

e-ISSN: 2791-7096

FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ
Journal of
SPORTport
science

S P O R B İ L İ M L E R İ D E R G İ S İ



FBU
FENERBAHÇE UNIVERSITY

June 2024
volume. 4 | issue. 1



FBU
FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ

FENERBAHÇE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ DERGİSİ

e-ISSN 2791-7096

2024 | cilt.4 | sayı.1

Değerli Okuyucular,

Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi'nin 4. yılının ilk sayısında sizlerle buluşmanın heyecanı içindeyiz.

Bu yıl itibarıyla dergimiz, yılda iki kez olmak üzere Haziran ve Aralık aylarında yayınlanacaktır. Bu sayede sizlere daha düzenli ve kapsamlı içerikler sunmayı hedefliyoruz.

Bu sayımızda, spor bilimleri alanında yapılan güncel ve önemli araştırmalara yer veriyoruz. İçerikte, toplam beş adet araştırma makalesi bulunuyor. Bu makaleler, spor biliminin farklı alanlarına ışık tutarak, alanımızda yapılan yenilikçi ve etkili çalışmalar hakkında bilgi sahibi olmanızı sağlayacaktır.

Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI
Baş Editör

Doç. Dr. Yusuf ULUSOY
Yayın Editörü

İMTİYAZ SAHİBİ / Owner:

Prof. Dr. Fatma KANCA

BAŞ EDITÖR / Editor-in-Chief:

Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI

YAYIN EDITÖRÜ / Publication Editor:

Doç. Dr. Yusuf ULUSOY

EDİTÖRLER / Editors:

Prof. Dr. Ayşe KIN İŞLER
Prof. Dr. Dilşad MİRZEOĞLU
Prof. Dr. E. Esra ERTURAN ÖĞÜT
Prof. Dr. M. Kamil ÖZER
Prof. Dr. Salih PINAR
Prof. Dr. Tuna USLU
Doç. Dr. Atahan ALTINTAŞ
Doç. Dr. F. Meryem KARA

DANIŞMA KURULU / Advisory Board:

Prof. Dr. Ayda KARACA
Prof. Dr. Bora ÇAVUŞOĞLU
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Prof. Dr. Canan Koca ARITAN
Prof. Dr. Dilşad ÇOKNAZ
Prof. Dr. Emine ÇAĞLAR
Prof. Dr. Funda KOÇAK
Prof. Dr. Gökçe ERTURAN
Prof. Dr. Gülfem Sezen BALÇIKANLI
Prof. Dr. Hasan Birol ÇOTUK
Prof. Dr. İhsan SARI
Prof. Dr. Levent İNCE
Prof. Dr. Metin ARGAN
Prof. Dr. Nazan KOŞAR
Prof. Dr. Nevzat MİRZEOĞLU
Prof. Dr. Selda YÜCEL
Prof. Dr. Sema Alay ÖZGÜL
Prof. Dr. Tahir HAZİR
Prof. Dr. Tennur Yerlisu LAPA
Prof. Dr. Yusuf KÖKLÜ
Doç. Dr. Beyza AKYÜZ
Doç. Dr. Burak GÜNEŞ
Doç. Dr. Deniz HÜNÜK
Doç. Dr. Emre Ozan TINGAZ
Doç. Dr. Görkem Aybars BALCI
Doç. Dr. Gözde ERSÖZ
Doç. Dr. İrem KAVASOĞLU
Doç. Dr. Meral KÜÇÜKYETGİN
Doç. Dr. Nuri TOPSAKAL
Doç. Dr. Sibel NALBANT
Doç. Dr. Tolga ŞİNOFOROĞLU
Doç. Dr. Yeliz PINAR

İSTATİSTİK EDITÖRÜ / Statistics Editor:

Dr. Osman URFA

YABANCI DİL EDITÖRÜ / Foreign Language

Editor:
Doç. Dr. Evrim Doğan ADANUR

YAYIN SEKRETERYASI / Publication

Secretary:
Dr. Öğr. Üyesi Taylan Hayri BALCIOĞLU
Arş. Gör. Hakan SARAÇ
Arş. Gör. Serda ÖRNEK
Arş. Gör. Fatih KOÇAK

