Duygusalılık	22.Uzun Süre Takımdan Ayrı Kalınca Takımına Özlem Duyarım	0,828	1,000		
	12.Kendimi Taraftarı Olduğum Takımın Bir Parçası Olarak Görürüm	0,819	0,886	0,046	19,335 ***
	13.Taraftarı Olduğum Takım Yaşam Kalitemi Ve İş Performansımı Etkiler	0,730	1,008	0,061	16,482 ***
	30.Taraftarı Olduğum Takımın Maçlarını Kaçırduğumda Televizyon veya İnternette Tekrarını İzlerim	0,709	0,829	0,052	15,869 ***
	39.Her Sezon Düzenli Olarak Taraftarı Olduğum Takımın Lisanslı Ürün, Bilet veya Kombinesini Alırım	0,740	1,018	0,061	16,796 ***
	26.Taraftarı Olduğum Takıma Yapılan Yıkıcı Eleştirileri Kendime Yapılmış Gibi Hissederim	0,699	0,929	0,060	15,569 ***
	20.Çocuklarımla Taraftarı Olduğum Takımı Tutmasını İsterim	0,641	0,814	0,058	13,925 ***
	2.Taraftarı Olduğum Takım Benim İçin Özgürlük Ve Bağımsızlığı Simgeler	0,549	0,715	0,062	11,566 ***
	23. Taraftarı Olduğum Takımın Uzun Yıllar Şampiyon Olamaması Takımına Olan Sadakatimi Etkilemez	0,503	0,655	0,040	10,004 ***
Sürdürülebilirlik	8.Taraftarı Olduğum Takıma Doğduğum ya da Sevdiğim Şehrin Takımı Olduğu İçin Bağlıyım.	0,794	1,000		
	6.Bu takımın taraftarıyım çünkü memleketimin sembolüdür.	0,806	1,034	0,066	15,652 ***
	18.Bu Takımın Taraftarı Olmaya Memleketime Olan Bağlımdan Dolayı Devam Ediyorum	0,671	0,821	0,062	13,191 ***
	19.Taraftarı Olduğum Takım, Bulunduğu Şehrin Toplumsal Huzuruna Katkı Sağlar	0,686	0,681	0,050	13,514 ***
Normatif	5.Büyük, Güçlü Bir Gruba Ait Olmak İçin Takımına Bağlıyım.	0,698	1,000		
	4.Taraftarı Olduğum Takımın Tarihindeki Başarılar Bu Kulübün Taraftarı Olmamda En Önemli Sebeptir.	0,732	1,045	0,105	9,964 ***
	1.Taraftarı Olduğum Takıma Başarılı Olduğu İçin Bağlıyım	0,598	0,886	0,095	9,309 ***
	7.Taraftarı Olduğum Takımın Geçmişe İlişkin Anılarını, Yaşlı Taraftarlardan Dinlediğim İçin Takımına Bağlandım	0,502	0,603	0,082	7,364 ***

düşük AVE değerleri kabul edilmektedir. Dolayısıyla, ortaya çıkan sonuçlar tüm alt boyutlar için ölçüm modelinin yakınsak geçerliği sağladığını kanıtlamaktadır.

İraksak Geçerlilik: Ölçülmek istenen yapının faktörleri arasında yüksek korelasyon olmaması iraksak geçerliği için istenen bir özelliktir. Farklı bir ifade ile ölçek alt boyutlarının aynı özelliği ölçmesi istenmemekte ancak birbirileri ile de uyum içerisinde olması beklenmektedir. Alt boyutlar arasındaki korelasyon düzeylerinin 0.559'u geçmediği gözlemlenmiştir (Kline, 2011). Tablo 3'de ölçeklerin yapılar arası korelasyon, AVE ve CR değerleri gösterilmektedir.

Tablo 3. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon AVE ve CR değerleri

	α	A	B	C	AVE	CR
1.Duygusallık alt boyutu	0,865	1	0,445**	0,206**	0,488	0,893
2.Sürdürülebilirlik alt boyutu	0,825		1	0,185**	0,550	0,829
3.Normatif alt boyutu	0,705			1	0,411	0,730

Güvenirlilik: Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)'nin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayılarından faydalanılmıştır. Tablo 3'de alt boyutların hesaplanan iç tutarlık katsayıları gösterilmektedir. Buna göre alt boyutlar için hesaplanan iç tutarlık katsayıları oldukça yeterli düzeydedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Ölçeğin Cronbach Alpha değerlerinin .705 ile .865 arasında olması, ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Özdamar, 2004).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma kapsamında "Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda geçerlik ve güvenilirlik testlerinden elde edilen puanlar Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)'nin 17 maddeli 3 faktörlü yapısını desteklemektedir. Ölçeğin geçerliği için açımlayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, yakınsak ve iraksak geçerliği incelenmiştir. Yapılan hesaplamalar sonucunda hem KMO değeri 0.948 bulunmuştur. KMO katsayısının .90 üzerinde olması örneklem büyüklüğü için "mükemmel" olarak kabul edilmektedir (Şencan, 2005; Tavşancıl, 2005). KMO katsayısının kabul edilebilirliği ve Barlett küresellik testinden elde edilen sonuçların anlamlılığı bulgularından yola çıkarak ölçekten elde edilen verilerin, faktör analizi yapmak için uygun olduğu görülmüştür (Büyüköztürk 2010; Field, 2005; Şencan, 2005; Tavşancıl, 2005). Büyüköztürk (2010) AFA sonucunda, faktörler tarafından açıklanan varyanslar toplamının %30 ve üzerinin, ölçekteki maddelerin faktör yük değerlerinin de .30 ve üzerinde olmasının yeterli olduğunu ifade etmiştir. Yapılan AFA analizi sonucunda toplam varyansın %50,722 olduğu ve tüm maddelerin yük değerlerinin .35 üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri, $\chi^2/sd=2,634$, GFI=0,925, CFI=0,916, NFI=0,889, AGFI=0,890 ve IFI=0,923 olarak bulunmuştur. Bunlara ek olarak; DFA'nın RMSEA değerinin .05 ile .08 arasında olması iyi uyum gösterdiğine .05'den küçük olmasının ise mükemmel uyuma işaret ettiğini göstermektedir (Byrne, 1998; Kelloway, 1998; Hu ve Bentler, 1999; Mc Donald ve Moon-Ho, 2002; Schmelleh-Engel ve ark., 2003). Ölçeğimizde bu değer 0,078 olarak ortaya çıkmış ve iyi uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Ayrıca Baumgartner ve Homburg (1996), Marsh ve ark. (2006), Hu ve Bentler

(1999) ve Schmelh-Engel ve ark. (2003)'nin belirtmiş olduğuna göre GFI, IFI, CFI, ve NFI değerleri .90 ile .95 arasında iyi değerleri .95 'den büyük olması ise mükemmel uyuma işaret etmektedir. Ayrıca AGFI değerinin de .85'in üzerinde olmasının iyi uyum göstergesi olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen tüm uyum indeksleri incelendiğinde ölçeğe ait uyum değerlerinin kimisinin mükemmel kimisinin ise kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, ölçeğin yapı geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir.

Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)'nin yakınsak geçerliliği hakkında bilgi edinmek için AVE ve CR değerleri hesaplanmıştır. AVE değerleri incelendiğinde AVE değerlerinin iki alt boyutun 0.50'den düşük bir alt boyutun ise büyük olduğu görülmüştür. AVE değerinin 0.50'den büyük olması gerektiğini belirten kaynakların (Hair ve ark., 2010) yanında 0.40 ile 0.50 değerleri arasında da kabul edileceğini belirten kaynaklara rastlamak mümkündür (Huang ve ark., 2013). Ayrıca Hatcher (1994)'a göre yapı güvenilirliği kabul edilebilir düzeyde ise düşük AVE değerleri kabul edilebilmektedir. Tüm alt boyutların yapı güvenilirliği (CR) incelendiğinde ise 0,70 değerinin üzerinde değerlere sahip oldukları anlaşılmaktadır (Fornell ve Larcker, 1981). Ölçülmek istenen yapının faktörleri arasında yüksek korelasyon olmaması iraksak geçerliğin ön koşuludur. Ölçeğin kendi alt boyutları arasında korelasyon düzeylerinin Kline (2011)'in önermiş olduğu 0,85'i geçmediği gözlemlenmiştir. Bu nedenle alt boyutların elde etmiş olduğu değerler ışığında ölçeğin yakınsak ve iraksak geçerliliğinin de desteklendiği düşünülmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Kline (2011)'a göre korelasyon katsayısının 0.90 düzeyinde mükemmel, 0.80 düzeyinde çok iyi ve 0.70 düzeyinde ise yeterli olduğu ifade edilmektedir. Buna göre alt boyutlara ait güvenilirlik katsayılarının çok iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında "Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği"nin 17 maddelik ve 3 alt boyutlu yapısının Türkçe konuşan örneklem grubu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. "Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği (TSTBÖ)"nin geliştirilmesi ve ortaya çıkış sürecinde, takım sporları ile beraberinde taraftarlık kavramlarının bir çok alan yazında ve akademik çalışmada farklı parametrelerle ayrı ayrı ölçekler tarafından farklı terimler üzerinden çeşitlendiği ve bu çeşitliliğinin de literatür içerisinde değerlendirilmiş olması, bağlılık kavramı özelinde bundan sonraki süreçlerde bir arada daha sık kullanılacağı düşüncesini ortaya çıkarmıştır. Takım sporları taraftarları ve bağlılık kavramlarının tek bir ölçekle tanımlanma ve özellikle de sporda bağlılık araştırmalarını destekleme düşüncesinden yola çıkıldığında; sonuç olarak söylenebilir ki; "Taraftar Bağlılık" kavramının sportif anlamda başarı elde edilip edilmediğine bakılmaksızın bağlılığın temelden gelen ve devam eden süreçlerini toplumsal açıdan ortaya koymayı arzulayan önemli bir değer olarak ortaya çıkacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aldemir, C., & Eyüp, Ş. (2020). Yerel katılım ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 34(4), 1473-1490.
- Aliyev, R. (2011). *Farklı kültürlerden gelen yükseköğretim öğrencilerinin eğitim ortamlarındaki ilk etkileşim algılarının ve kültürlenme düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara

- Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik hizmetler Anabilim Dalı, Eğitim Psikolojisi Programı.
- Altun, M., & Koçak, S. (2015). Türkiye'nin sportif başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları örneği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 114-128.
- Anderson, JC. & Gerbing, DW. (1984). The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika*, 49(2), 155-173. <https://doi.org/10.1007/BF02294170>.
- Avcı, Y. E. (2014). Kültürel sermaye ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Social Science Research*, 3(1).
- Ayaz, M. F. (2016). Çokkültürlülük algı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 15(57), 463-471. doi:10.17755/esosder.11595.
- Ayazlar, G., & Ayazlar, R. A. (2016). Yerel Halkın Turizmin Etkilerine Yönelik Tutumunda Aidiyet Duygusu ve Yaşam Tatmininin Rolü/The Role of Sense of Belonging and Life Satisfaction on Local People's Attitude towards Tourism Effects. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(4), 1451-1470.
- Baumgartner, H. & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review, *International Journal of Research in Marketing*, 13 (2), 139-161.
- Bozdoğan, A.E. ve Öztürk, Ç. (2008). Coğrafya ile ilişkili fen konularının öğretimine yönelik öz-yeterlilik inanç ölçeğinin geliştirilmesi. *Necatibey Eğitim Fakültesi Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*. Cilt:2, Sayı:2. 66-81.
- Bozgeyikli, H., Taşgın, Ö., & Eroğlu, S. E. (2018). Taraftar psikolojik bağlılık ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 481-497.
- Browne, W., Michael W. & Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. Bollen KA. and Long JS. (Eds.), *Testing structure equation models* (p. 136-162). Newbury Park, CA.
- Bryant, FB. & Yarnold, PR. (1995). Temel bileşenler analizi ve açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi. İçinde: Grimm, LG ve Yarnold PR, Eds., *Çok Değişkenli İstatistikleri Okuma ve Anlama*, American Psychological Association, Washington DC, 99-136.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (11. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, BM. (1998). *Structural equation modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cole, DA. (1987). Utility of confirmatory factor analysis in test validation research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(4), 584-594. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.4.584>
- Çelik, HE. ve Yılmaz, V. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar programlama*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. ve Büyüköztürk, S. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: Spss ve Lisrel Uygulamalar*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. 4. Baskı, Pegem Akademi. Ankara.
- De Maesschalck, R., Jouan-Rimbaud, D. & Massart, DL. (2000). The Mahalanobis Distance. *Kemometri ve Akıllı Laboratuvar Sistemleri*, 50, 1-18.
- Doğru, Y. B., Sayımer, İ., Çetin, C., & Fatih, K. (2021). Taraftar Motivasyon Faktörlerinin Psikolojik Bağlılık, Kulüp Ürünlerini Satın Alma ve Medya Yoluyla Kulübü Takip Etme Üzerindeki Etkileri: Yerel ve Ulusal Futbol Kulüpleri Düzeyinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 87-109.
- Erdinç, D. (2015). Genel aidiyet ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 37-47.
- Ergün, H., & Çelik, K. (2019). Örgütsel Bağlılık Ölçeği Türkçe Uyarlaması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 113-121.
- Eroğlu SY., Eroğlu E. (2020). Adaption of the spectator-based sports team reputation into Turkish: A validity and reliability study. *International Journal of Eurasian Education and Culture*. 10, 1704-1721. Study.
- Eskiler, E., Sarı, İ., Soyer, F. (2011). Takıma psikolojik bağlılık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1428-1440.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. Thousand Oaks, CA, US.
- Fornell, C. & Larcker, DF. (1981). Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error: Algebra and Statistics. *Journal of Marketing Research*, 18 issue, 3; pages: 382-388. <https://doi.org/10.1177/002224378101800313>.
- Günay, N., & Tiryaki, Ş. (2003). Spor Taraftarı Özdeşleşme Ölçeğinin (Stöö) Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 14-26.
- Hair, JF., Anderson, RE., Babin, BJ. & Black, WC. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*, Vol.7.
- Hatcher, L. (1994). *A step-by-step approach to using the SAS system for factor analysis and structural equation modeling*. Cary, NC: The SAS Institute.
- Hinkin, TR. (1995). Örgütler Araştırmasında Ölçek Geliştirme Uygulamalarına Bir Bakış. *Yönetim Dergisi*, 21, 967-988.
- Hu, LT. & Bentler, PM. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-5
- Huang, CC., Wang, YM., Wu, TW. & Wang, PA. (2013). An empirical analysis of the antecedents and performance consequences of using the moodle platform. *International Journal of Information & Education Technology*, 3(2), 217.
- Işık, U. (2018). Profesyonel ve amatör futbolcuların sportif kendine güven ve sporcu kimlikleri arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.
- İra, Ö. G. N., & Şahin, S. (2011). Örgüt Kültürü Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1).