İLETİŞİM / Contact:

jss@fbu.edu.tr

İÇİNDEKİLER | CONTENTS

SAYFA | PAGE

1. Goalball Sporcularında Spora Katılım Motivasyonunun Değerlendirilmesi Menşure Aydın AVCI, Ramazan KARACAN, Aysel PEHLİVAN, Yeşim KURUOĞLU, Sercan KARABACAK	3-15
2. Öğrenci-sporcuların Çift Kariyer Yetkinlik Algılarının Akademik Ve Sportif Değişkenler Açısından İncelenmesi Dilara KOÇAK, Barış AĞAR, Duygu KARADAĞ	16-32
3. Adölesan Erkek Yüzücülerin Sirtüstünden Kurbağalamaya Farklı Dönüş Tekniklerine Göre Performanslarının İncelenmesi Benil Kıstak ALTAN, Selin YILDIRIM, Aysel PEHLİVAN	33-47
4. Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Hayat Ve Spora Katılımı: Ebeveyn Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma Celal AYDIN, Meliha Duygun ŞAHAN, Emel YÜKSEL, Burak GÜNEŞ	48-63
5. Farklı Zamanlarda Algılanan Zorluk Derecelerinin Elit Genç Kadın Voleybolcuların Antrenman Yüküne Etkisi Nigar Çağda KİNTER, Gençer YARKIN, SELDA YÜCEL	64-73

Özgün Araştırma / Research Article

**GOALBALL SPORCULARINDA SPORA KATILIM MOTİVASYONUNUN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Menşure Aydın AVCI¹  , Ramazan KARACAN¹  , Aysel PEHLİVAN¹  , Yeşim KURUOĞLU¹  ,
Sercan KARABACAK^{1*} **

ÖZET

Araştırmanın amacı, Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu bünyesinde aktif olarak Goalball oynayan 16-40 yaş aralığındaki görme engelli sporcuların, spora katılım motivasyon düzeylerini tespit etmek ve yaş, cinsiyet, spor yapma yılı değişkenleri açısından incelemektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve cinsiyete göre farklılığı tespit etmek için Bağımsız örneklem T testi kullanılmıştır. Diğer tüm değişkenlikler için ise Oneway ANOVA testi kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. İki'den fazla kategorisi olan değişkenlerde farkın kaynağının tespiti için ise POST-HOC-Tukey testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda goalball sporcularının spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarında; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve spor yaşı değişkenlerinde anlamlı fark bulunmamıştır ($P>0,05$). Spora Katılım Motivasyon Ölçeği dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında goalball oynama yılı değişkeninde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), içsel motivasyon alt boyutunda 1-5 yıl ile 11 yıl ve üzeri oynama yılları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak; spor yaşının artması, spora katılımda merak, heyecan, mutluluk ve arzu gibi içsel faktörleri arttırmaktadır.

Anahtar Kelime: Goalball, görme engelli bireyler, motivasyon

PARTICIPATION IN SPORT IN GOALBALL ATHLETES ASSESSMENT OF MOTIVATION

ABSTRACT

The aim of the research is to determine the motivation levels of visually impaired athletes between the ages of 16-40 who are actively playing Goalball within the Turkey Sports Federation for the Visually Impaired and to examine them in terms of age, gender, and years of playing sports. In the study, "Personal Information Form" prepared by the researchers and "Motivation Scale For Sports Participation Of People With Disabilities (MSSPPD)" were used as data collection tools. In the analysis of the data; frequency, arithmetic mean, standard deviation and Independent sample T test were used to determine the difference according to gender. For all other variables, analyses were performed using Oneway ANOVA test. POST-HOC-Tukey test was applied to determine the source of the difference in variables with more than two categories. As a result of the research, no significant difference was found in the variables of gender, age, educational status and sport age in the sub-dimensions of the sport participation motivation scale of goalball players ($P>0.05$). While no significant difference was found in the variables of years of playing goalball in extrinsic motivation and non-motivated sub-dimensions of Sport Participation Motivation Scale ($p>0.05$), a significant difference was found in the sub-dimension of intrinsic motivation between the years of playing 1-5 years and 11 years and more ($p<0.05$). As a result, the increase in sport age increases intrinsic factors such as curiosity, excitement, happiness and desire in sport participation.

Key Words: Goalball, motivation, visually impaired persons

¹ Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE.
*Sorumlu Yazar: sercankarabacak@halic.edu.tr

1. GİRİŞ

Engelli kavramı, Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; bireyin duyuşsal, zihinsel ve bedensel farklılıkları belirtilerek; toplumsal veya yönetsel tutum ve tercihleri sonucunda, yaşamın birçok noktasında kısıtlama ve engellerle karşılaşması durumu olarak ifade edilmektedir (WHO, 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ, 2012) görme engelli kavramına ilişkin yapmış olduğu sınıflandırmaya göre görme yetersizliği; normal görme, orta düzey görme yetersizliği (az gören), ağır düzey görme yetersizliği ve körlük olmak üzere dört bölüme ayrılmaktadır (Özyürek, 1998).

Engelli bireyler üzerinde, sporun normal gelişim gösteren bireyler üzerindeki olumlu etkilerinin tamamını hatta daha fazlasını gözlemlemek mümkündür (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020). Bugün, birçok engelli birey, normal gelişim gösteren diğer bireylerin başarıyla icra ettiği spor branşlarını da başarıyla yapmaktadır. Ülkemizde özellikle önem verilen bir konu, doğuştan veya sonradan meydana gelen hastalıklar veya kazalara bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel, duyuşsal, ruhsal, zihinsel, işitsel veya görsel bozuklukları bulunan veya bunların bir kısmının birlikte olduğu çoklu engeli olan bireylerin spor aktivitelerine katılımlarını teşvik etmektir (İnal ve ark., 2007).