- Karaca, Y. (2019). Spor seyircilerinin zorbalık davranışlarının incelenmesi (futbol taraftarı örneği). Yayınlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya
- Karasar, N. (2009). Araştırmalarda Rapor Hazırlama, Nobel Yayıncılık, s:77, Ankara.
- Kelloway, EK. (1998). Using LISREL for Structural Equation Modeling: A Researcher's Guide. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Kline, RB. (2011). Yapısal Eşitlik Modellemesinin İlkeleri ve Uygulaması. Guilford Press, New York.
- Koç, A. & Budak, Y. (2021). Milli Değerlerin Kazanımında Sosyal ve Kültürel Faaliyetlerin Etkisi Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 54(54), 54-74.
- Korur N. E., Dever A. (2018). Spora Özel Merak Ölçeği (Sömö)'Nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6 (73), 219-227.
- Lawshe, CH. (1975). A Quantitative Approach to Content Validity. Personnel Psychology, 28(4), 563-575.
- Marsh, HW., Hau, KT., Artelt, C., Baumert, J., & Peschar, JL. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. International Journal of Testing, 6(4), 311-360.
- McDonald, RP. & Ho, M.-HR. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analyses. Psychological Methods, 7(1), 64-82.
- Nunnally, JC. & Berustein, IH. (1994). Psychometric theory (3rd edn), 248-292. New York: McGraw Hill.
- Özdamar, K. (2004). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi (çok değişkenli analizler). Kaan Kitabevi, Eskişehir, 574.
- Parlak Bastık, F. (2020). Öğretmen adaylarının kültürlenme düzeylerinin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Reyhan, S., Müniroğlu, S., & Yetim, A. A. (2020). Taraftarların Futbolda Şiddetin Kaynağına İlişkin Görüşleri: Ölçek Geliştirme Çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1), 213-224.
- Schermelleh-Engel, K. & Moosbrugger, El Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. Methods of Psychological Research Online, Vol.8, No.2, pp. 23-74.
- Seçer, İ. (2015). SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şencan, H. (2005). Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenirlilik ve geçerlilik. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Şimşek, K. (2012). Mega Organizasyon Etkisi Ölçeği'nin Uyarlanması. Pamukkale Journal Of Sport Sciences, 3(2), 14-37.
- Taşmektepligil, M. Y., Çankaya, S., & Taner, T. U. (2015). Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1), 41-49.
- Tatlidil, H. (1992). Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Analiz, H.Ü. Fen Fakültesi İstatistik Bölümü, Ankara: s.252.
- Tavşancıl, E. (2005). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Yaşaroğlu, C. (2017). Place attachment scale: Turkish adaptation study Mekânsal bağlılık ölçeği: Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2810-2817.
- Yeşiltaş, M., Türkmen, F., & Ayaz, N. (2011). Otel İşletmelerinde Algılanan Örgütsel Prestijin Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Üzerindeki Etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 12(2).
- Yurdagül, H., (2005). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. XIV Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. (S.1-6)28-30 Eylül Denizli.
- Yüksekbilgili, Z. (2017). Spor Takımı Evangelizmi (eFANGelizm) Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 24(3), 959-969.
- Wilson, FR., Pan, W. & Schumsky, DA. (2012). Recalculation of the Critical Values for Lawshe's Content Validity Ratio. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(3), 197-210.

Makale Alıntısı

Yetim, A.A., Aydoğan, H. ve Özdemir, E. (2023). Takım Sporları Taraftar Bağlılık Ölçeği Geliştirme Çalışması [The Development of The Team Sports Fan Commitment Scale], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 26-39.



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



Savunma Sporü ile Uğraşan Sporcularının Müsabaka Öncesi Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Emsal ÖZTÜRK¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 26.12.2022

Kabul Tarihi: 16.03.2023

Online Yayın Tarihi:

16.03.2023

Anahtar Kelimeler

Stres, Spor, Savunma Sporü

DOI:

10.55238/seder.1224656

Bu çalışmanın amacı savunma sporü ile uğraşan sporcuların müsabaka öncesi stres düzeylerinin belirlenmesidir. Çalışmaya Ankara Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi spor takımlarında oynayan ve rastgele yöntemle seçilen toplam 160 sporcu katılmıştır. Veri toplama araçları olarak stres düzeyi anketi kullanılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların 62'si Kickboks, 43'ü Güreş, 33'ü Tekvando, 22'si ise Boks ile ilgilenmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen veriler farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Spss programı kullanılarak verilere betimsel istatistik yöntemleri, ilişkili t-test ve tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Anova testi sonrasında farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Post Hoc analizleri kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre Sporcuların yaptıkları savunma sporuna göre stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Ayrıca stres puanlarının post hoc test sonuçlarına boks ile ilgilenen sporcuların diğer sporculardan daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir. Sporcuların Antrenman sayısına göre stres düzeylerine bakıldığında ise anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Sporcuların spor yıllarının stres düzeyine etkisine bakıldığında anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Sonuç olarak; Savunma sporü yapan sporcuların stres düzeylerinin belirlenmesi, bu duruma alınacak tedbirler ile sporcuların sportif performanslarında ve sosyal yaşamlarında daha verimli olmalarını sağlayabilir.

Investigation of Pre-Competition Stress Levels of Athletes Engaging in Defense Sports

Abstract

Article Info

Received: 26.12.2022

Accepted: 16.03.2023

Online Published:

16.03.2023

Keywords

Stress, Sports, Defense Sports

The aim of this study is to determine the pre-competition stress levels of athletes engaged in defense sports. A total of 160 randomly selected athletes who played in the Ankara Gendarmerie and Coast Guard Academy sports teams participated in the study. Stress level questionnaire was used as data collection tools. Of the athletes who participated in the study, 62 were interested in Kickboxing, 43 in Wrestling, 33 in Taekwondo and 22 in Boxing. The data obtained as a result of the study were examined according to different variables. Descriptive statistical methods, associated t-test and one-way Anova test were applied to the data using the Spss program. After the Anova test, Post Hoc analyses were used to determine which groups the difference was between. According to the results of the study, a statistically significant result was found in the stress levels of the athletes according to the defense sports they did. It is also seen that athletes who are interested in boxing experience more stress than other athletes with post hoc test results of stress scores. When the stress levels of the athletes according to the number of trainings were examined, no significant results were found. When the effect of sports years on the stress level of athletes is examined, a significant result was reached. After all; Determining the stress levels of athletes engaged in defense sports can ensure that athletes are more efficient in their sports performance and social lives with the measures to be taken in this situation.

¹Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi, emsal_ozturk@JSGA.edu.tr. ORCID: 0000-0002-3461-5527.

Giriş

Spor; beden ve ruh sağlığını geliştiren, toplumun ruhsal ve fiziksel sağlığının korunmasına yardım eden, belirli kurallar çerçevesinde yapılan, mücadele, heyecan, yarışma ve kazanma arzusunu içeren bir olgudur (Tamer ve Pulur, 2001; Hünük ve Demirhan, 2003).

Spor belirli bir performansı sergilemek amacı ile yapılır ve sporcunun performansını en iyi gösterdiği yer müsabaka anıdır (Cocker, 1992). Sportif Performans ise bir fiziksel aktivite sırasında, sporcunun sergilediği çaba olarak tanımlanabilir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009).

Savunma sporu gibi bireysel sporlarda performans değerlerini tespit etmek ve bu değerler üzerinde iyileştirmeler yapmak takım sporlarına göre daha kolaydır. Bu parametrelerden birisi de stres yönetimidir.

Stres, sporcunun performansını negatif yönde etkilemektedir. Sporcunun yaşadığı stres sporcu sakatlıklarına kadar varan etkilere ulaşabilmektedir. Sporcuların performanslarını yükseltebilmek için sporcunun yaşadığı stresi belirlemek, gerekli tedaviyi uygulamak için önemlidir. Stres sporcuda sindirim sorunları, dikkat eksikliği, solunum yetersizliği gibi birçok soruna yol açabilir. Sporcu için en önemli sorun ise güven eksikliğidir. Sporcu kendini sürekli yetersiz ve huzursuz hisseder. Bu durumda sporcu hatalar yapar ve performansı olumsuz etkilenir (Altungül, 2006).

Bu çalışmanın amacı savunma sporu ile uğraşan sporcuların müsabaka öncesi stres düzeylerinin belirlenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Bu araştırma, savunma sporu ile uğraşan sporcuların müsabaka öncesi stres düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Betimsel araştırma modeli, Birden fazla değişkenin arasında değişim olup olmadığını ve bu değişimin seviyesini belirlemek maksadı ile yapılan bir araştırmadır (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Çalışmaya Ankara Jandarma ve Sahil Güvenlik Akademisi spor takımlarında oynayan ve rastgele yöntemle seçilen toplam 160 (99 Kadın- 61 Erkek) sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların 62'si Kickboks, 43'ü Güreş, 33'ü Tekvando, 22'si ise Boks ile ilgilenmektedir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Stress Düzeyi Testi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan ölçek formu üniversiteler arası spor müsabakasına katılan sporculara müsabaka öncesi verilmiş ve doldurulmasına müteakip sporculardan toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından sporcuların kişisel bilgilerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu form ile sporcuların branşı, yaşı, eğitim düzeyi, aylık gelir düzeyi sorularına cevap istenmiştir.

Stres Düzeyi Testi

Çalışmaya katılan sporcuların stres düzeylerini belirlemek amacıyla Norfolk 16 tarafından hazırlanan ve Serdaroğlu tarafından Türkçe'ye çevrilen doğruluğu, geçerliliği test edilmiş 13 sorudan oluşan Stres Düzey Testi uygulanmıştır. Stres düzey testinden alınan puanlar; 0-2 puan stres ölçüsü aşılamamış, 3-6 puan az stres altında, 7-10 puan fazla stres altında ve 11-14 puan stres düzeyi çok yüksek olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 21 programında analiz yapılmış olup, anket verileri farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Çalışmada betimsel istatistik yöntemleri, tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesinde Tukey Post Hoc analizleri kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	61	37,90
	Kadın	99	62,10
Yaş	18-22	86	53,20
	23-27	55	40,35
	28-30	19	6,45
Eğitim	Lise	12	7,50
	Ön Lisans	34	21,25
	Lisans	103	64,37
	Lisans Üstü	11	6,87

Tablo 1’de sporcuların %37,90’ının erkek, %62,10’unun kadın olduğu, %53,20’sinin 18-22, %40,35’inin 23-27 yaş aralığında olduğu, %64,37’sinin lisans, %21,25’inin ön lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Farklı branşlardaki sporcuların stres puanlarına göre anova testi sonuçları

Değişken	Serbestlik Derecesi	F	p
Stres Düzeyi	Gruplar arası	13	3,759
	Grup İçi	147	

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların spor dallarına göre stres düzeylerinin Anova test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 3. Farklı branşlardaki sporcuların stres puanlarının post hoc test sonuçları

Değişken	Spor Dalı	Branş	Ortalama Fark	Sd	P
Stres	Kickboks	Güreş	,70121	,60738	,656
		Tek	-,75974	,85512	,811
		Boks	-6,13095*	1,08107	,002*
	Güreş	Kickboks	-,70121	,60738	,656
		Tek	-1,46095	,82925	,296
		Boks	-6,83216*	1,06073	,003*
	Tekvando	Kickboks	,75974	,85512	,811
		Güreş	1,46095	,82925	,296
		Boks	-5,37121*	1,21961	,003*
	Boks	Kickboks	6,13095*	1,08107	,005*
		Güreş	6,83216*	1,06073	,005*
		Tek	5,37121*	1,21961	,004*
		Güreş	6,83216*	1,06073	,003*

Savunma sporu ile ilgilenen sporcuların stres puanlarının Post hoc test sonuçlarına göre boks, kickboks, tekvando ve güreş sporcuları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Boks ile ilgilenen sporcuların diğer sporculardan daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 4. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sporcuların Stres Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Değişken	Serbestlik Derecesi	F	p
Stres Düzeyi	Gruplar arası	13	,876	,579
	Grup İçi	147		

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların haftalık yaptıkları antrenman sayısına göre stres düzeylerinin anova test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Sporcuların Spor Yaptıkları Yıla Göre Stres Puanlarının Anova Testi Sonuçları

	Değişken	Serbestlik Derecesi	F	p
Stres Düzeyi	Gruplar arası	13	15,690	,002*
	Grup İçi	147		

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların spor yaptıkları yıla göre stres düzeylerinin anova test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Sporcuların yaptıkları savunma sporuna göre stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Arsan ve Koruç (2009), sporcuların stres ile başa çıkma durumunu incelemiş stresle başa çıkma biçimlerinin spor türüne göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Radochoński ve ark. (2011), genç sporcularda rekabetçi kaygı, stres ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin inceledikleri çalışmaların da çalışmamıza benzer sonuçlar elde etmiştir.

Savunma sporu ile ilgilenen sporcuların stres puanlarının post hoc test sonuçlarına boks ile ilgilenen sporcuların diğer sporculardan daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir. Satılmış (2021), yaptığı çalışmada mücadele sporu yapan sporcuların yaşları, sürekli kaygı düzeyleri imgeleme biçimleri ve güdülenme kaynakları arasında da anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Ayrıca sporcuların, millilik durumları ve branş değişkenleri açısından sürekli kaygı düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Antrenman sayısına göre stres düzeylerine bakıldığında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Karadağlı (2019), beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören sporcuların katıldığı çalışmada, antrenman sayısının strese etkisinde olumlu sonuca ulaşmamıştır.

Sporcuların spor yıllarının stres düzeyine etkisine bakıldığında anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Mumcu (2012), yaptığı çalışmada, çalışmamızla benzer sonuçlar elde ederken, Clincin (2013)'da çalışmada bulgularımızı desteklemiştir.

Sonuç olarak; Savunma sporu yapan sporcuların stres düzeylerinin belirlenmesi, bu duruma alınacak tedbirler ile sporcuların sportif performanslarında ve sosyal yaşamlarında daha verimli olmalarını sağlayabilir. Özellikle stres kavramı üzerine savunma sporları üzerine yapılan çalışmaların ülkemizde kısıtlı olduğu, bu çalışmanın gelecekte yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

Altungül, O. (2006). Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Arsan, N. & Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 119-126.
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procediasocial And Behavioral Sciences*, 78, 718-722.
- Crocker, P. R. (1992). Managing Stress By Competitive Athletes: Ways Of Coping. *International Journal Of Sport Psychology*.
- Elkin, N. & Karadağlı, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimler Dergisi*, 1(1), 11-18.
- Ergül, A. (2012). Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma. Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Hünük, D., & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 175-184.
- Karadağlı, E. (2019). Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Mumcu, N. (2019). Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Radochonski, M., Cynarski, W. J., Perenc, L., & Siorek-Maslanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 180-189.
- Satılmış, Ş. (2021). Mücadele sporları ile uğraşan sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tamer, K., ve Pulur, A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Koza.

Makale Alıntısı

Öztürk, E. (2023). Savunma Sportu ile Uğraşan Sporcularının Müsabaka Öncesi Stres Düzeylerinin İncelenmesi [Investigation of Pre-Competition Stress Levels of Athletes Engaging in Defense Sports], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 40-44.



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

Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından Tercih Ettikleri Rekreatif Etkinliklerin İncelenmesi

Nihal AKOĞUZ YAZICI¹, Esmâ MAÇÇA², Arslan KALKAVAN³, Utku İŞİK⁴

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 06.01.2023
Kabul Tarihi: 16.03.2023
Online Yayın Tarihi:
16.03.2023

Anahtar Kelimeler

Kişilik, Beş Faktör,
Rekreasyon, Rekreatif Etkinlik,
Katılım

DOI:

10.55238/seder.1230417

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri açısından tercih ettikleri rekreatif etkinliklerin incelenmesidir. Çalışmanın araştırma grubunu Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 241 ($X_{yas}=21,19+/-2,22$) öğrenci oluşturmuştur. Katılımcılara "Beş Faktör Kişilik Envanteri", Rekreasyon tercih listesi ve kişisel bilgi formları doldurtulmuştur. Verilerin analizinde Bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Yapılan analizlere göre gelişime açık alt boyut ortalamaları daha yüksek olan bireyler boş zamanlarını fotoğraf çekmek, şiir yazmak, sinema, tiyatro ve konser gibi kültürel aktivitelere katılım sağlayarak; dışa dönüklük ortalamaları yüksek olan bireyler ise egzersiz yapmak, hafif tempolu koşular, bisiklete binmek ve dans etmek gibi sportif faaliyetlerle değerlendirmektedirler. Ayrıca nevrozizm alt boyut ortalamaları daha yüksek olan bireyler boş zamanlarını dinlenme, hiçbir şey yapmama şeklinde değerlendirmektedir. Sonuç olarak bireylerin sahip olmuş oldukları kişilik özellikleri seçmiş oldukları rekreatif etkinlikleri etkilemekte ve tercih edilen rekreatif etkinliklerin farklılık göstermesine neden olmaktadır. Bu nedenle rekreasyon uzmanları bireylerin sahip oldukları özelliklere göre rekreatif etkinlikleri planlarsa bireylerin rekreatif etkinlikler içinde kalma olasılığı da artacaktır.

Investigation of Recreational Activities Preferred by University Students in Terms of the Five Factors Personality Features

Abstract

Article Info

Received: 06.01.2023
Accepted: 16.03.2023
Online Published:
16.03.2023

Keywords

Personality, Five Factors,
Recreation, Recreational
Participation

The aim of this study is to examine the recreational activities preferred by university students in terms of five factor personality traits. The research group of the study consisted of 241 ($X_{age}=21.19+/-2.22$) students studying at different departments at Rize Recep Tayyip Erdogan University. Participants were asked to fill in the "Five Factor Personality Inventory", Recreation preference list and personal information forms. Independent groups t-test analysis was used in the analysis of the data. According to the analysis, individuals with higher openness to development sub-dimension averages spend their spare time taking photographs, writing poetry, participating in cultural activities such as cinema, theater and concerts; Individuals with high extroversion averages evaluate it with sportive activities such as exercising, jogging, cycling and dancing. In addition, individuals with higher neuroticism sub-dimension averages evaluate their free time as resting and doing nothing. As a result, the personality traits of individuals affect the recreational activities they choose and cause the preferred recreational activities to differ. For this reason, if recreation experts plan recreational activities according to the characteristics of individuals, the probability of individuals to stay in recreational activities will increase.

¹Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye, E-Mail: nihal.akoguz@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4766-140X

²Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize/Türkiye, E-Mail: esma.macca@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1172-1623

³Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye, E-Mail: arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9439-4976

⁴Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rize/Türkiye, E-Mail: utku.isik@erdogan.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1877-3960

Giriş

Bireyler arasındaki farklılıklar ve benzerlikler genellikle merak uyandırmıştır. İnsanlar uzun süre bireysel özelliklerinin özünü bulmaya ve kişilik kavramını tanımlamaya çalışmışlardır (Miller ve Shelly, 2007). Kişilik kelimesinin kökeni eski Yunancadaki "persona" kelimesine dayanmakta olup, antik çağda aktörlerin giydikleri maskeyi ifade etmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Kişilik, bireyi diğer bireylerden ayıran, bireye özgü niteliklerdir. Kişiliği oluşturan özellikler; bireyin iç ve dış dünya ile iletişimi sonunda ortaya çıkan düşünce ve davranışların tamamıdır (Sayar ve Dinç, 2013). Cüceloğlu (1991) kişiliği; çevresiyle kurduğu diğer kişilerden farklı olan, tutarlı ve oluşmuş ilişki biçiminde genel bir ifade olarak açıklamıştır. Bireylerin fiziksel özelliklerinde olduğu gibi kişilik özellikleri de birbirinden farklılık göstermektedir. Farklı kişilik özellikleri sonucunda da farklı davranış biçimleri tanımlanmaktadır (Gülbahçe, 2007).

Kişilik kavramıyla ilgili araştırma yapan birçok bilim insanı, kişiliğin farklı kısımlarına değinmiş ve teoriler geliştirmiştir (Kabakulak, 2018). Kişilik üzerine geliştirilen çokça model olmasına rağmen Goldberg (1981)'in "Beş Faktör Kişilik Modeli", diğer modellere göre, daha geçerli-güvenilir ve bilimsel olarak da kanıtlanmış olması nedeniyle en kabul gören model olmuştur (Hough ve Ones, 2001).

Kişilik özelliklerinin bireylere özgü olduğu ve kişiden kişiye değiştiği düşünüldüğünde, her bireyin kendine ait yaşamında farklı seçimlerde bulunması kaçınılmazdır. Bu nedenle kişilerin kendi kişilik özelliklerine göre yaşantılarında yapmış oldukları seçimlerin boş zamanlarını değerlendirmelerini etkileyen en önemli etken olduğu söylenebilir (Funder, 2015).

Zaman bir oluşun, bir işin geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süreç olarak ifade edilmektedir (TDK, 2022). Zamanı etkili ve planlı bir şekilde kullanmak isteyen kişilerin bir plan dahilinde hareket etmesi gerekmektedir. Descartes, toplumların gelişmişlik düzeyleri veya zenginliklerini açıklarken; zamanın, kaynak olarak planlı ve programlı bir şekilde kullanılarak; çalışmak ve dinlenmek için dengeli olarak ayrılması gerektiğini belirtmiştir (Köktaş ve Köktaş, 2007).

Kişilik tipleri rekreatif faaliyetleri belirlemede etkin bir unsur olarak görülmektedir (Kaşlı, 2009). Bundan dolayı bireylerin kişilik tipleriyle alakalı bilgi sahibi olmadan boş zamanlarında, ne tür bir rekreatif faaliyete yöneleceklerini tahmin etmek oldukça zordur. Çünkü kişilik tipleri temelinde planlanan ve bu plan dahilinde oluşturulan, rekreatif faaliyetlere katılımı kişilik tipinin sahip olduğu özellikler önemlidir (Sarıbaş, 2012). Boş zaman davranışı ve kişilik üzerine yapılan araştırmalarda (Mannel ve Kleiber, 1997; Kovacs, 2007) "Beş Faktör Kişilik Modeli"nin boyutları ve bireylerin boş zaman tercihleri arasında ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Kişilik kavramını, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terim olduğunu göz önüne aldığımızda; bireylerin boş zamanlarında tercih ettikleri rekreatif etkinliklerin de bu kavramdan etkileneceği açıktır. Rekreatif etkinliklerin kişiye sağladığı sosyal ve psikolojik faydalar göz önüne alındığında bireyin rekreasyon etkinlikleri içerisinde bulunması kendisi kadar toplum sağlığı içinde önem arz etmektedir. Ancak çoğu zaman birey özellikle de üniversite öğrencileri kendisine uygun rekreatif etkinliği bulmakta ve ona katılım sağlamak zorluk çekmektedir. Etkinliklere katılımı zorluk çeken üniversite öğrencileri arasında kişilik özelliklerinin rekreatif etkinliğe katılımı nasıl etkilediğini bilmemiz, rekreasyon stratejileri geliştirmemizde yardımcı olacaktır.

Bu kapsamda bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri açısından tercih ettikleri rekreatif etkinliklerin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma için 15.02.2023 tarihinde Sosyal ve Beşeri Bilimler etik Kurul'undan 2023/055 sayılı karar numarası ile etik kurul izin belgesi alınmıştır. Betimsel tarama modeli olan bu çalışmada, veri toplama tekniklerinden anket yöntemi kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 241 ($X_{yaş}=21,19\pm2,22$) öğrenci oluşturmuştur. Alışmaya sadece gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler dahil edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Rekreasyon tercih listesi kullanılmıştır. Oluşturulan anket formu, örneklem grubuna online ortamda Google Form yöntemi kullanılarak doldurtulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Form araştırmacılar tarafından öğrencilerin; cinsiyet, sınıf, aktif spor yapma durumu, aktif spor yapma yılı, haftalık rekratif etkinlik saati gibi bilgilerinin toplanması amacıyla oluşturulmuştur.

Beş Faktörlü Kişilik Envanteri -BFI

Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen BFT'nin Türkçe'ye uyarlaması Sümer ve Sümer (2005) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmasıyla yapılmıştır. Bu ölçek 1 (Hiç Katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında Beşli Likert olarak yanıtlanan ve 44 maddeden oluşan bir envanterdir. Envanter kişilik özelliklerini;

- Gelişime Açıklık
- Öz Disiplin/Sorumluluk
- Dışa Dönüklük
- Uyumluluk
- Nevrotiklik

olmak üzere beş boyutta ele almaktadır.

Rekreasyon Tercih Listesi

49 maddeden oluşan Rekreasyon Tercih Listesi, katılımcıların ilgi duydukları alanlar doğrultusunda evet veya hayır şeklinde cevap verdikleri ve araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen; kültür, sanat ve sportif aktiviteler gibi farklı etkinlikleri içeren anket formudur.

Verilerin Analizi

Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, çapraz tablolama (Cross Tabulation) frekans ve yüzde dağılımlar yapılmış; değişkenlerin durumuna bağlı olarak öncelikli olarak normallik testleri (Kolmogorov Simirnov ve Saphiro Wilks) uygulanmıştır. Normal dağıldığı tespit edilen verilerin analizinde

ise bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Tüm analizler SPSS 24.0 istatistik paket programında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	138	57,26
	Erkek	103	42,74
Sınıf	1. sınıf	86	35,68
	2. sınıf	39	16,18
	3.sınıf	51	21,16
	4. sınıf	65	26,97
Aktif Spor Yapma	Evet	114	47,70
	Hayır	127	52,30
Aktif Spor Yapma Yılı	Aktif spor yapmayanlar	127	52,30
	1-5 yıl	43	18,20
	6-10 yıl	46	19,10
	11 yıl ve üstü	25	10,40
Haftalık Rekratif Etkinlik Saati	1-5 saat	181	75,10
	6-10 saat	37	15,35
	11 saat ve üstü	23	9,54

Öğrencilerin %57,26'sının kadın, %42,74'ünün erkek olduğu görüldü. Öğrencilerin %35,68'inin 1. sınıfta, %16,18'inin 2. sınıfta, %21,16'sının 3. sınıfta, %26,97'sinin 4. sınıfta okuduğu görüldü. Öğrencilerin %47,70'inin spor yaptığı, %52,30'unun spor yapmadığı görüldü. Spor yapan öğrencilerin %18,20'sini 1-5 yıl, %19,10'unu 6-10 yıl, %10,40'ını 11 yıl ve üstü spor yapanlar oluşturdu. Öğrencilerin %75,10'nunun 1-5 saat, %15,35'inin 6-10 saat, %9,54'ünün 11 saat ve üstü rekreatif bir etkinlik ile ilgilendiği görüldü.

Tablo 2. Fotoğrafçılık etkinliğine katılıp katılmama durumu ile kişilik özellikleri arasındaki fark

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Sorumluluk	Katılmayan	154	3,51	0,60	239	-2,150	0,033*
	Katılan	87	3,68	0,61			
Dışa Dönüklük	Katılmayan	154	3,47	0,60	239	-1,824	0,069
	Katılan	87	3,64	0,74			
Uyumluluk	Katılmayan	154	3,71	0,63	239	-0,067	0,947
	Katılan	87	3,72	0,60			
Nevrotizm	Katılmayan	154	2,91	0,70	239	1,717	0,087
	Katılan	87	2,74	0,76			
Açıklık	Katılmayan	154	3,57	0,59	239	-3,837	0,000*
	Katılan	87	3,86	0,53			

Çalışmaya katılan öğrencilerin kültürel-sanatsal aktivitelerden fotoğraf çekme rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumuna göre kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Buna göre sorumluluk alt boyutunda aktiviteye katılan bireylerin ($X=3,683\pm,612$) ortalamaları aktiviteye katılmayan bireylerin ortalamalarından ($X=3,508\pm,602$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(239)}=-2,150;p<0,05$). Ayrıca gelişime açıklık kişilik özelliğinde de aktiviteye katılan bireyler ($X=3,860\pm,534$) katılmayan bireylere ($X=3,568\pm,585$) göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($t_{(239)}=-3,837;p<0,05$). Diğer alt boyutlarda anlamlı farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Şiir ve hikâye yazma etkinliğine katılıp katılmama durumu ile kişilik özellikleri arasındaki fark

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Sorumluluk	Katılmayan	182	3,57	0,60	239	0,071	0,944
	Katılan	59	3,57	0,66			
Dışa Dönüklük	Katılmayan	182	3,50	0,66	239	-1,428	0,155
	Katılan	59	3,64	0,65			
Uyumluluk	Katılmayan	182	3,72	0,62	239	0,215	0,830
	Katılan	59	3,70	0,60			
Nevrotizm	Katılmayan	182	2,80	0,70	239	-1,792	0,074
	Katılan	59	2,99	0,77			
Açıklık	Katılmayan	182	3,62	0,57	239	-2,790	0,006*
	Katılan	59	3,86	0,60			

Çalışmaya katılan katılımcıların kültürel-sanatsal aktivitelerden şiir ve hikaye yazmak rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumuna göre kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Buna göre gelişime açıklık kişilik özelliğinde aktiviteye katılan bireyler ($X=3,855\pm,599$) katılmayan bireylere ($X=3,615\pm,567$) göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($t_{(239)}=-2,790;p<0,05$). Diğer alt boyutlarda anlamlı farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. El sanatları etkinliğine katılıp katılmama durumu ile kişilik özellikleri arasındaki fark

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Sorumluluk	Katılmayan	189	3,56	0,61	239	-0,752	0,453
	Katılan	52	3,63	0,61			
Dışa Dönüklük	Katılmayan	189	3,50	0,65	239	-1,463	0,145
	Katılan	52	3,65	0,69			
Uyumluluk	Katılmayan	189	3,70	0,61	239	-0,825	0,410
	Katılan	52	3,78	0,64			
Nevrotizm	Katılmayan	189	2,87	0,71	239	0,988	0,324
	Katılan	52	2,76	0,77			
Açıklık	Katılmayan	189	3,61	0,58	239	-3,182	0,002*
	Katılan	52	3,90	0,56			

Çalışmaya katılan katılımcıların kültürel-sanatsal aktivitelerden el sanatlarıyla uğraşma rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumuna göre kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Buna göre gelişime açıklık kişilik özelliğinde aktiviteye katılan bireyler ($X=3,898\pm,563$) katılmayan bireylere ($X=3,612\pm,575$) göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($t_{(239)}=-3,182;p<0,05$). Diğer alt boyutlarda anlamlı farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Resim, heykel ve sanat el sanatları etkinliğine katılıp katılmama durumu ile kişilik özellikleri arasındaki fark

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Sorumluluk	Katılmayan	197	3,59	0,61	239	1,193	0,234
	Katılan	44	3,47	0,62			
Dışa Dönüklük	Katılmayan	197	3,51	0,68	239	-1,152	0,250
	Katılan	44	3,64	0,56			
Uyumluluk	Katılmayan	197	3,75	0,61	239	1,700	0,090
	Katılan	44	3,57	0,65			
Nevrotizm	Katılmayan	197	2,84	0,75	239	-0,221	0,826
	Katılan	44	2,87	0,61			
Açıklık	Katılmayan	197	3,64	0,58	239	-2,052	0,041*
	Katılan	44	3,84	0,57			

Çalışmaya katılan katılımcıların kültürel-sanatsal aktivitelerden resim, heykel ve sanat ile uğraşma rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumuna göre kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Buna göre gelişime açıklık kişilik özelliğinde aktiviteye katılan bireyler ($X=3,836\pm,571$) katılmayan bireylere göre ($X=3,638\pm,581$) anlamlı olarak daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($t_{(239)}=-2,052;p<0,05$). Diğer alt boyutlarda anlamlı farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Yürüyüş rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumu ile kişilik özellikleri arasındaki fark

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Sorumluluk	Katılmayan	122	3,52	0,61	239	-1,449	0,149
	Katılan	119	3,63	0,61			
Dışa Dönüklük	Katılmayan	122	3,41	0,69	239	-3,070	0,002*
	Katılan	119	3,66	0,60			
Uyumluluk	Katılmayan	122	3,68	0,61	239	-0,890	0,375
	Katılan	119	3,75	0,62			
Nevrotizm	Katılmayan	122	2,87	0,75	239	0,396	0,693
	Katılan	119	2,83	0,70			
Açıklık	Katılmayan	122	3,65	0,58	239	-0,609	0,543
	Katılan	119	3,70	0,59			

Çalışmaya katılan katılımcıların sportif aktivitelerden egzersiz amaçlı yürüyüş rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumuna göre kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Buna göre dışa dönüklük kişilik özelliğinde aktiviteye katılan bireyler ($X=3,662\pm,601$) katılmayan bireylere ($X=3,406\pm,690$) göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($t_{(239)}=-3,070;p<0,05$).

Tablo 7. Dans ve step aerobik etkinliğine katılıp katılmama durumu ile kişilik özellikleri arasındaki fark

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Sorumluluk	Katılmayan	208	3,56	0,61	239	-0,590	0,556
	Katılan	33	3,63	0,59			
Dışa Dönüklük	Katılmayan	208	3,50	0,67	239	-2,206	0,028*
	Katılan	33	3,77	0,57			
Uyumluluk	Katılmayan	208	3,76	0,61	239	2,577	0,011*
	Katılan	33	3,46	0,60			
Nevrotizm	Katılmayan	208	2,87	0,72	239	0,994	0,321
	Katılan	33	2,73	0,74			
Açıklık	Katılmayan	208	3,65	0,57	239	-1,921	0,056
	Katılan	33	3,85	0,62			

Çalışmaya katılan katılımcıların sportif aktivitelerden aerobik, aerobik dans ve step aerobik rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumuna göre kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Buna göre dışa dönüklük alt boyutunda aktiviteye katılan bireylerin ($X=3,766\pm,570$) ortalamaları aktiviteye katılmayan bireylerin ortalamalarından ($X=3,495\pm,666$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(239)}=-2,206;p<0,05$). Ayrıca uyumluluk kişilik özelliğinde de aktiviteye katılmayan bireyler ($X=3,756\pm,611$) katılan bireylere ($X=3,462\pm,602$) göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($t_{(239)}=-2,577;p<0,05$).