Günümüzde engelli sporları ya var olan spor branşları engelliye göre uyarlanmakta ya da engeline göre spor branşı geliştirilmektedir. Bunlardan biri de görme engelliler tarafından yaygın olarak oynanan goalball oyunudur. Goalball, görme engelliler arasında en popüler olan spor dallarından biridir. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, görme yetilerini kaybeden Alman askerlerinin rehabilitasyonunu desteklemek amacıyla geliştirilmiş bir oyundur. Oyuncular, farklı görme derecelerine sahip oldukları için oyunda göz bandı kullanırlar (Çalışkan ve ark., 2006).

Spor aracılığıyla engellilerin sosyal gelişimi sağlanır, paylaşma, özveri ve duyguları gelişmiş olmakla birlikte özgüven seviyeleri yükselir. Engelli bireylerin kendi aralarında ve diğer bireylerle iş birliği, iletişim ve paylaşım içerisinde olmaları, birlikte oyun oynamaları, sosyal etkinliklere birlikte katılmaları gerçekleşmiş olur (Özdiñç, 2005).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, engelli bireylerde spora katılım motivasyonu ile ilgili eğilimleri incelemekte ve bu, araştırmacılara, eğitimcilere, öğretmenlere ve öğrencilere bilimsel tartışmalar ve sorgulamalar için bir rehberlik sağlamaktadır. Motivasyon, bireyin spora katılımının temel unsurlarından biridir ve insanı harekete geçiren, devam ettiren ve yönlendiren bir güç olarak tanımlanmaktadır. Spora katılım motivasyonunu artırmayı hedefleyen toplumlar, engelli bireylerdeki bu motivasyonla ilgilenmektedirler. Bu araştırmalar, gelecekte spora katılımı ve katılım motivasyonunu geliştirmek için önemli bir rol oynayacaktır (Tekkurşun Demir ve ark., 2018).

Araştırmanın kapsamında kullanılan Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ), hür irade kuramına dayanmaktadır. Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen özgür irade kuramına göre, motivasyonun kendini gerçekleştirme sürecinde üç alt boyutu bulunmaktadır. İlk olarak, içsel motivasyon vurgulanmaktadır. İçsel motivasyon, öğrenme sürecine bireyi yönlendiren içsel faktörlerle ilişkilidir;

örneğin, merak duygusu ve başarının getirdiği haz gibi (Deci ve Ryan, 1985; Harter, 1981; Lepper, 1988). İkinci alt boyut olan dışsal motivasyon, bireyin diğerlerinden takdir görmek, eleştiriden kaçınmak ve ödül kazanmak gibi dışsal etmenler nedeniyle öğrenme çabası içine girdiğini göstermektedir. Üçüncü alt boyut ise motivasyonun eksikliği olarak ifade edilir. Motivasyonun eksikliği durumu, bireyin kendi eylemleri ile bu eylemlerin sonuçları arasındaki bağlantıyı algılayamadığında ortaya çıkar (Reeve, 2004).

Literatüre bakıldığında engelli sporlarında motivasyon ile ilgili çalışmaların (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020; Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019; Tekkurşun-Demir ve ark., 2017; Mutlu Bozkır ve ark., 2019; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018; Emamvirdi ve ark., 2020) yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların engelli sporu yapan bireylerin genel olarak değerlendirdiği görülmektedir. Bizim çalışmamızda ise spor dalına göre engelli sporu motivasyonu araştırılacaktır.

2. YÖNTEM

Çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama deseni tercih edilmiştir. Tarama araştırmaları, grupların karakteristik özelliklerini belirlemeyi amaçlar. Bu yaklaşımın güçlü yönü, ölçülebilir değişkenlere yönelik cevapların alınabilmesi ve katılımcıların ölçülmek istenen özelliklere verdikleri cevapların belirli sorularla incelenebilmesidir (Neuman, 2012). Örneklem seçiminde basit tesadüf yöntem tercih edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2010).

2.1. Araştırmanın Amacı

Türkiye Görme Engelliler Spor Federasyonu bünyesinde aktif olarak Goalball oynayan 16-40 yaş aralığındaki görme engelli sporcunun spora katılım motivasyon düzeylerini tespit etmek ve buna göre branş, yaş, cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenleri açısından incelemektir.