Tablo 8. Cimnastik etkinliğine katılıp katılmama durumu ile kişilik özellikleri arasındaki fark

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Sorumluluk	Katılmayan	195	3,53	0,62	239	-2,204	0,029*
	Katılan	46	3,75	0,56			
Dışa Dönüklük	Katılmayan	195	3,49	0,67	239	-1,871	0,063
	Katılan	46	3,70	0,59			
Uyumluluk	Katılmayan	195	3,73	0,63	239	0,484	0,629
	Katılan	46	3,68	0,54			
Nevrotizm	Katılmayan	195	2,89	0,73	239	2,106	0,036*
	Katılan	46	2,65	0,68			
Açıklık	Katılmayan	195	3,65	0,58	239	-1,204	0,230
	Katılan	46	3,77	0,58			

Çalışmaya katılan katılımcıların sportif aktivitelerden cimnastik rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumuna göre kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Buna göre sorumluluk alt boyutunda aktiviteye katılan bireylerin ($X=3,748\pm,563$) ortalamaları aktiviteye katılmayan bireylerin ortalamalarından ($X=3,530\pm,615$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t_{(239)}=-2,204;p<0,05$). Ayrıca nevrozizm kişilik özelliğinde de aktiviteye katılmayan bireyler ($X=3,894\pm,728$) katılan bireylere ($X=3,646\pm,676$) göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($t_{(239)}=-2,106;p<0,05$).

Tablo 9. Dinlenme amaçlı etkinliklere katılıp katılmama durumu ile kişilik özellikleri arasındaki fark

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	df	t	p
Sorumluluk	Katılmayan	118	3,64	0,61	239	1,738	0,084
	Katılan	123	3,51	0,60			
Dışa Dönüklük	Katılmayan	118	3,54	0,62	239	0,218	0,828
	Katılan	123	3,52	0,70			
Uyumluluk	Katılmayan	118	3,74	0,61	239	0,517	0,606
	Katılan	123	3,70	0,62			
Nevrotizm	Katılmayan	118	2,66	0,73	239	-4,039	0,000*
	Katılan	123	3,03	0,67			
Açıklık	Katılmayan	118	3,66	0,57	239	-0,301	0,764
	Katılan	123	3,69	0,60			

Çalışmaya katılan katılımcıların dinlenme hiçbir şey yapmama rekreatif etkinliğine katılıp katılmama durumuna göre kişilik özelliklerinde herhangi anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi analizinden faydalanılmıştır. Buna göre nevrozizm kişilik özelliğinde aktiviteye katılan bireyler ($X=3,026\pm,674$) katılmayan bireylere ($X=2,661\pm,729$) göre daha yüksek ortalamalar elde etmiştir ($t_{(239)}=-4,039;p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri açısından tercih ettikleri rekreatif etkinliklerin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın analizlerine göre; fotoğrafçılık, şiir ve hikaye yazma, el sanatlarıyla uğraşma, resim-heykel ve sanat gibi kültürel-sanatsal aktivitelere katılan bireylerin, katılmayan bireylere oranla gelişime açıklık kişilik özelliği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca egzersiz amaçlı yürüyüş aerobik, dans ve step-aerobik gibi sportif aktivitelere katılan bireylerin, katılmayan bireylere göre dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluk alt boyutlarında daha yüksek, nevrozizm alt boyut ortalamasında ise daha düşük ortalamalar elde edildiği tespit edilmiştir. Boş zamanlarını hiçbir aktiviteye

katılmadan, dinlenerek değerlendiren bireylerin ise nevrozizm kişilik özelliğinin ortalaması diğer katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Lu ve Hu (2005)'e göre boş zaman tercihleri dışadönüklük ya da nevrozizm gibi bireysel kişilik farklılıklarından etkilenmektedir. Kişilik kuramları göz önüne alındığında sadece belirli kişilik özellikleri için değil pek çok kişilik özelliğine göre boş zaman tercihlerinde farklılıklar oluşabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar, kişiliğin sadece davranışları değil aynı zamanda boş zaman aktivite tercihlerini tahmin etmemizde de bize yol gösterici olabildiğini göstermektedir. (Kovacs, 2007; Hills ve Argyle, 1998, Mannell ve Kleiber, 1997; Barnett, 2006; Lu ve Hu, 2005; Wills, 1984; Işık, 2017). Kovacs (2007)'ın üniversite öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada kişiliğin rekreatif etkinlikleri seçme noktasında önemli bir faktör olduğu ortaya koyulmuştur. Çalışmanın sonucuna göre; kişilik ile boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle gelişime açıklık alt boyutu ile boş zaman tatminleri arasındaki ilişkilerin daha kuvvetli olduğu belirlenirken, özdenetim/sorumluluk alt boyutu da boş zaman tatmini için önemli bir öngörücüdür. Lu ve Hu (2005)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, dışadönüklük ile boş zaman katılımı ve boş zaman tatmini arasında pozitif bir korelasyon olduğu; fakat nevrozizm ile boş zaman tatmini arasında negatif bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmadaki diğer bir bulgu ise dışa dönük bireylerin hemen hemen tüm boş zaman aktiviteleri ile ilişkili olduğu bilinirken, nevroziklerin (içedönük) herhangi bir boş zaman aktivitesi ile korelasyonu bulunamamıştır. Ortaya çıkan bu sonuç çalışmamızın sonuçları ile de benzerlik göstermektedir.

Lu ve Argyle (1993) yapmış oldukları çalışmada ise boş zamanlarını gürültülü partilerle, dans aktivitelerinde, sosyal kulüplerde harcayan bireylerin dışadönük bireyler olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın boş zaman aktivitelerini daha pasif boş zaman aktivitesi olarak da nitelendirebileceğimiz kitap okuma, tv izleme gibi tek başına da yapılabilecek aktiviteleri seçenlerin ise içedönük ve nevrozik olduklarını saptamışlar ve genç insanların da daha çok sosyal bir ortama dahil olmak için çaba sarf ettiklerini bunun en iyi yolunun ise takım sporları aktiviteleri olduğunu belirtmişlerdir. Yaptığımız çalışmada sportif aktivitelere katılan bireylerin daha dışa dönük oluşları ve boş zamanlarını dinlenerek geçirenlerin nevrozik özellikler göstermesi literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Mannell ve Kleiber (1997)'in yapmış oldukları çalışmada risk içeren sportif etkinliklere katılımın dışadönüklük ile ilgili olduğu, sporcuların spor yapmayanlara göre daha dışadönük oldukları, bilgisayar oynayarak vakit geçirenlerin ise daha içedönük oldukları ortaya çıkmıştır. Orta yaşlı Japonların kişilik özellikleri ve egzersize katılım sıklıkları üzerine yapılan bir araştırmada, egzersize katılım ile dışadönüklük puanları arasında pozitif bir korelasyon ortaya çıkarken; egzersiz yapmayan bireylerin nevrozizm puanları yüksek çıkmıştır (Kovacs, 2007). Tok (2011)'un yapmış olduğu çalışmada da risk sporlarıyla uğraşan bireylerin uğraşmayanlara göre daha fazla dışa dönük ve deneyime açık iken, daha az yumuşak başlı ve nevrozik olduğu ortaya konulmuştur. Ateş (2009)'in yaptığı farklı bir çalışmada ise dans etkinliğine katılan bireylerin takım sporu ve bireysel sporlar yapan bireylere oranla daha dışa dönük ve gelişime açık olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak yapılan çalışmalar birey tarafından seçilen aktivitenin, bireyin kişilik özelliklerinden direkt olarak etkilendiğini göstermektedir. Farklı bir ifade ile katılım sağlanan etkinlik, bireyin kişiliğini etkilemektedir. Sportif aktivitelere katılım bireyi daha dışadönük ve gelişime açık bir birey haline dönüştürmekte ya da dışadönük ve gelişime açık bireyler egzersize daha fazla katılım sağlamaktadırlar. Her iki durumda da egzersizin ve rekreatif etkinliklerin kişiye sağladığı fiziksel ve psikolojik fayda ön plana çıkmaktadır. Yapılan bu çalışma ile de üniversite öğrencileri arasında kişilik özelliklerinin etkinlik tercihlerinde önemli bir rol oynadığı; aynı zamanda katılım sağlanan etkinliklerin kişilik özelliklerini etkilediği söylenebilir. Sonuç olarak bireylerin sahip olmuş oldukları kişilik özellikleri seçmiş oldukları rekreatif etkinlikleri etkilemekte ve farklılık göstermesine neden olmaktadır. Eğer rekreasyon uzmanları bireylerin sahip oldukları özelliklere göre rekreatif etkinlikleri planlarsa bireylerin rekreatif etkinlikler içinde kalma olasılığı da artacaktır.

Öneriler

- Bireyler sahip oldukları kişilik özelliklerine göre, katılımı zorluk çekmeyecekleri egzersizlere yönlendirilebilir.
- Nevrotik özellikler gösteren gençler eğlenceli sportif etkinliklere yönlendirilebilir.

Kaynaklar

- Ateş, F. (2009). Dans sporuyla uğraşan bireylerle diğer spor branşlarıyla (atletizm, basketbol, voleybol, tenis vb.) uğraşan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Barnett, L. A. (2006). Accounting for leisure preferences from within: The relative contributions of gender, race or ethnicity, personality, affective style, and motivational orientation. *Journal of Leisure Research*, 38(4), 445-474.
- Baymur, F. (1994). Genel psikoloji (14. Baskı). Ankara: İnkılâp Yayınevi.
- Benet-Martinez, V. & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: multitrait multimethod analyses of the big five in Spanish and English. *American Psychological Association*, 75(3), 729-750.
- Burger, J.M. (2006). Kişilik psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri (E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Funder, D. C. (2015). *The Personality Puzzle: Seventh International Student Edition*. W.W. Norton & Company.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and Individual Differences: The Search for Universals in Personality Lexicons. In L. Wheeler (Ed.) *Review of Personality and Social Psychology* Beverly Hills, CA: Sage, 2, 141-165.
- Güçer, E. & Başar, B. (2014). Gazi Üniversitesi Öğrencilerinin Sanatsal Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Düzeylerine Yönelik Bir İnceleme. 13. Geleneksel Turizm Paneli Bildiriler Kitabı. İstanbul.
- Gülbahçe, A. (2007). Mesleki Olgunluk Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Benlik İmgelerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Güven, M. & Yeşil, S. (2011). Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar İçinde: İşletmelerde Zaman Yönetimi, (Ed: İ. Bakan), İstanbul: Beta Basım AŞ.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and individual differences*, 25(3), 523-535.
- Hough, L. M. & Ones, D. S. (2001). The Structure, Measurement, Validity and Use of Personality Variables in Industrial Work and Organizational Psychology. In N. Anderson, D.S. Ones, H.K. Sinangil ve C. Viswesvaran (Ed.), *Handbook of Industrial Work and Organizational Psychology*. London, SAGE Publication. 1, 233-277.
- İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları* (6. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Isik, U. (2018). How to Be a Serious Leisure Participant? (A Case Study). *Journal of Education and Training Studies*, 6(9), 146-151.
- İnanç, Y. B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kabakulak, A. (2018). *Kişilik Özelliklerinin Mesleki Tutum ve İş Doyumuna Etkisi: Turist Rehberleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaşlı, M. (2009). *Otel İşletmelerinde İşgörenlerin Kişilik özellikleri, Lider-Üye Etkileşimi ve Tükenmişlik İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kement, Ü. (2015). *Doğaya Yönelik Gerçekleştirilen Rekreatif Etkinliklerde Tüketicilerin Çevre Dostu Rekreasyon Davranışlarının İncelenmesi: Kamping Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kocaeski, S., Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H. Çelik, O. & Çeliksoy, M. A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. Indiana University.
- Köktaş, Ş. K., & Köktaş, V. (2007). *Etkili sınıf yönetimi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Lu, L., & Argyle, M. (1993). TV watching, soap opera and happiness. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 9, 501-507.
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*, Venture Publishing.
- Miller, A.R. ve Shely, S. (2007). *A'dan z'ye kişilik*. İstanbul: Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.
- Sarıbaş, Ö. (2012). *Kişilik Tiplerine ve Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme ve Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Unsurlar: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama*. 13. Ulusal Turizm Kongresi, 06-09 Aralık 2012, Antalya.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2013). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 4.baskı, 95-106.
- Somer, O. & Goldberg, L. R. (1999). The Structure of Turkish Trait Descriptive Adjective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 421-450.
- Somer, O., Korkmaz, M. & Tatar, O. (2002). *Beş Faktör Kişilik Envanterinin Geliştirilmesi - I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması*, *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.

- Sümer, N. ve Sümer, H. C. (2005) Beş faktör kişilik özellikleri ölçeği (Yayınlanmamış çalışma).
- Tok, S. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 39(8), 1105-1111.
- Türk Dil Kurumu, (2022). Zaman. <https://sozluk.gov.tr/>. Erişim Tarihi: 25.11.2022.
- Wills, G. I. (1984). A personality study of musicians working in the popular field. *Personality and Individual Differences*.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik Özellikleri ve İş Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İş, Güç, Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 8(2), 196-211.

Makale Alıntısı

Akoğuz Yazıcı, N., Maçça, E., Kalkavan, A. & Işık, U. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından Tercih Ettikleri Rekreatif Etkinliklerin İncelenmesi [Investigation of Recreational Activities Preferred by University Students in Terms of the Five Factors Personality Features], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 45-55.



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



Elit Genç Rüzgâr Sörfçülerinin Fonksiyonel Hareket Yeterliliği ve Denge Performansı

Meriç ÖDEMiŞ¹, Onur YALÇIN², Yeliz PINAR³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 22.12.2022

Kabul Tarihi: 22.03.2023

Online Yayın Tarihi:

22.03.2023

Anahtar Kelimeler

Spor sakatlığı, Denge, Sörf.

DOI:

10.55238/seder.1223070

Bu araştırmanın amacı elit rüzgâr sörfçülerinin sakatlık riski ve denge performanslarının incelenmesidir. Çalışmamıza yaş ortalaması 14,90±1,89 (yıl) boy ortalaması 162,70±33,25 (cm), beden ağırlık ortalaması 55,78±8,97 (kg), beden kütle indeksi ortalaması 19,63±1,76 (kg/m²) olan ve elit düzeyde rüzgâr sörfü yapan 28 sporcu katılmıştır. Sporculara bacak uzunluğu, Balance Error Scoring System (BESS), Y Balance Testi ve Fonksiyonel hareket yeterlilik testi (FMS) uygulanmıştır. Katılımcıların FMS ortalamaları 16,21±1,77 olarak tespit edildi. Ayrıca katılımcıların %40'tan fazlasında Anterior-Posteromedial-Posterolateral yönlerinde Y balance reach distance asimetri farklarının 4 santimetrenin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında Y balance reach distance asimetri farklarına göre FMS ve BESS verileri karşılaştırıldığında cinsiyetler arasında bir fark görülmedi ($p>0,05$). Ancak dinamik denge değerlendirmesi olan Y balance reach distances değişkeninde sağ ayak Posterolateral, sağ ayak Composite, sol ayak Anterior ve sol ayak Composite skorlarında erkek ile kadın sporcular arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sonuç olarak kadın sporcuların dinamik denge performanslarının erkek sporculardan daha iyi olduğu ve asimetri farkı fazla olan sporcuların sakatlık riski taşımakta olduğunu söylenebilir. Sakatlık riskinin azaltılması açısından rüzgâr sörfçülerine ekstra olarak kuvvet, denge ve esneklik egzersizlerinin yapılması önerilebilir.

Functional Mobility and Balance Performance of Elite Young Windsurfers

Abstract

Article Info

Received: 22.12.2022

Accepted: 22.03.2023

Online Published:

22.03.2023

The purpose of this research is to examine the injury risk and balance performance of elite windsurfers. 28 elite windsurfers with an average age of 14.90±1.89 (years), average height 162.70±33.25 (cm), average body weight 55.78±8.97 (kg), and average body mass participated in our study. Leg length, Balance Error Scoring System (BESS), Y Balance Test and Functional Movement Adequacy Test (FMS) were applied to the athletes. The mean of FMS of the participants was found to be 16.21±1.77. Also, it was determined that the difference in asymmetry was over 4 centimeters in more than 40% of the participants in the Anterior-Posteromedial-Posterolateral directions according to the Y balance reach distance. In addition, when the FMS and BESS data were compared according to the Y balance reach distance asymmetry differences, no difference was observed between the genders ($p>0.05$). However, in the variable of Y balance reach distances, which is an evaluation of dynamic balance, a significant difference was found between male and female athletes in the right foot Posterolateral, right foot Composite, left foot Anterior and left foot Composite scores ($p<0.05$). As a result, it can be said that the dynamic balance performances of female athletes are better than male athletes. And also the athletes with a large asymmetry difference are at risk of injury. Additional strength, balance and flexibility exercises may be recommended for windsurfers to reduce the risk of injury.

Keywords

Sports injury, Balance, Surf.

¹ Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya/Türkiye, E-Mail: meric.odemis@alanya.edu.tr ORCID: 0000-0002-2034-4295

² Sorumlu Yazar: Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir/Türkiye, E-Mail: onuryalcin17@gmail.com ORCID: 0000-0001-7982-2194

³ Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/Türkiye, E-Mail: yeliz.pinar@marmara.edu.tr ORCID: 0000-0003-2742-6901

Giriş

Sörf rekreasyonel bir aktivite olarak başlamış ancak günümüzde yüksek seviyede fiziksel uygunluk gerektiren bir performans sporu haline gelmiştir (Silva ve ark., 2018). Dalga ve rüzgâr unsurunu kullanarak fazlasıyla beceri, koordinasyon ve kas aktivitesi gerektiren bir branştır. Sörfte yaralanmaların %29'unun ayak ve bilek, %19'unun alt ekstremité, %9'unun gövde ve %8'inin üst ekstremité bölgesinde olduğu görülmüştür (Hopkins ve Hooker, 2002). Temas olmadan gerçekleşen yaralanmalar, yarışma sırasında maruz kalınan tüm yaralanmaların yaklaşık %20'sini ve antrenmanlar sırasında meydana gelen yaralanmaların %40'unu temsil etmektedir. Bu nedenle temassız yaralanmada risk faktörlerinin hareket modelleri, sağdan sola asimetri veya denge bozuklukları olabileceği düşünülmektedir (Chimera ve ark., 2015). Bu konuda yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde denge performansının kötü olması ile sakatlık riski arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir (McGuine ve ark., 2000, Tropp ve ark., 1984, Watson 1999).

Harekete bağlı işlev bozukluklarında risk faktörleri bilinip buna yönelik önleyici programlar hedeflenirse sakatlanma riski düşebilir (Mokha ve ark., 2016). Sakatlanma riskinin tespitine yönelik olarak geliştirilen geçerlilik-güvenirliliği yüksek FMS ve Y balance değerlendirme testleri sayesinde zaman ve maliyet açısından kazançta sağlanabilmektedir (Lisman ve ark., 2018; Bardenett ve ark., 2015). Functional Movement Screen (FMSTM), yedi egzersiz değerlendirmesi ile hareketlilik, stabilite, motor kontrol veya motor kombinasyonlardaki anormalliklerden kaynaklanan fonksiyonel eksiklikleri tanımlamak ve hareket yetkinlik seviyesini belirlemede kullanılır (Misegades ve ark., 2020). Literatür incelendiğinde de FMS ile ilgili yapılmış birçok çalışmada bulunmaktadır (Aka, 2019; Nicolozakes ve ark., 2018.). Bu testi kullanan araştırmalarda testten 14 puan veya daha az alanların sakatlanma riski ile ilişkisini ortaya koyan bazı çalışmalar bulunmaktadır (Kiesel ve ark., 2007; Chorba ve ark., 2010).

Kas gücü, esneklik, dayanıklılık, koordinasyon, denge ve hareket verimliliği, performans ve sporla ilgili becerilerin ayrılmaz bir parçası olan fonksiyonel hareketi elde etmek için gerekli bileşenlerdir (Okada ve ark., 2011). Sörf branşında bu bileşenleri içeriğinde barındırmakta olup dinamik bir ortamda yapılır ve bunun için iyi bir dengeye sahip olmak sörf sporcuları açısından önemlidir (Tran ve ark., 2015). Denge ölçümünde kullanılan birçok test bulunmaktadır. Y balance testi de bunlardan biridir. Bu test ayrıca sakatlanma riskini değerlendirmek için kullanılabilir (Unver ve ark., 2019). Y balance testinin sakatlık riski tespitinde asimetri (sağ-sol bacak) farkları Anterior (ANT)-Posteromedial (PM)-Posterolateral (PL) yönlerinde >4 cm ve Composite skor (CS) ≥ 12 cm olduğunda sakatlık riskinin arttığı bildirilmiştir (Plisky ve ark., 2006, De La Motte ve ark., 2006).

Bu çalışma ile rüzgâr sörfü sporcularının yaralanma riski tespit edilip bu sayede sakatlanmalarının önlenmesi düşünülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde de rüzgâr sörfçülerinde FMS ile statik denge performanslarını aynı anda inceleyen başka bir çalışmaya da rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın amacı elit genç rüzgâr sörfçülerinde sakatlık riski ve denge performanslarının incelenmesidir. Bunun için katılımcıların;

- Fonksiyonel hareket yeterliliği ve Y balance reach distance asimetri farkları,
- Y balance reach distance asimetri farklarına göre FMS ve BESS verilerinin karşılaştırılması,
- Y balance reach distance ortalamaları incelenmiştir.

Materyal ve Yöntem

Etik Kurul Kararı

Bu çalışma Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylanmıştır (Toplantı sayısı:02 Karar sayısı:12 Karar tarihi: 25.05.2022 Karar numarası:2022/06).

Çalışma Grubu

Çalışmaya Türkiye Milli takım Techno Plus ve Techno 293 Sınıfında aktif olarak yarışan 28 sörf sporcusu (n:18 erkek, n:10 kadın) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $14,90\pm 1,89$ (yıl) boy ortalaması $162,70\pm 33,25$ (cm) beden ağırlık ortalaması $55,78\pm 8,97$ (kg) bki (beden kütle indeksi) ortalaması $19,63\pm 1,76$ (kg/m²)'dir.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya haftada en az 6 kez düzenli sörf antrenmanı yapanlar dahil edilirken, 30 gün içinde antrenmana ve yarışmaya katılımını engelleyen herhangi bir sağlık sorunu olanlar çalışmanın dışında tutulmuştur. Testlere başlamadan önce çalışma hakkında katılımcılara bilgilendirme yapılmış, Helsinki bildirgesine göre imzalı onam formu alınmıştır. Testler, Urla' da yapılan Milli takım kamp yerinde bir günde tamamlanmıştır. Katılımcılar, testten önceki 24 saatlik süre içinde yoğun egzersiz, sörf antrenmanı veya herhangi bir aşırı fiziksel efor sarf etmemişlerdir. Öncelikle katılımcılara antropometrik test uygulanmıştır. Akabine diğer testler için kendi koşu ayakkabılarını giymiş ve kendi seçtikleri bir hızda 10 dakikalık koşu ve bazı dinamik egzersizlerden oluşan standart bir ısınma gerçekleştirilmiştir. Isınmanın ardından katılımcılar; FMS (Functional Movement System), Balance Error Scoring System (BESS) ve Y balance Testlerine başlamadan önce test prosedürleri açıklanmıştır. Bunun yanı sıra katılımcının testleri 1 kere deneme yapmasına izin verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Boy uzunluğu ölçümü; çıplak ayakla, baş dik ve frankfort düzlemindeyken, ölçüm tablası başın verteksine gelecek şekilde, derin bir inspirasyonu takiben başın verteksi ile ayak tabanı arasındaki mesafe duvara monte edilmiş boy skalası yardımı ile ölçülüp cm cinsinden kaydedilmiştir.

Vücut ağırlığı ölçümü; sporcular standart spor kıyafetleri ile (tişört ve şortlu) 100 gr. hata payı elektronik baskül ile alınarak kg cinsinden kaydedilmiştir.

Bacak uzunlukları iliac crest kemiğinden ayak dış lateral malleol'e kadar mezura ile ölçülmüştür.

Beden kitle indeksi (BKİ) vücut ağırlığının kilogram cinsinden değerinin, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle (kg/m²) elde edilmiştir.

Functional Movement Test (Fonksiyonel Hareket Testi)

FMSTM 7 ayrı hareketten oluşur: in-line lunge [ILL], deep squat [DS], rotary stabilite [RS], trunk stability [TS], active straight leg raise [ASLR]. Hareket yeterliliğindeki asimetrisi veya eksiklikleri belirlemek için shoulder mobility [SM], hurdle step [HS] ve three clearing tests (bunlar bileşik puana dahil değildir) kullanılmaktadır. Her bir hareket 0-3 ölçeği kullanılarak puanlanmaktadır. Hareket yeterlilik seviyesini en iyi gösteren 3 puan, hareket seviyesini yeterli şekilde gösteren 2 puan, yetersiz gösteren ise 1

puan almaktadır. 0 puan ise katılımcının egzersiz sırasında ağrı çektiğini göstermektedir. Toplam puan değerlendirilirken yalnızca en düşük puanın kaydedilecektir. Bu teste alınabilecek en iyi toplam puan 21'dir (Gray Cook ve ark., 2014a; Gray Cook ve ark., 2014b).

Balance Error Scoring System (Hata Puanlama Testi)

Statik denge ölçümü The balance error scoring system-Bess (Riemann ve Guskievicz 2000, Bell ve ark., 2011) denge testi ile yapılmıştır. Testte, katılımcıların 6 farklı koşul altında, gözleri kapalı olarak ve hiçbir destek almadan test pozisyonlarını 20 saniye boyunca sürdürmeleri istenmiştir. Test 2 farklı yüzey (düz ve sünger) ve 3 duruş pozisyonu (çift ayak, tek ayak ve tandem) içermektedir. Köpük yüzey için ise 50x41x6 cm, ebatlarında orta yoğunluklu bir köpük blok (Airex Balance Pad, Alcan Airex AG, CH-5643 Sins/Switzerland) kullanılmıştır. Bütün katılımcılar teste ait 6 koşulu şu sırayla uygulamıştır: Normal zemin (**Bess_nz**): Çift ayak, tek ayak, tandem duruş. Sünger zemin (**Bess_sz**): Çift ayak, tek ayak, tandem duruş. 20 sn'lik süre içerisinde katılımcıların yaptıkları her hata, 1 hata puanı olarak kaydedilmiştir (Erkmen ve ark., 2009).

Y Balance Test (Y Denge Testi)

Dinamik denge ölçümü Y denge testi ile değerlendirilmiştir. Test, katılımcıların tek ayaküstünde durma bacağını işaretlenmiş olan başlangıç merkezinde sabit tutarken diğer bacağını kullanarak işaretli çizgiler boyunca en uzağa ulaşmalarını ve daha sonra uzanma ayağını dengeyi kaybetmeden tekrar başlangıç merkezine geri döndürmelerini gerektirir. Katılımcılar Y şeklinde çizili olan Anterior (**ANT**), Posteromedial (**PM**), Posterolateral (**PL**) yönlerine ayaklarıyla uzanmış ve uzandıkları mesafe cm cinsinden kaydedilmiştir. Uzanma yönleri olan Posteromedial ve posterolateral arası 45 derecelik bir açı, posteromedial ve posterolateral'ın anterior uzanma yönüne olan açısı ise 135 derecedir. Eğer katılımcı dengesini kaybederse, durma ayağını ölçüm platformundan kaldırırsa, uzandığı mesafeye adımla basarsa ya da uzanma ayağını başlangıç pozisyonuna getirmede başarısız olursa test tekrar yapılır.

- *Denge puanı*= mesafe/bacak boyu x 100 formülü ile (Plisky ve diğerleri, 2009)
- **Composite skoru (CS)**= ((AT+PM+PL) / (LL×3)) × 100 formülü ile hesaplanmıştır (Filipa ve ark., 2010; Schwiertz ve ark., 2019).
- *Asimetri*= sağ ayak distance - sol ayak distance cm cinsinden hesaplanarak tespit edilmiştir.

Sakatlık Risk Kategorisi

Katılımcıların asimetri farkları Y balance reach distance değerlerindeki ANT, PM ve PL yönlerindeki asimetri (sağ-sol ayak) farkına göre grup sınıflandırması; yüksek risk; >4 cm veya düşük risk; ≤4 cm. Composite asimetri (sağ-sol ayak) farkına göre sınıflandırma; yüksek risk; ≥12 cm veya düşük risk; <12 cm olarak iki kategoriye ayırarak değerlendirilmiştir (De La Motte ve ark., 2016).

Verilerin Analizi

Katılımcılara ait verilerin frekans dağılımı, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmaları içeren tanımlayıcı istatistiksel bilgiler Spss 22 programı ile yapılmıştır. Normallik analizi olarak Shapiro Wilk testi sonucunda veriler normal dağıldığından iki kategorili değişkenlerin incelenmesinde Independent T test uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların FMS, Y Balance ve BESS testlerine ilişkin ortalama puanları ve uzaklık değerleri

FMS	Y Balance Reach Distance (cm)	Dinamik Denge	BESS Statik Denge
DS: 2,53±,50	Sağ ayak	Sol ayak	Bess_nz: 5,28±4,35
HS: 2,32±,61	ANT: 69,28±411,93	ANT: 67,28±7,22	Bess_sz: 13,89±3,66
ILL: 2,28±,53	PM: 108,47±9,48	PM: 108,34±10,94	BESS: 19,17±6,96
SM: 2±,72	PL: 105,32±12,31	PL: 104,88±11,50	
ASLR: 2,53±,63	CS:104,92±17,55	CS: 103,97±17,22	
TS: 2,53±,50			
RS: 1,96±,18			
FMS: 16,21±1,77			

Katılımcıların FMS değer ortalamaları 16,21±1,77 iken, dinamik denge için kullanılan Y balance sağ ayak composite skoru 104,92±17,55, sol ayak composite skoru 103,97±17,22' dir. Statik denge için kullanılan BESS ortalaması ise 19,17±6,96 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Y balance testindeki sağ-sol ayak arasındaki asimetrisi ve FMS risk analizi

Değişkenler	Fark	N	%
ANT_Asimetri_Fark	≤4 cm	15	53,6
	>4 cm	13	46,4
PM_Asimetri_Fark	≤4 cm	16	57,1
	>4 cm	12	42,9
PL_Asimetri_Fark	≤4 cm	15	53,6
	>4 cm	13	46,4
CS_Asimetri_Fark	<12cm	23	82,1
	≥12 cm	5	17,9
FMS Risk	≤14	3	10,7
	>14	25	89,3

Tablo 2' de katılımcıların sağ-sol ayak asimetri farkları değerlendirildiğinde ANT yönünde >4 cm değişkeninde 13 kişi, PM yönünde 12 kişi, PL yönünde 13 kişi, Composite değişkeninde ise ≥12 cm 5 kişi sakatlık riski taşıdığı görülürken, FMS değişkeninde ise ≤14 puanın altında olan 3 kişinin sakatlık riski olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Y Balance AT-PM-PL-CS asimetrisi farkına göre gruplandırılan katılımcıların FMS ve BESS değişkenleri açısından karşılaştırmaları

Değişkenler	Asimetri	N	FMS Mean±SD	p	BESS Mean±SD	p
Y balance ANT	≤4 cm	15	16,40±1,63	0,561	18,20±5,44	0,435
	>4 cm	13	16,00±1,95		20,30±8,48	
Y balance PM	≤4 cm	16	16,31±2,18	0,742	19,56±9,04	0,743
	>4 cm	12	16,08±1,08		18,66±2,67	
Y balance PL	≤4 cm	15	17,06±1,27	0,004*	16,00±4,67	0,007*
	>4 cm	13	15,23±1,08		22,84±7,51	
Y balance CS	<12 cm	23	16,47±1,74	0,091	18,69±6,75	0,442
	≥12 cm	5	15,00±2,00		21,40±8,29	

Tablo 3'e bakıldığında katılımcıların Y balance ANT, PM ve CS asimetri değerleri açısından karşılaştırıldığında FMS ve BESS puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmezken ($p>0,05$), Y balance PL yönü asimetri değerleri açısından FMS ve BESS puanlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 4. Y Balance PL asimetri farkına göre gruplandırılan katılımcıların FMS ve Bess pualarının alt bileşenleri açısından karşılaştırmaları

Değişkenler	Asimetri	N	Mean±SD	t	df	p
DS	≤4 cm	15	2,53±0,52	0,026	26	0,979
	>4 cm	13	2,54±0,52			
HS	≤4 cm	15	2,47±0,64	1,371	26	0,182
	>4 cm	13	2,15±0,55			
ILL	□4 cm	15	2,33±0,49	0,499	26	0,622
	>4 cm	13	2,23±0,60			
SM	□4 cm	15	2,27±0,70	2,259	26	0,032*
	>4 cm	13	1,69±0,63			
ASLR	□4 cm	15	2,93±0,26	4,762	26	0,000**
	>4 cm	13	2,08±0,64			
TS	□4 cm	15	2,47±0,52	-0,767	26	0,450
	>4 cm	13	2,62±0,51			
RS	□4 cm	15	2,00±0,00	1,077	26	0,291
	>4 cm	13	1,92±0,28			
Bess_nz	□4 cm	15	3,46±2,44	-2,62	26	0,014*
	>4 cm	13	7,38±5,17			
Bess_sz	□4 cm	15	12,53±3,60	-2,264	26	0,032*
	>4 cm	13	15,46±3,17			

Tablo 4'e bakıldığında katılımcıların Y balance PL yönünde asimetri değerleri açısından karşılaştırıldığında SM, ASLR ile Bess_nz ve Bess_sz değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı fark görülmüştür (p<0,05).