2.2. Araştırmanın Soruları

- Görme engelli bireylerin spora katılım sağlamaları motivasyonlarını etkiler mi?
- Engelli sporcuların cinsiyetleri ile spora katılım motivasyonları ne düzeydedir ve cinsiyete göre anlamlı farklılık var mıdır?
- Engelli sporcuların yaşı ile spora katılım motivasyonları ne düzeydedir ve farklı yaş grupları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Engelli sporcuların spora katılım motivasyonu eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- Engelli sporcuların spora katılım motivasyonu spor yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
- Engelli sporcuların spora katılım motivasyonu goalball oynama yılına göre farklılaşmakta mıdır?

2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki Görme Engelliler Spor Federasyonu'nun goalball branşı kulüplerinde aktif olarak oynayan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya alınmama kriterleri; gönüllü olarak katılmak istemeyen ve sporcu lisansı olmayan goalball oyuncusu olmaktır. Örneklem grubu gelişigüzel örneklem yöntem ile seçilen 64 goalball sporcusundan oluşmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan gönüllü sporcuların demografik özelliklerinin elde edilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ)" kullanılmıştır. Tekkurşun-Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği" (ESKMÖ)'ni kullanmak için gerekli izin sorumlu yazardan alınmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, branşı, engel türü, spor yaşı, milli sporcu, eğitim durumu gibi bilgilerin toplanması amacıyla düzenlenmiş formdur.

Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ): Tekkurşun-Demir ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen 22 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçek "içsel motivasyon", "dışsal motivasyon" ve "motivasyonsuzluk" olmak üzere üç boyuttan oluşmakta ve "motivasyonsuzluk" boyutu dışındaki maddeler olumlu maddeleri içermektedir. Ölçekteki her bir maddeden alınan puan, 1 ile 5 arasında olduğundan, maddelerdeki önermeler, 5' e yaklaştıkça katılımcıların spora katılım motivasyon düzeylerinin yüksek; 1'e yaklaştıkça da düşük olduğu kabul edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları aşağıdaki gibidir.

İçsel motivasyon: Bireylerin spora katılımlarında olan heyecan, mutluluk, istek gibi içsel faktörleri içerir. Kişinin hedef davranışı gerçekleştirmek için duyduğu merak, başarıya duygusunun verdiği keyif, haz gibi içsel faktörleri içermektedir (Tekkurşun-Demir vd., 2018).

Dışsal motivasyon: Bireylerin çevresinden aldıkları takdir, ödül gibi faktörleri içerir (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018). Ayrıca bireyin çevresel unsurlardan etkilenmesi sonucu; popüler olmak, alkışlanmak, takdir edilmek gibi dışsal faktörlerle spora katılım gösterme nedenlerini açıklamaktadır.

Motivasyonsuzluk: Hedef davranışı gerçekleştiren kişinin yaptığı hareket veya davranış ile bu hareket veya davranışın sonucu arasındaki ilişkiyi kuramamasıdır (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018). Ayrıca bireyin spora katılma nedenleri ile spora katılımı sonucunda ortaya çıkacak çıktılar arasında bağ kuramaması durumunu açıklamaktadır.

2.5. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli etik kurul onayı (29.04.2021/86) ve kurum izinleri alınmıştır.

2.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, cinsiyete göre farklılığı tespit etmek için bağımsız T testi kullanılmıştır. Diğer tüm değişkenlikler için ise Oneway ANOVA testi kullanılmıştır. İki'den fazla kategorisi olan değişkenlerde farkın kaynağının tespiti için ise POST-HOC-Tukey testi uygulanmıştır. ESKMÖ Cronbach α katsayısı 0,885, içsel motivasyon alt boyutu 0,965, dışsal motivasyon alt boyutu 0,830 ve motivasyonsuzluk alt boyutu 0,888 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ve alt boyutlarının iç tutarlılığa ve güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür.

3. BULGULAR

Tablo 1'de örneklem grubunun %34,2'si kadın ve %65,8'i erkeklerden oluştuğu, %43,4'ünün 17-20 yaş arası bireylerden oluştuğu, %59,2'sinin lise mezunu olduğu, %30,3'ünün 11-14 yıl arası spor yaşına sahip olduğu ve %50'sinin 1-5 yıl arası goalball oynama süresine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Demografik Özellikleri ve Kişisel Bilgileri

Cinsiyet	n	%
Kadın	26	34,2
Erkek	50	65,8
Yaş		
17-20 yaş arası	33	43,4
21-24 yaş arası	17	22,4
25 yaş ve üzeri	26	34,2
Eğitim Durumu		
Ortaokul	10	13,2
Lise	45	59,2
Lisans	21	27,6
Spor Yaşı		
3-6 yıl	22	28,9
7-10 yıl	22	28,9
11-14 yıl	23	30,3
15 yıl ve üzeri	9	11,8
Goalball Oynama Yılı		
1-5 yıl arası	38	50