Tablo 5. Erkek ve kadın sporcuların FMS, Y balance reach distances ve BESS puanlarının karşılaştırmaları

Değişkenler	Cins	N	Mean±SD	t	df	P
DS	Erkek	18	2,44±0,51	-1,291	26	,208
	Kadın	10	2,70±0,48			
HS	Erkek	18	2,22±0,64	-1,158	26	,257
	Kadın	10	2,50±0,52			
ILL	Erkek	18	2,27±0,57	-,103	26	,918
	Kadın	10	2,30±0,48			
SM	Erkek	18	1,88±0,75	-1,100	26	,282
	Kadın	10	2,20±0,63			
ASLR	Erkek	18	2,50±0,61	-,392	26	,699
	Kadın	10	2,60±0,69			
TS	Erkek	18	2,55±0,51	,273	26	,787
	Kadın	10	2,50±0,52			
RS	Erkek	18	1,94±0,23	-,739	26	,466
	Kadın	10	2,00±0,00			
FMS	Erkek	18	15,88±1,93	-1,322	26	,198
	Kadın	10	16,80±1,31			
Sağ_ANT (cm)	Erkek	18	68,33±12,11	-,560	26	,580
	Kadın	10	71,00±12,02			
Sağ_PM (cm)	Erkek	18	106,46±9,92	-1,549	26	,133
	Kadın	10	112,11±7,80			
Sağ_PL (cm)	Erkek	18	101,14±12,28	-2,672	26	,013*
	Kadın	10	112,85±8,47			
Sağ_CS (cm)	Erkek	18	99,62±16,20	-2,312	26	,029*
	Kadın	10	114,48±16,45			
Sol_ANT (cm)	Erkek	18	64,91±6,73	-2,561	26	,017*
	Kadın	10	71,55±6,25			
Sol_PM (cm)	Erkek	18	105,72±9,80	-1,767	26	,089
	Kadın	10	113,06±11,80			

Sol_PL (cm)	Erkek	18	102,22±10,17	-1,697	26	,102
	Kadın	10	109,67±12,73			
Sol_CS (cm)	Erkek	18	98,31±12,55	-2,561	26	,017*
	Kadın	10	114,15±20,32			
Bs_nz	Erkek	18	5,94±5,08	1,077	26	,291
	Kadın	10	4,10±2,37			
Bs_sz	Erkek	18	14,27±3,59	,739	26	,466
	Kadın	10	13,20±3,88			
BESS	Erkek	18	20,22±7,41	1,066	26	,296
	Kadın	10	17,30±5,96			

Sağ: sağ ayak, Sol: sol ayak

Tablo 5'e bakıldığında katılımcıların FMS, Y balance reach distances değişkenleri ve denge hata puanlarında sadece Sağ_PL, Sağ_CS, Sol_ANT ve Sol_CS (Y balance bileşenleri) değişkenleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark görülürken ($p<0,05$), diğer değişkenlerde herhangi bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda rüzgâr sörfü sporcularının FMS ortalamalarının $16,21±1,77$ olduğu bulunmuştur. Araştırmalar incelendiğinde yerel düzeydeki sörfçüler üzerinde yapılan bir araştırmada FMS ortalamalarının ilk teste antrenman grubunun 10, kontrol grubunun da 11 olduğu görülmüştür (Silva ve Clemente, 2017a). Abraham ve ark. (2015) araştırmasında 10-17 yaş grubunda katılımcıların FMS testi puan ortalamalarının $14,59$ olduğu görülürken diğer bir çalışmada ise farklı branşlardaki sporcuların (rowing, football, volleyball and basketball) FMS ortalamalarının $15,84±1,73$ olduğu belirtilmiştir (Mokha ve ark., 2016).

Çalışmamızda katılımcıların Y balance sağ ayak composite skoru $104,92±17,55$ cm ve sol ayak composite skoru $103,97±17,22$ cm'dir. Unver ve ark. (2019) genç erişkinlerde dinamik denge, FMS ve kas uzunluğu arasındaki ilişki üzerine yaptıkları araştırmada katılımcıların Y balance sağ ayak composite değerlerinin $87,33±8,53$, sol ayak composite değerlerinin $88,18±8,42$ olduğu görüldü.

Statik denge için kullanılan BESS ortalaması ise $19,17±6,96$ olarak tespit edilmiştir. Genç futbolcular üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların sezon öncesi BESS puanları $16,9±5,7$ sezon sonu BESS skorları $18,5±6,1$ olarak bulunmuştur (Campoletano ve ark., 2018). Lise basketbol takımında oynayan kız öğrencilere uygulanan 6 haftalık nöromusküler antrenmanın etkisinin araştırıldığı çalışmada ise katılımcıların BESS ortalamalarının $7,1±0,7$ olduğu görüldü (McLeod ve ark., 2009).

Katılımcıların sakatlık riski açısından sağ-sol ayak asimetri skalasına göre farkları değerlendirildiğinde >4 cm değişikende ANT yönünde 13 kişi, PM yönünde 12 kişi, PL yönünde ise 13 kişi olduğu görülmektedir. Amerikan futbolu oynayan sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada lise öğrencisi olan 52 kişinin ANT-PM-PL yönünde >4 cm asimetri farkına sahip olduğu tespit edilirken, 29 kişi olan ortaokul öğrencilerinin ise ANT yönünde ≤ 4 cm asimetri farkının aşağısında olduğu ancak PM-PL yönünde ise >4 cm asimetri farkına sahip olduğu bulunmuştur (Lisman ve ark., 2018). Çalışmamızda CS değişkeninde asimetri farkı ≥ 12 cm olan 5 kişi tespit edilmiştir. Deniz piyadeleri üzerine yapılan bir araştırmada ise composite skor asimetri farkı ≥ 12 cm olan %31 katılımcı olduğu bildirilmiştir (De la Motte ve ark., 2016). FMS değişkeninde ise 3 kişinin ≤ 14 puanın altında olduğu görülmektedir. Başka bir çalışmaya bakıldığında

89 katılımcıdan 29 kişinin ≤ 14 puan altında ortalamaya sahip olduğu belirtilmiştir (Mokha ve ark., 2016). Lisede öğrenim gören erkek sporcular üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise katılımcılardan 31 kişinin ≤ 14 puan altında ortalamaya sahip olduğu bildirilmiştir (Smith ve ark., 2017b).

Çalışmamızda Y Balance Anterior yönündeki asimetri farkına göre gruplandırılan katılımcıların FMS ve BESS puanlarında gruplar arasında fark bulunmamıştır. Bazı araştırmalar incelendiğinde katılımcıların 18'inde Anterior yönü asimetri farkının >4 cm olduğu (Chang ve ark., 2020) görülürken, Ericksen ve ark. (2021) yaptıkları araştırmada 17' kişide Anterior yönü asimetri farkının >4 cm olduğunu bildirmiştir.

Çalışmamızda Y balance PM yönü asimetri değerleri açısından gruplandırılan katılımcıların FMS, Bess_nz, Bess_sz ve BESS değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yapılan bir araştırmada katılımcıların %44'ünün PM yönü asimetri farkının >4 cm olduğu bildirilmiştir (De la Motte ve ark., 2016). Aynı şekilde diğer bir çalışmada da 31 kişide PM yönü asimetri farkının ≥ 4 cm olduğu bulunmuştur (Ericksen ve ark., 2021).

Y balance composite skor asimetri farkına göre gruplandırılan katılımcılar, FMS ve alt bileşenleri ile BESS ve alt bileşenleri açısından karşılaştırıldığında hiçbir değişkende gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ordu mensubu subayların sakatlık riskinin değerlendirildiği araştırmada 3 kişinin Y balance composite skor asimetri farkının ≥ 12 cm olduğu tespit edilmiştir (Ericksen ve ark., 2021).

Çalışmamızda Y balance PL yönü asimetri farkına göre gruplandırılan katılımcıların FMS ve BESS puanları arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p < 0,05$). Bu sonuca göre sakatlık riski fazla olan grubun (asimetri farkı >4 cm) FMS puanının daha az olduğu, BESS de ise hata puanının diğer gruba göre daha fazla olduğu görüldü. Yapılan bir araştırmada ise katılımcıların %44'ünde PL yönü asimetri farkının >4 cm olduğu bildirilmiştir (De la Motte ve ark., 2016). Bunun yanı sıra başka bir çalışmada 38 kişide asimetri farkının ≥ 4 cm olduğu bulunmuştur (Ericksen ve ark., 2021).

Katılımcıların Y balance PL yönünde ≤ 4 cm ve >4 cm ve asimetri farkına göre karşılaştırıldığında SM, ASLR ile Bess_nz ve Bess_sz puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Rekreatif sporculardaki vücudun en yaygın yaralanan bölgelerinin alt ekstremité, bel ve omuzlar olduğu görülmüştür (Meir ve ark., 2011). Bunun yanı sıra FMS' de ASRL değişkeni hamstring kaslarının esnekliği ile ilişkilendirilmektedir (Abraham ve ark., 2015). Çalışma grubumuzda yer alan katılımcıların asimetri farkları >4 cm olanların omuz ve alt ekstremité (SM-ASRL değişkenleri), esneklik performansı açısından kötü performans gösterdiği bu açıdan değerlendirildiğinde de katılımcıların sakatlık riski taşımakta olduğunu söylenebilir. Biceps femoris PL yönündeki tek bacak üzerinde uzanma aksiyonu sırasında kalçada aşırı dış rotasyon ve kalçayı dışa doğru döndürme işlevinde aktivitesini daha da arttırmaktadır. Bunun yanı sıra PL yönünde gluteus medius, gluteus maximus ve rectus femoris kasları etkili olmaktadır (Earl ve Hertel, 2001). Y balance test sırasında EMG ile alt ekstremité kas aktivasyonlarının araştırıldığı diğer bir araştırmada PL yönde erector spinae, oblique, gluteus medius, biceps femoris, vastus medialis, rectus femoris, vastus lateralis, medial gastrocnemius kaslarının aktif olduğu görülmüştür (Kaur ve ark., 2022). Bazı çalışmalarda sörf performansı ile seyir sırasında ve dönüş manevralarında maksimal kuvvet arasında ilişki olduğu

görülmektedir (Silva ve ark., 2018). Bundan dolayı çalışmamızda yer alan sakatlık riski fazla olan grubun alt ekstremitte kas gruplarının zayıf olmasının denge performansını üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceği söylenebilir.

Çalışmamızda y balance reach distances değişkenleri cinsiyet açısından karşılaştırıldığında Sağ_PL, Sağ_CS, Sol_AT, Sol_CS yönünde (Y balance bileşenleri) cinsiyetler açısından fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre kadın sporcuların daha iyi dinamik denge performansı gösterdikleri görülmüştür ($p<0,05$). Sörf sporcularının fiziksel performanslarının incelendiği bir çalışmada cinsiyetler arasında herhangi bir fark çıkmamıştır (Silva ve Clemente, 2017b). Sağlıklı genç bireyler üzerine yapılan bir araştırmada ise Sağ_PL yönünde cinsiyetler arasında anlamlı fark çıkarken bu farkın, erkek bireyler lehine olduğu, Sol_ANT yönünde ise herhangi bir farklılık gözlenmediği bildirilmiştir (Alnahdi ve ark., 2015). Çalışmamızdaki composite skor sonuçlarıyla paralellik gösteren bir çalışmayı incelediğimizde lisede öğrenim gören sporculardan kızların sağ ve sol composite skorlarda erkeklerden daha iyi oldukları görülmüştür (Smith ve ark., 2017a). Sörf sırasında sporcunun duruş pozisyonu, dominant ayağı ve eklem hareket genişliği denge performansını etkilemiş olabilir (Silva ve Clemente, 2017b). Ancak çalışmamızda FMS ve BESS değişkenleri karşılaştırıldığında bir farklılık gözlenmemiştir. Diğer çalışmalara bakıldığında sörf sporcularında FMS değerleri açısından cinsiyetler arasında çalışmamızla benzer olarak bir farklılık görülmemiştir (Silva ve ark., 2018). Adolesan lise öğrencilerinin BESS değerlerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada da kadın katılımcıların erkeklere göre statik denge açısından daha iyi oldukları belirtilmiştir (Alsalaheen ve ark., 2016).

Elit genç rüzgâr sörfçülerinin fonksiyonel hareket yeterliliğine yönelik yapılan FMS testinde katılımcıların FMS ortalama skorlarına göre sakatlık riski içerisinde 3 kişinin olduğu gözlemlenirken, Y balance reach distance asimetri farklarına göre ise ANT-PM-PL yönlerinde katılımcıların %40' tan fazlası sakatlık riski taşımakta olduğu tespit edilmiştir. Dinamik denge değerlendirmesi olan Y balance reach distances değişkeninde ise kadın sporcuların Sağ_PL, Sağ_COM, Sol_ANT, Sol_COM skorlarından erkek sporculardan daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür. Ancak Y balance reach distance asimetri farklarına göre katılımcıların FMS ve BESS (statik denge) verilerinin karşılaştırılması neticesinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Öneriler

- Duruş pozisyonu veya seyir halindeyken sürüş kısmının biyomekanik analizi sporcu performansına katkı verebilir.
- Sörf gelişmiş bir sensimotor yeteneği gerektirdiğinden ve olası sakatlık riskinin azaltılmasına yönelik antrenman programlarında mutlaka kuvvet, denge, koordinasyon ve esneklik becerisine yönelik antrenmanların yer alması önerilebilir.

Kaynaklar

Abraham, A., Sannasi, R., & Nair, R. (2015). Normative values for the functional movement screentm in adolescent school aged children. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(1), 29.