6-10 yıl arası	26	34,2
11 yıl ve üzeri	12	15,8
Toplam	76	100

Tablo 2'e göre, içsel motivasyon için aritmetik ortalama ve standart sapma $4,10 \pm 1,08$, dışsal motivasyon için ise aritmetik ortalama ve standart sapma $3,18 \pm 1,09$ olarak hesaplanmıştır. Motivasyonsuzluk durumu için ise aritmetik ortalama ve standart sapma $4,32 \pm 1,03$ olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Goalball Sporcularının ESKMÖ Alt Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Boyutlar	n	Min	Max	\bar{x}	Ss
İçsel Motivasyon	76	1	5	4,10	1,08
Dışsal Motivasyon	76	1	5	3,18	1,09
Motivasyonsuzluk	76	1	5	4,32	1,03

Min= En düşük değer, Max=En yüksek değer, \bar{x} =Ortalama; Ss= Standart sapma.

Tablo 3'de görüldüğü gibi goalball sporcularının spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyutları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 3. Goalball Sporcularının ESKMÖ Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Boyutlar	Gruplar	n	\bar{x}	ss	t testi		
					t	sd	p
İçsel Motivasyon	Kadın	26	3,96	1,18	-0,838	74	0,405
	Erkek	50	4,18	1,04			
Dışsal Motivasyon	Kadın	26	3,04	1,03	-0,81	74	0,42
	Erkek	50	3,25	1,12			
Motivasyonsuzluk	Kadın	26	4,35	1,14	0,184	74	0,855
	Erkek	50	4,30	0,99			

$p < 0,05$

Tablo 4'de görüldüğü gibi goalball sporcularının spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyutları yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Goalball Sporcularının ESKMÖ Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Boyut	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	p
İçsel Motivasyon	17-20 yaş arası	33	4,02	1,10	0,61	0,55
	21-24 yaş arası	17	4,36	0,95		
	25 yaş ve üzeri	26	4,05	1,15		
	Total	76	4,11	1,08		
Dışsal Motivasyon	17-20 yaş arası	33	3,04	1,04	3,26	0,05
	21-24 yaş arası	17	3,75	1,04		
	25 yaş ve üzeri	26	2,98	1,09		
	Total	76	3,18	1,09		
Motivasyonsuzluk	17-20 yaş arası	33	4,45	0,87	1,09	0,34
	21-24 yaş arası	17	4,00	1,41		
	25 yaş ve üzeri	26	4,35	0,93		
	Total	76	4,32	1,03		

p<0,05

Tablo 5'de görüldüğü gibi goalball sporcularının spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyutları eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır(p>0.05).

Tablo 5. Goalball Sporcularının ESKMÖ Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

Boyut	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	p
İçsel Motivasyon	Ortaokul	10	4,04	1,01	0,11	0,90
	Lise	45	4,08	1,16		
	Lisans	21	4,20	0,99		
	Total	76	4,11	1,08		
Dışsal Motivasyon	Ortaokul	10	2,78	1,09	1,31	0,28
	Lise	45	3,33	1,00		
	Lisans	21	3,04	1,25		
	Total	76	3,18	1,09		
Motivasyonsuzluk	Ortaokul	10	4,38	0,64	0,43	0,65
	Lise	45	4,23	1,18		

Lisans	21	4,48	0,85
Total	76	4,32	1,03

p<0,05

Tablo 6'da görüldüğü gibi goalball sporcularının spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyutları spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır(p>0.05).

Tablo 6. Goalball Sporcularının ESKMÖ Alt Boyutlarının Spor Yaşı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

Boyut	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	p
İçsel Motivasyon	3-6 yıl	22	3,75	1,40	1,72	0,17
	7-10 yıl	22	4,19	1,05		
	11-14 yıl	23	4,14	0,86		
	15 yıl ve üzeri	9	4,68	0,38		
	Total	76	4,11	1,08		
Dışsal Motivasyon	3-6 yıl	22	2,96	1,24	1,24	0,30
	7-10 yıl	22	3,21	1,10		
	11-14 yıl	23	3,12	0,88		
	15 yıl ve üzeri	9	3,78	1,11		
	Total	76	3,18	1,09		
Motivasyonsuzluk	3-6 yıl	22	4,15	1,15	0,64	0,60
	7-10 yıl	22	4,20	1,27		
	11-14 yıl	23	4,50	0,76		
	15 yıl ve üzeri	9	4,53	0,66		
	Total	76	4,32	1,03		

p<0,05

Tablo 7'de görüldüğü gibi goalball Sporcularının Spora Katılım Motivasyon Ölçeği alt boyutları oynama yılı değişkenine göre incelendiğinde Dışsal Motivasyon ve Motivasyonsuzluk Alt Boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır(p>0.05). İçsel Motivasyon Alt Boyutunda ise 1-5 yıl ile 11 yıl ve üzeri oynama yılları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 7. Goalball Sporcularının ESKMÖ Alt Boyutlarının Goalball Oynama Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.