- Alsalaheen, B., McClafferty, A., Haines, J., Smith, L., & Yorke, A. (2016). Reference values for the balance error scoring system in adolescents. *Brain Injury*, 30(7), 914-918.
- Bardenett, S. M., Micca, J. J., DeNoyelles, J. T., Miller, S. D., Jenk, D. T., & Brooks, G. S. (2015). Functional movement screen normative values and validity in high school athletes: can the FMS™ be used as a predictor of injury? *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(3), 303.
- Bell, D.R., Guskiewicz, K.M., Clark, M.A. (2011). Systematic review of the balance error scoring system. *Sports Health*, 3(3): 287-295.
- Campolettano, E. T., Brolinson, G., & Rowson, S. (2018). Postural control and head impact exposure in youth football players: comparison of the balance error scoring system and a force plate protocol. *Journal of Applied Biomechanics*, 34(2), 127-133.
- Chang, W. D., Chou, L. W., Chang, N. J., & Chen, S. (2020). Comparison of functional movement screen, star excursion balance test, and physical fitness in junior athletes with different sports injury risk. *BioMed research International*.
- Chimera, N. J., Smith, C. A., & Warren, M. (2015). Injury history, sex, and performance on the functional movement screen and Y balance test. *Journal of Athletic Training*, 50(5), 475-485.
- Chorba, R. S., Chorba, D. J., Bouillon, L. E., Overmyer, C. A., & Landis, J. A. (2010). Use of a functional movement screening tool to determine injury risk in female collegiate athletes. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 5(2), 47.
- De La Motte, S. J., Lisman, P., Sabatino, M., Beutler, A. I., O'Connor, F. G., & Deuster, P. A. (2016). The relationship between functional movement, balance deficits, and previous injury history in deploying marine warfighters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1619-1625.
- Earl, J. E., & Hertel, J. (2001). Lower-extremity muscle activation during the Star Excursion Balance Tests. *Journal of Sport Rehabilitation*, 10(2), 93-104.
- Ericksen, H. M., Reckelberg, R., & Earl-Boehm, J. (2021). The injury risk profile of an Army Reserve Officers' Training Corps population: A preliminary descriptive study. *Physical Therapy in Sport*, 51, 65-70.
- Erkmen, N., Taşkın H., Saniğöğlü, A. ve Kaplan, T. (2009). Futbolcularda yorgunluğun denge performansına etkisi. *Sport Sciences*, 4(4), 289-299.
- Filipa, A., Byrnes, R., Paterno, M. V., Myer, G. D. ve Hewett, T. E. (2010). Neuromuscular training improves performance on the star excursion balance test in young female athletes. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 40(9), 551-558.
- Gray Cook, L. B., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function-part 1. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(3), 396.
- Gray Cook, L. B., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: The use of fundamental movements as an assessment of function-Part 2. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(4), 549.
- Hopkins, V. L., & Hooker, R. S. (2002). Conducting an analysis of windsurfing injuries. *Physician Assistant*, 26(8), 21-34.
- Kaur, N., Bhanot, K., & Ferreira, G. (2022). Lower extremity and trunk electromyographic muscle activity during performance of the y-balance test on stable and unstable surfaces. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 17(3), 483.

- Kiesel, K., Plisky, P. J., & Voight, M. L. (2007). Can serious injury in professional football be predicted by a preseason functional movement screen?. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 2(3), 147.
- Lisman, P., Nadelen, M., Hildebrand, E., Leppert, K., & de la Motte, S. (2018). Functional movement screen and Y-Balance test scores across levels of American football players. *Biology of Sport*, 35(3), 253.
- McGuine, T. A., Greene, J. J., Best, T., & Levenson, G. (2000). Balance as a predictor of ankle injuries in high school basketball players. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 10(4), 239-244.
- McLeod, T. C. V., Armstrong, T., Miller, M., & Sauers, J. L. (2009). Balance improvements in female high school basketball players after a 6-week neuromuscular-training program. *Journal of Sport Rehabilitation*, 18(4), 465-481.
- Meir, R., Zhou, S., Gilleard, W., Coutts, R. An investigation of surf participation and injury prevalence in Australian surfers: a self reported retrospective analysis, in A report to the New South Wales Sporting Injuries Committee, R. Meir, Editor. 2011, Southern Cross University.
- Misegades, J., Rasimowicz, M., Cabrera, J., Vaccaro, K., Kenar, T., DeLuccio, J., & Stapleton, D. (2020). Functional movement and dynamic balance in entry level university dancers. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 15(4), 548.
- Mokha, M., Sprague, P. A., & Gatens, D. R. (2016). Predicting musculoskeletal injury in national collegiate athletic association division II athletes from asymmetries and individual-test versus composite functional movement screen scores. *Journal of Athletic Training*, 51(4), 276-282
- Nicolozakes, C. P., Schneider, D. K., Roewer, B. D., Borchers, J. R., & Hewett, T. E. (2018). Influence of body composition on functional movement Screen™ scores in college football players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 27(5), 431-437.
- Okada, T., Huxel, K. C., & Nesser, T. W. (2011). Relationship between core stability, functional movement, and performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(1), 252-261.
- Plisky, P. J., Gorman, P. P., Butler, R. J., Kiesel, K. B., Underwood, F. B., & Elkins, B. (2009). The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4(2), 92.
- Plisky, P. J., Rauh, M. J., Kaminski, T. W., & Underwood, F. B. (2006). Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 36(12), 911-919.
- Riemann, B. L. & Guskiewicz, K. M. (2000). Effects of mild head injury on postural stability as measured through clinical balance testing. *Journal of Athletic Training*, 35(1), 19.
- Schwartz, G., Brueckner, D., Schedler, S., Kiss, R., & Muehlbauer, T. (2019). Performance and reliability of the Lower Quarter Y Balance Test in healthy adolescents from grade 6 to 11. *Gait & Posture*, 67, 142-146.
- Shaffer, S. W., Teyhen, D. S., Lorenson, C. L., Warren, R. L., Koreerat, C. M., Straseske, C. A., & Childs, J. D. (2013). Y-balance test: a reliability study involving multiple raters. *Military medicine*, 178(11), 1264-1270.
- Silva, B., & Clemente, F. M. (2017a). Changes in Functional Movement Screen scores over a 6-month period in surf athletes. *Motricidade*, 13(1), 124-125.
- Silva, B., & Clemente, F. M. (2017b). Physical performance characteristics between male and female youth surfing athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(2), 171-178.

- Silva, B., Clemente, F. M., & Martins, F. M. (2018). Associations between functional movement screen scores and performance variables in surf athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(5), 583-590.
- Smith, L. J., Creps, J. R., Bean, R., Rodda, B., & Alsalaheen, B. (2017a). Performance and reliability of the Y-Balance Test™ in high school athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(11), 1671-1675.
- Smith, L. J., Creps, J. R., Bean, R., Rodda, B., & Alsalaheen, B. (2017b). Performance of high school male athletes on the Functional Movement Screen™. *Physical Therapy in Sport*, 27, 17-23.
- Tran, T. T., Nimphius, S., Lundgren, L., Secomb, J., Farley, O. R., Haff, G. G., ... & Sheppard, J. M. (2015). Effects of unstable and stable resistance training on strength, power, and sensorimotor abilities in adolescent surfers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(5), 899-910.
- Trindade, M. A., de Toledo, A. M., Cardoso, J. R., Souza, I. E., dos Santos Mendes, F. A., Santana, L. A., & Carregaro, R. L. (2017). Static balance measurements in stable and unstable conditions do not discriminate groups of young adults assessed by the Functional Movement Screen™(FMS™). *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(6), 858.
- Tropp H, Ekstrand J, Gillquist J. (1984). Stabilometry in functional instability of the ankle and its value in predicting injury. *Med Sci Sports Exerc.* 16(1), 64-66.
- Unver, F., Unver, B., & Buke, M. (2019). Relationship between dynamic balance, functional movement and muscle length in young adults. *Kinesiologia Slovenica*, 25(3).
- Watson A.W. Ankle sprains in players of the field-games Gaelic football and hurling. (1999). *J Sports Med Phys Fitness.* 39(1), 66.

Makale Alıntısı

Ödemiş, M., Yalçın, O. & Pınar, Y. (2023). Elit Genç Rüzgâr Sörfçülerinin Fonksiyonel Hareket Yeterliliği ve Denge Performansı [Functional Mobility and Balance Performance of Elite Young Windsurfers], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 56-67.



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



Açık Su Yüzme Sporcularının Spora Bağlılıklarının Yaşam Doyumuna Etkisi

Özlem EKİZOĞLU¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.02.2023
Kabul Tarihi: 28.03.2023
Online Yayın Tarihi:
28.03.2023

Anahtar Kelimeler

Spora Bağlılık, Yaşam
Doyumu, Yüzme.

DOI:

10.55238/seder.1260479

Bu araştırma, açık su yüzme sporcularının spor bağlılıklarının ve yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre farklılaşma durumunu ortaya koyarak spor bağlılığının yaşam doyumuna etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Alanya ilinde gerçekleşen “Oceanman” ve Muğla ilinde gerçekleşen “Datça Masters” açık su yüzme yarışında, yarışmacı olan 86 erkek ve 56 kadın olmak üzere toplam 142 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada spora bağlılık ve yaşam doyumunu envanterleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde Independent T testi, One Way Anova, Korelasyon ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak; araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri, spor bağlılığı ve yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Açık su yüzme sporcularının spor alışkanlıklarının yüksek olduğu ve açık su yüzme yarışmalara sıklıkla katıldığı görülmektedir. Spor yapma sıklığı arttıkça spor bağımlılığının ve yaşam doyumunun azaldığı ancak yarışmalara katıldıkça spora bağlılığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Spora bağlılığın yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna göre, spor yapmanın yaşam doyumunu üzerinde büyük bir etkisinin olduğu söylenebilir.

The Effect of Open Water Swimming Athletes's Commitment to Sports on Life Satisfaction

Abstract

Article Info

Received: 05.02.2023
Accepted: 28.03.2023
Online Published:
28.03.2023

Keywords

Commitment to Sports, Life
Satisfaction, Swimming.

This research was carried out to examine the effect of sports commitment on life satisfaction by revealing the differentiation status of sports commitment and life satisfaction of open water swimmers according to some variables. “Oceanman” held in Alanya and “Datça Masters” held in Muğla province were held with a total of 142 participants, 86 men and 56 women. In the research, commitment to sports and life satisfaction inventories were used. Independent T test, One Way Anova, Correlation and Regression analysis were used in the analysis of the data. In conclusion; The gender of the athletes participating in the research does not make a significant difference on sports commitment and life satisfaction. It is seen that open water swimming athletes have high sports habits and frequently participate in open water swimming competitions. It has been concluded that as the frequency of doing sports increases, sports addiction and life satisfaction decrease, but as the participation in the competitions, the commitment to sports increases. According to the result that commitment to sports has a positive effect on life satisfaction, it can be said that doing sports has a great effect on life satisfaction.

¹Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Erzincan/ Türkiye Email: ozlemkizoglu89@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5705-7134

Giriş

Yüzme sporu, insanlık tarihi kadar eskilere dayanır. Libya'daki mağaralarda yapılan arkeolojik çalışmalar sonucu keşfedilen M.Ö. 9000' li yıllara ait olduğu bilinen resimler, insanların çok eski tarihten bu yana yüzdüğünün kanıtlanmaktadır. Lord Byron'ın 1810 yılında Avrupa'dan Asya'ya yüzerek geçmesi tarihteki ilk açık su yüzme yarışmasının başlangıcı kabul edilmektedir. Ancak, Liverpool' da 1828 yılında açık havuzda düzenlenen yarış ve 1837 yılında Londra' da düzenlenen uluslararası yüzme yarışı, resmi yüzme müsabakalarının tarihi sayılır (Ilkım, 2019).

Dünya’ da turizm gelirlerinin %20’ si deniz turizmden kaynaklanırken üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemiz için bu durumun yaklaşık %90 olduğu bilimektedir. Bu yüksek oranın nedeni Türkiye’nin üç tarafının denizlerle çevrili olması sayesinde su sporları organizasyonları için diğer ülkelere kıyasla daha öne çıkan bir ülke olmasıdır. Bu özellik ülkemize açık su yüzme yarışları da dahil olmak üzere birçok ulusal ve uluslararası su sporu organizasyonlarına ev sahipliği yapma olanağı sağlamıştır. Ayrıca ev sahipliği su sporları alanındaki ilerlemeyi de beraberinde getirmiştir (Çimen, 2017).

Dünya’nın dört bir yanından katılımın olduğu açık su yüzme yarışlarını diğer yarışlardan ayıran sosyo demografik faktörlerin hiçe sayılması ve katılım özgürlüğünün olmasıdır. Yüzme federasyonunun gerçekleştirdiği açık su yüzme resmi müsabakaları haricinde yine yüzme federasyonunun iznine tabi olarak düzenlenen özel kurum ve kuruluşlara ait özel yarışlar da yapılmaktadır. Bu özel yarışlardan bazıları: “Çanakkale Boğazını Yüzerek Geçme Yarışı, İstanbul Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı, Uluslararası Alanya Açık Su Yüzme Yarışı, Mais (Megisti) Kaş Açık Su Yüzme Yarışı ve Uluslararası Datça Açık Su Yüzme Yarışı” olarak sıralanabilir.

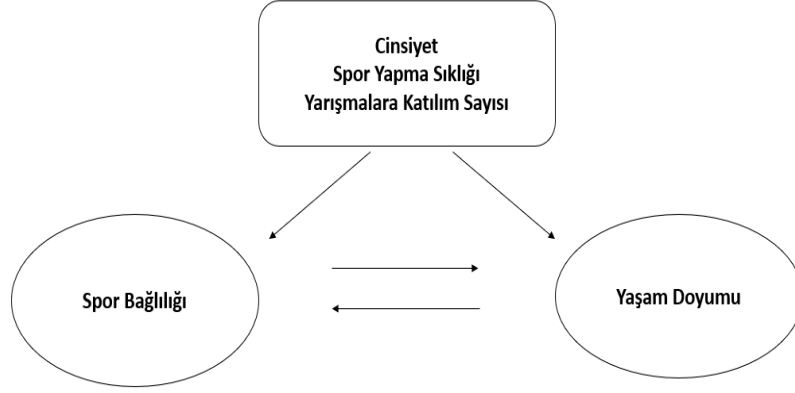
Yüzme sporu insanlar için sadece yarış veya müsabaka olarak değerlendirilmemelidir. İnsanlar, beş duyu organıyla davranış ve tutum kazanan canlılardır. Ayrıca insanların çoğu tarih boyunca kendilerine haz ve mutluluk veren olgulara sempati duymuş ve bağlanmışlardır. Al Ghazali, Socrates, Confucius, Aristotle, Buddha, Abraham Maslow ve Sigmund Freud gibi ünlü isimler, tarihten bu yana mutluluğu tanımlamaya ve mutluluğa nasıl ulaşılması gerektiği hakkında araştırmalar yapmıştır (O’Neil, Amorose ve Pierce, 2021). İnsanların yaşamları ve varoluşları hakkında hissettikleri, yaşam kalitelerini nasıl değerlendirdikleri yaşam doyumlarını ifade eder. Fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlığı iyileştirerek yaşam doyumunu arttırmada rekreasyon faaliyetleri önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin iş, aile ve toplum sorumlulukları dışında dinlenmesi, sosyalleşmesi, eğlenmesi ve kişisel gelişime ayrılan zaman boş zaman olarak ifade edilebilir (Tokay ve Mersin, 2021). Boş zamanın değerlendirilmesinde rekreatif etkinliklerin yapılma amacı kaliteli vakit geçirmek ve yaşam kalitesini arttırmaktır. Spor, insanlar tarafından en sık tercih edilen ve zevk alarak uygulanan rekreatif etkinliklerden biridir. Spor; bireylere fiziksel ve ruhsal iyileşmenin yanı sıra yarışma, içsel tatmin yaşama, sosyal etkileşim kurma ve kendini kanıtlama gibi birçok fırsatlar sunar. Keyif ve haz veren aktiviteler bazen duygusal bağlılık yaratabilir. Spora karşı duygusal bağlılık yaşayan bireyler adanmışlık hissi yaşayan, spora tutuyla bağlı ve sadık kimseler olarak nitelendirilebilir. Bu belirtileri gösteren bireylerde spor yapamadıklarında ihanet hissi uyanabilmektedir (Han ve Polat, 2022).

Bu araştırmanın amacı açık su yüzme sporcularının spor bağlılıklarının ve yaşam doyumunun; cinsiyete, spor yapma sıklığına ve yarışmalara katılım sayısına göre farklılaşma durumunu ve spor bağlılığının yaşam doyumuna etkisini incelemektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumlarının cinsiyet, spor yapma sıklığı ve yarışmalara katılım sayısına göre nasıl değiştiği incelenmiş ve ilişki görseli Şekil 1'deki diyagram ile sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma modeli

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın bilimsel açıdan uygun olduğu, Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 15/03/2023 tarih ve 2023/11 sayılı karar ile onaylanmıştır.