Boyutlar	Gruplar	n	\bar{x}	ss	F	p	Anlamlılık
İçsel Motivasyon	1-5 yıl arası	38	3,77	1,30	4,20	0,02	1-5 yıl / 11 yıl ve üzeri
	6-10 yıl arası	26	4,36	0,75			
	11 yıl ve üzeri	12	4,63	0,46			
	Total	76	4,11	1,08			
Dışsal Motivasyon	1-5 yıl arası	38	3,05	1,12	0,77	0,47	
	6-10 yıl arası	26	3,23	1,14			
	11 yıl ve üzeri	12	3,48	0,83			
	Total	76	3,18	1,09			
Motivasyonsuzluk	1-5 yıl arası	38	4,20	1,18	0,87	0,43	
	6-10 yıl arası	26	4,33	1,01			
	11 yıl ve üzeri	12	4,65	0,38			
	Total	76	4,32	1,03			

p<0,05

4. TARTIŞMA

Çalışma grubunun %34,2'si kadın ve %65,8'i erkeklerden oluştuğu, %43,4'ünün 17-20 yaş arası bireylerden oluştuğu, %59,2'sinin lise mezunu olduğu, %30,3'ünün 11-14 yıl arası spor yaşına sahip olduğu ve %50'sinin 1-5 yıl arası goalball oynama süresine sahip olduğu görülmektedir

Engellilerde spora katılımın fiziksel ve motorsal gelişimlerine (Hekim ve Teköz, 2016), toplumsal uyum sosyalleşmelerine (Çevik ve Kabasakal, 2013; Karakullukçu, 2020; Öztürk Akçalar, 2020), yaşam kalitelerine (Meriç ve Turay,2020), öfke durumlarına (Aslan ve Çalışkan,2017) etkisinin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Bizim çalışmamızda olduğu gibi engelli bireylerin engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesine yönelik de çalışmalar bulunmaktadır (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2019; Emamvirdi ve ark., 2020).

Goalball Sporcularının ESKMÖ tüm alt boyutları cinsiyet değişkeninde anlamlı fark bulunmamıştır. Alan yazı araştırmasında bizim çalışmamızı destekleyen ya da tam tersi bulguların elde edildiği çalışmalar bulunmaktadır. Engellilerde spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; görme engelli sporcuların cinsiyete göre spora katılım motivasyon alt boyutunda motivasyonsuzluk, içsel motivasyon parametrelerinde anlamlı fark bulunmuştur (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2019). Bedensel, işitme ve görme engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelendiği başka bir çalışmada engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği alt boyutlarının hiç birisi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir (Mutlu Bozkurt ve

ark., 2019). Benzer bir çalışmada farklı engel grupları sporcularının spora katılım motivasyonlarının araştırıldığı çalışmada da cinsiyetler arasında motivasyonel değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmüştür (Shihui ve ark., 2007) Tekerlekli sandalye basketbolcularının spora katılım motivasyonu incelendiği çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (Meriç ve Turay, 2020). Görme engellilerde yapılan çalışmada kadın ve erkek sporcuların spora katılım motivasyonu alt boyutlarında (içsel motivasyon, dışsal motivasyon, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedenini de kadın ve erkeklerin benzer branşlarda eşit rolde olmaları ve benzer düzeyde katılım sağlamalarından kaynaklanmış olabileceğini belirtmişlerdir, (Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019).

Araştırmada ESKMÖ tüm alt boyutları yaş değişkeninde anlamlı fark bulunmamıştır. Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu çalışmasında yaş değişkeninde spora katılım alt ölçeklerinin hiçbirinde bizim araştırmada benzer şekilde anlamlı fark bulunmamıştır (Emamvirdi ve ark., 2020). Tekkurşun-Demir ve İlhan (2019), araştırmalarında yaş değişkeninde anlamlı fark bulamamışlardır. Diğer bir çalışmada; engelli bireylerde spora katılım motivasyon ölçeği ile yaş değişkeni incelemesinde, içsel motivasyon ve dışsal motivasyonun yaş ile arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmazken, yaş ile motivasyonsuzluk arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile motivasyonsuzluk arasındaki ilişki pozitif yönlü olup %25,1 düzeyde bulunmuş ve bunun nedeninin de yaş arttıkça motivasyonsuzluk düzeyinin artabileceğinden kaynaklanmış olabileceğini belirtmişlerdir (Mutlu Bozkurt ve ark., 2019). Ortopedik ve işitme engelli bireylerin sportif etkinliklere katılım motivasyonlarının incelendiği bir çalışmada ise; cinsiyet ve engel durumu değişkenlerine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunamazken, yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Bekiroğulları, 2023). Oturarak voleybol sporcularının spora katılım motivasyonları ile ilgili yapılan araştırmada da cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı fark bulunmamıştır (Alp ve Aydoğan, 2023). Tam tersi sonuç elde edilen çalışmada Tekkurşun Demir ve İlhan (2019) ise; görme engelli sporcular ile yaptığı araştırmalarında içsel motivasyon boyutu ile yaş arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Ortopedik ve işitme engelli bireylerin sportif etkinliklere katılım motivasyonlarının incelendiği çalışmada; cinsiyet ve engel durumu değişkenlerine göre herhangi bir anlamlı farklılık bulunamazken, yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Bekiroğulları, 2023). Özel gereksinimli bireylerde spora katılım motivasyonunun incelendiği bir çalışmada ise; yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık bulmuşlar ve araştırma sonucu olarak da spor yapma alışkanlığının özel gereksinimli bireylerin spora katılım motivasyonlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir (Eliöz ve Yılmaz, 2022). Araştırmamızda goalball sporcularının ESKMÖ tüm alt boyutları cinsiyet ve yaş farklılığının olmayışı, spora katılım motivasyonlarını her iki cinsiyet ve yaş gruplarında benzer oranda olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Goalball sporcularının spora katılım motivasyonu ölçeği alt boyutlarının spor yaşı yapma yılı değişkenine göre karşılaştırılmasında anlamlı fark bulunmazken, goalball oynama değişkeninde içsel motivasyon alt boyutunda ise 1-5 yıl ile 11 yıl ve üzeri oynama yılları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Mutlu Bozkurt ve arkadaşları (2019) çalışmalarında; spor yılı ve motivasyonsuzluk arasında %17,6 düzeyinde

pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki varken, spor yılının, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon arasında anlamlı düzeyde ilişki bulamamışlardır. Tekkurşun Demir ve İlhan (2019) araştırmalarında spor yapma yılı ile motivasyonsuzluk faktörü arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde anlamlı farklılık kaydetmişlerdir. Araştırmamızda goalball oynama yılındaki içsel gelişimlerinde anlamlı farklılığı; spor yaşı arttıkça spora katılımda duyduğu merak, heyecan, mutluluk ve arzu gibi içsel faktörlerin artmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

5. SONUÇ

Sonuç olarak, spora katılım motivasyonunda cinsiyet, yaş, spor yaşı ve eğitim durumu gibi değişkenlerde belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Ancak, spor yapma süresi değişkeninin içsel motivasyonu artırdığı gözlemlenmiştir. Spor yaşının ilerlemesiyle birlikte, spor katılımında duyulan merak, heyecan, mutluluk ve arzu gibi içsel faktörlerin arttığı söylenebilir. Benzer araştırmalar, görme engellilerin farklı spor branşlarında da gerçekleştirilebilir ve bu branşlar arası karşılaştırmalar yapılabilir. Ayrıca, daha geniş katılımcı sayısına sahip çalışmalar yapılması da tavsiye edilebilir.

Yazarların Katkısı

XXXXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXXXXXX

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

Alp, A. F., & Alpdoğan, S. S. (2023). Oturarak Voleybol Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi, Spor Eğitim Dergisi, Cilt 7, Sayı 1, 9-16 <https://doi.org/10.55238/seder.1224136>

Aslan Ş., & Çalışkan, T. (2017). Zihinsel Engellilerde Egzersiz ve Sportif Oyun Programı Öncesi ve Sonrası Öfke Durumunun Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19 (1),32-40

Bekiroğulları, H. (2023). Ortopedik ve İşitme Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklere Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi, Gece Kitaplığı, Ankara.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Yayınları, Ankara.

Çalışkan, E., Pehlivan, A., İnal, S., Dane, Ş. & Akar, S. (2006). Goalball Sporunun ve Hareket Eğitiminin Görme Engelli Çocukların Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(3), 3-11

Çevik, O. & Kabasakal, K. (2013). Investigation of the effects of sport activities on disabled persons, social adaptation and their socialization by sport. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 2(2), 74-83.

Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Selfdetermination in Human Behavior. New York: Plenum Press.

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) (2012). Global data on visual impairments-2010. <http://www.who.int/blindness/GLOBALDATAFINALforweb.pdf?ua=Erişim tarihi:21.01.2021>

Eliöz, M. & Yılmaz, Ö. (2022). Özel Gereksinimli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonunun İncelenmesi, *Asosjournal (The Journal of Academic Social Science)*, Yıl: 10, Sayı: 130, s.1-11 <https://doi.org/10.29228/ASOS.62794>

Emamvirdi, R., İlhan, E.L. & Çolakoğlu, F.T. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 271-281.

Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental Psychology*, 17, 300-312.