Çalışma Grubu

16-17 Ekim 2021 Alanya ilinde gerçekleşen “Oceanman” ve 13-14 Kasım 2021 Muğla ilinde gerçekleşen “Marathon Masters” Açık Su Yüzme Yarışındaki yarışmacılar, araştırmanın evrenini oluştururken, bu evren içerisinde araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 142 yarışmacı araştırma grubumuzu oluşturmaktadır. Yarışmaya katılanlara araştırmanın bilgisi verilmiş ve gönüllü olanlara anketler dağıtılarak veriler yüz yüze toplanmıştır.

Verilerin Toplanması

16-17 Ekim 2021 Alanya ilinde gerçekleşen “Oceanman” ve 13-14 Kasım 2021 Muğla ilinde gerçekleşen “Datça Masters” Açık Su Yüzme Yarışı için belirtilen tarihlerde Alanya ve Muğla illerine gidilip yarışmacılara, araştırmanın bilgisi verilmiş ve gönüllü olanlara anketler dağıtılarak veriler yüz yüze toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Spora Bağlılık Envanteri ve Yaşam Doyumu Envanteri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara kişisel bilgi formunda cinsiyetleri, spor yapma sıklıkları ve açık su yüzme yarışlarına katılım sıklığı sorulmuştur.

Spora Bağlılık Envanteri

Sırgancı ve ark. (2019) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılmış spora bağlılık ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada sonuçlar hem ölçeğin tamamı alınarak tek faktörlü hem de faktör analizi ile ayrıştırılarak 3 faktörlü olarak değerlendirilip sunulmuştur. Bu çalışmada tek faktörlü ve 15 maddeli hali kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert (hemen hemen hiç- nadiren- ara sıra- sık sık- hemen hemen her zaman) şeklinde cevaplanmaktadır. Tek faktörlü yapıda, Cronbach Alpha değeri 0,91 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doymu Envanteri

Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan yaşam doymu ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; tek faktörlü, 5 maddeden ve 5'li likertten (hiç katılmıyorum- çok az katılıyorum- orta düzeyde katılıyorum- büyük oranda katılıyorum- tamamen katılıyorum) oluşan bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,88 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 21.0 paket programında kodlanmış ve ardından uç değer tespiti, güvenilirlik analizi ve normal dağılım varsayımları (Skewness-Kurtosis ve Kolmogrov Smirnov) test edilmiştir. Uç değerler, veri setinden çıkarılmış, verilerin Cronbach Alpha değerleri >0,70 bulunmuş ve veriler normal dağılım varsayımlarını (-2 ile +2) karşılamıştır.

Dağılımın normal olduğu görüldükten sonra uygun parametrik testlerin (İndependent T Testi, One Way Anova, Korelasyon ve Regresyon analizleri) kullanılması öngörülmüştür.

Bulgular

Katılımcılar ile ilgili demografik bilgilere ait frekans ve yüzdeler Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 2'de katılımcıların cinsiyetinin, Tablo 3'de spor yapma sıklığının ve Tablo 4'de yarışmalara katılım sayısının; spora bağlılığı ve yaşam doymu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tablo 5'de araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyona bakılmıştır. Tablo 6'da ise spor bağlılığının, yaşam doyumuna etkisini incelediğimiz regresyon analizi yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerinin yüzdeler ve frekans analizi

		N	%
Cinsiyet	Erkek	86	60,6
	Kadın	56	39,4
Spor Yapma Sıklığı	Her gün	81	57
	Haftada birkaç gün	61	43
Açık Su Yarışmalara Katılım Sayısı	1- 4 kez	31	21,8
	5- 9 kez	41	28,9
	10 ve daha fazla	70	49,3

Araştırma grubunu; %60,6'sı (n=86) erkek ve %39,4'ü (n=56) kadın olmak üzere toplam 142 katılımcı oluşmaktadır. Katılımcıların, %57'si (n=81) her gün spor yaptığını ve %43'ü (n=61) haftada birkaç gün spor yaptığını belirtmiştir. Ayrıca %21,8'i (n=31) 1-4 kez, %28,9'u (n=41) 5-9 kez ve %49,3'ü (n=70) 10 ve daha fazla açık su yüzme yarışlarına katıldığını belirtmiştir.

Tablo 2. Spora bağlılık ve yaşam doyumunun, cinsiyete göre farklılaşma durumu

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	df	t	p
Spora Bağlılık	Erkek	86	4,38	,62	140	-,03	,98
	Kadın	56	4,38	,62			
Yaşam Doyumu	Erkek	86	3,93	,68	140	-,46	,64
	Kadın	56	3,98	,76			

Katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ve yaşam doyumları One Way Anova testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda cinsiyetin spora bağlılık ve yaşam doyumu üzerinde herhangi anlamlı bir farklılık yaratmadığı görüldü ($p>0,05$).

Tablo 3. Spora bağlılık ve yaşam doyumunun, spor yapma sıklığına göre farklılaşma durumu

	Spor Yapma Sıklığı	N	\bar{X}	Ss	df	t	p
Spora Bağlılık	Her gün	81	4,59	,50	140	5,24	,00
	Haftada birkaç gün	61	4,09	,64			
Yaşam Doyumu	Her gün	81	4,05	,68	140	2,05	,04
	Haftada birkaç gün	61	3,81	,72			

Katılımcıların spor yapma sıklığı ile spora bağlılık düzeyleri ($t(140)=5,24$; $p=,00$) ve yaşam doyumları ($t(140)=2,05$; $p=,04$) arasında anlamlı düzeyde farklılık vardır. Spor bağlılığı ve yaşam doyumları ortalamaları incelendiğinde her gün spor yapanların ortalamaları, haftada birkaç gün spor yapanlardan daha yüksektir.

Tablo 5. Spora bağlılık ve yaşam doyumunun, yarışmalara katılım sayısına göre farklılaşma durumu

	Yarışmalara Katılım Sayısı	N	\bar{X}	Ss	ANOVA	df	F	p
Spora Bağlılık	1- 4 kez	31	4,23	,64	Gruplar arası	2	5,68	,00
	5- 9 kez	41	4,20	,68	Gruplar içi	139		
	10 ve üzeri	70	4,55	,52	Toplam			
Yaşam Doyumu	1- 4 kez	31	3,74	,63	Gruplar arası	2	1,99	,14
	5- 9 kez	41	3,96	,74	Gruplar içi	139		
	10 ve üzeri	70	4,04	,70	Toplam			

Katılımcıların spora bağlılık düzeyleri, yarışmalara katılım sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır [$F_{(2-139)}=5,68$; $p=,00$]. 10 ve daha fazla yarışmayakatılanların, spora bağlılık puanları diğerlerine göre daha yüksektir ($\bar{x}=4,55$). Katılımcıların yaşam doyumu ise yarışmalara katılım sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 6. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arası korelasyon analizi

		Spor Bağımlılığı	Yaşam Doyumu
Cinsiyet	r	,00	,04
	p	,98	,64
	N	142	142
Spor Yapma Sıklığı	r	-,41**	-,17*
	p	,00	,00
	N	142	142
Yarışmalara Katılım Sayısı	r	,24**	,16
	p	,00	,05
	N	142	142
Spor Bağımlılığı	r		,41**
	p		,00
	N		142

Araştırmanın bağımlı değişkenleri (spor bağımlılığı ve yaşam doyumu) ile bağımsız değişkenleri (cinsiyet, spor yapma sıklığı ve yarışmalara katılım sayısı) arasındaki ilişkiyi incelemek için Korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyeti ile spor bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır ($p>0,05$). Spor yapma sıklığı ile spor bağlılığı arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-,41$; $p<,01$) ve yaşam doyumu ile negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,17$; $p<,05$). Spor yapma sıklığı arttıkça spora bağlılık ve yaşam doyumları azalmaktadır. Yarışmalara katılım sayısı ile spor bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ($r=,24$; $p<,01$) anlamlı bir ilişki vardır. Yarışmalara katılım sıklığı arttıkça spora bağımlılığa artmaktadır. Ancak yarışmalara katılım sıklığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Spora bağlılık ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ($r=,41$; $p<,01$).

Tablo 7. Katılımcıların spora bağlılığının ve ekonomik gelirin, yaşam doyumuna etkisi

	B	β	R	R ²	F	t	p
Sabit	1,9					4,85	,00
Spor Bağımlılığı	,47	,41	,41	,17	28,09	5,30	,00

Katılımcıların spor bağlılığının, yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak elde edilen model, yaşam doyumuna ait toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır ($R=,41$; $R^2=,17$; $F=28,09$; $p=,00$). Spor bağlılığı, yaşam doyumunu %41 (pozitif yönde) artırırken, spor bağlılığındaki 1 puanlık artış yaşam doyumunu ,47 puan artırmaktadır ($\beta=,41$, $B=,47$, $p<,05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulgularına göre cinsiyetin, spor bağlılığı ve yaşam doyumu üzerinde bir etkisi yoktur. Spor yapma sıklığı arttıkça spor bağlılığı ve yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir. Spor yarışmalara katılım sıklığı arttıkça spor bağımlılığının da arttığı görülmektedir. Bu da müsabakalarda yarışma, kendini kanıtlama, çevresel motivasyon ve sosyal etkileşimde bulunma gibi güçlü arzuların spora bağlılığı arttırdığını gösterebilir (Bora, 2016; Weiss ve Weiss, 2006; Wilson ve ark., 2004). Cinsiyete göre spor bağlılığında farklılık bulan ve araştırma sonucumuza ters düşen araştırmalar vardır (Aydın, 2022; Aykora ve Dinçer, 2022; Kayhan ve ark., 2020; Türkmen ve ark., 2016; Yıldız ve ark., 2017). Can ve Kızılet (2021) çalışmasında, bulgularımızı destekleyerek spora katılımın, spora bağlılığı arttırdığını belirtmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da uzun süre spor yapanların, meslek olarak sporculuğu tercih edenlerin ve özellikle bayrağı için mücadele edenlerin spora bağlılığının yüksekt olduğu bulunmuştur (Cox, 2012; Kalkavan ve ark., 2021; Kayhan ve ark., 2021). Argan ve Mersin (2021) de yaşam doyumu, serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki bulmuş ve serbest zaman doyumu arttıkça yaşam doyumunun ve yaşam kalitesinin arttığını tespit etmiştir. Genel olarak literatür çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Açık su yüzme sporcularının, spor bağlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ve spor bağlılığının, yaşam doyumunu %47 arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Han ve Polar (2022), kış sporu yapan milli sporcuların spora bağlılıklarının, yaşam doyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırmamıza benzer olan çalışmanın bulgularına göre spor bağlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kış sporu yapan milli sporcuların spora bağlılığının, yaşam doyumunu %15 arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan farklı çalışmalarda da rekreasyon faaliyetlerinin, yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılan bir çalışmada resmi eğlence aktivitelerine katılmanın yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir (Ardahan, 2013; Kara ve ark., 2020; Sato ve ark., 2017; Polat, 2014; Young ve Medic, 2011). Ayrıca fiziksel etkinliklere katılmanın, yaşam doyumu üzerine etkisinin

olduğu görülmektedir. Öyle ki yetişkin kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada rekreatif etkinliklere katılmanın stres, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri etkisi incelenmiş ve algılanan stres düzeylerini %33,57 oranında azalttığı, mutluluk düzeylerini %20,58 ve yaşam doyum düzeylerini %14,39 oranında artırdığı saptanmıştır (Aydın, 2022; Alanoğlu ve ark., 2020). Spor etkinliklerine katılım, insanın tüm davranışlarını ve tutumlarını hatta benlik saygısını da etkiler (Özkara ve ark., 2015). Çekinceli ve Acar (2022) yaptığı araştırmada, benlik saygısının, akademik başarıyı ve yaşam doyumunu pozitif yönde artırdığını bulgulamıştır. Baudin ve ark. (2011)'da kişiliğin, spor doyumunu ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisi araştırılarak dışadönüklüğün yaşam ve spor doyumunun en iyi yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Spor, insanların fiziksel ve ruhsal sağlığını etkileyerek kaliteli bir yaşam sürmelerini ve yaşamdan memnuniyet, haz ve mutluluk duymalarını sağlayarak yaşam doyumunu arttıran rekreatif bir etkinlik olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; açık su yüzme sporcularının spor alışkanlıklarının yüksek olduğu ve yarışmalara sık katıldığı görülmektedir. Sporcuların spor yapma sıklığı arttıkça spor bağımlılığının ve yaşam doyumunun azaldığı ancak yarışmalara katıldıkça spora bağlılığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yarışmalara katılmanın yani rekabet etme zevkinin sporcular üzerinde spor bağlılığı yarattığı söylenebilir. Ayrıca açık su yüzme sporcularının; spora bağlılığının, yaşam doyumuna pozitif etkisi olduğu bulgulanmıştır.

Öneriler

Kitlesele katılımın olduğu spor olaylarında, insanların yaşam doyumuna olumlu etkisinin olduğu hem bulgularımızda hem de incelenen literatürde görülmektedir. İnsanların; yaşam kalitesini artırması, yaşam doyumlarına ulaşması için daha çok spor etkinliklere katılma ve yarışma fırsatı verilmelidir. Bu sebepten etkinlik sayılarının artırılması, ulaşılabilir olması ve katılım kolaylığı sağlanması önerilir. Ayrıca bu çalışmanın farklı spor dallarındaki amatör ve profesyonel sporcu ve engelli sporcu örnekleminde uygulanması önerilir.

Kaynaklar

- Alanoglu, S., Isik, O., & Ayhan, C. (2020). The effect of regular recreational activities on adult women's stress, happiness, and life satisfaction levels. *Progress In Nutrition*, 22.
- Ang, S., Van Dyne, L., Koh, C., Ng, K.Y., Templar, K. J., Tay, C., & Chandrasekar, N. A. (2007). Cultural intelligence: Its measurement and effects on cultural judgment and decision making, cultural adaptation and task performance. *Management and Organization Review*, 3(3), 335–71.
- Ardahan, F. (2014). The effect of participating in official recreational activities on organizational citizenship, organizational and professional commitment, life satisfaction and achievement perception. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 3(3), 7-17.
- Aydın, İ. (2022). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: Rekreatif koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 53-72.
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Baudin, N., Aluja, A. Rolland, J. P. & Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Behavioral Psychology-Psicologia Conductual* 19 (2), 333-345.

- Can, E., & Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97.
- Cox, R. H. (2012). *Goal perspective theory sport psychology concepts and applications*. (7th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Çetinceli, K., & Acar, Ö. F. (2022). Benlik saygısı, yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişki: Lojistik öğrencileri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(34), 412-425.
- Çimen, K. (2017). Uluslararası açık su yüzme yarışları katılımcı profili ve rekreasyonel turizm potansiyelinin incelenmesi (Bodrum Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 42-50.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE. London.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Han, T. & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 80-91.
- Ilkım, E. (2019). Bireylerin yüzme sporunu tercih etmelerinin nedenleri (Malatya ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kara, E., Beyazoğlu Bacı, G., & Tatar, S. T. (2020). Fiziksel engelli sedanter bireyler ile aktif spor yapan fiziksel engelli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-165.
- Kalkavan, A., Terzi, E., & Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- O'Neil, L., Amorose, J. A. & Pierce, S. (2021). Student-athletes' dual commitment to school and sport: Compatible or conflicting?. *Psychology of Sport and Exercise*, (52).
- Özkara, A.B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue (3), 336-346.
- Polat, A. (2014). Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Sakarya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2017). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: the mediating role of life domain satisfaction. *Leisure Studies*, 36 (5), 605-617.
- Tokay Argan, M., & Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 660-666.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 2(1), 48-59.

- Weiss, W. M. & Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise* 7(3).
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C. Hardy, J. & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (4). [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00035-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00035-9).
- Yıldız, A.B., Arı, Ç., & Yılmaz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.

Makale Alıntısı

Ekizoğlu, Ö. (2023). Açık Su Yüzme Sporcularının Spora Bağlılıklarının Yaşam Doyumuna Etkisi [The Effect of Open Water Swimming Athletes's Commitment to Sports on Life Satisfaction], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 68-76.



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