Hekim, M. & Tokgöz, M. (2016). Zihinsel Engelli Çocuklarda Motor Gelişim Yetersizlikleri: Motor Gelişimin Desteklenmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt.8 Sayı.17*. 2016-

İnal, S., Akdur, H., Donuk, B., Güngördü, O., Kaya, B., Kesler, A. & Kırandı, Ö. (2007). Zihinsel Engelli çocuklara Spor Eğitimi ile Bedensel Sağlığın Kazandırılması. *Engellilerde Sanat ve Spor Sempozyumu-I, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*

Karakullukçu, A. (2020). İşitme Engelliler İçin Sosyalleşme Ölçeği Geliştirme Çalışması ve Sporun Sosyalleşme Düzeyine Katkısının İncelenmesi, *Kırıkkale Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, Kırıkkale*

Lepper, M.R. (1988). Motivational considerations in the study of instruction. *Cognition and Instruction*. (4): 289-309.

Meriç, S. & Turay, Ö. (2020). Tekerlekli Sandalye Basketbolcularının Spora Katılım Motivasyonu ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki, *Van YYÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 48, 43-49*

Mutlu Bozkurt, T., Tekkurşun Demir, G. & Dursun, M. (2019). Bedensel, İşitme ve Görme Engelli Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12 (67),721-28 <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3760>

Neuman, W. L. (2012). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nicel ve Nitel Yaklaşımlar III*. Cilt (5. Basım). İstanbul: Yayın Odası.Aralık (s. 489-501)

Özdiñç Ö. (2005). Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2005, III (2) 77-84 https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000043

Öztürk Akçalar S. (2020). Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi, *Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Ankara*

Özyürek, M. (1998). Görme engelliler. İçinde S. Eripek (Edt.), *Özel eğitim* (ss. 127-152). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Reeve, J. M. (2004). *Understanding motivation and emotion*. USA:Jhon

Shihui, C., Jin, W., Mei, J., & On, L. K. (2007). Motivation of sportparticipation in elite athleteswithphysicaldisabilities in mainlandChina. *AsianJournal of Exercise& Sports Science*, 4(1), 63-67

Tekkurşun Demir, G. & İlhan, E.L. (2019). Spora Katılım Motivasyonu: Görme Engelli Sporcular Üzerine Bir Araştırma, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.525455>

Tekkurşun Demir, G. & İlhan, E.L. (2020). Engelli Sporcularda Spora Katılım Motivasyonu, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri, Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69 <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.490063>

Tekkurşun Demir, G., İlhan, E.K., Esentürk, O.K. & Kan, A. (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (Eskmö): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *SPORMETRE*, 16 (1), 95-106 https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000347

Tekkurşun Demir, G.& Cicioğlu, H.İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması, 15 (2), 2479, 92 <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5585>

Özgün Araştırma / Research Article

ÖĞRENCİ-SPORCULARIN ÇİFT KARIYER YETKİNLİK ALGILARININ AKADEMİK VE SPORTİF DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Dilara KOÇAK¹  , Barış AĞAR¹  , Duygu KARADAĞ^{1*} 

ÖZET

Araştırmanın amacı öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliğine sahip olma, önem ve ihtiyaç algılarını akademik ve sportif değişkenler çerçevesinde incelemektir. Araştırmaya, 300 kadın ($\bar{X}_{yaş} = 19.83 \pm 1.43$), 309 erkek ($\bar{X}_{yaş} = 20.01 \pm 1.41$) toplam 609 ($\bar{X}_{yaş} = 19.92 \pm 1.42$) öğrenci-sporcu katılmıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu” ile “Sporcular için Çift Kariyer Yetkinliği Ölçeği” uygulanmıştır. Çift kariyer yetkinliklerinin üniversite türüne göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t-test analizi sonuçlarına göre öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarında çift kariyer yönetimi ile sosyal zekâ ve uyum alt boyutlarında, çift kariyer yetkinliklerini geliştirme ihtiyaçlarına dair algılarında ise çift kariyer yönetimi, duygusal farkındalık ile sosyal zekâ ve uyum alt boyutlarında anlamlı farklılık vardır. Çift kariyer yetkinliklerinin burs durumu değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen analiz sonuçlarına göre öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerine sahip olma algılarının tamamında, çift kariyer yetkinliklerini geliştirme ihtiyaçlarına dair algılarında ise çift kariyer yönetimi, kariyer planlama ile sosyal zekâ ve uyum alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Çift kariyer yetkinliklerinin millilik durumu değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen analiz sonuçlarına göre ise öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarında çift kariyer yönetimi, kariyer planlama ile sosyal zekâ ve uyum alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ortaya konmuştur. Sonuç olarak, öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerinin akademik ve sportif değişkenler açısından farklılık gösterdiği ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çift kariyer, öğrenci-sporcu, yetkinlik

EXAMINATION OF DUAL CAREER COMPETENCE PERCEPTIONS OF STUDENT-ATHLETES' IN ACADEMIC AND SPORTIVE VARIABLES

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate student-athletes' perceptions of having, importance and need for dual career competence within the framework of academic and sportive variables. A total of 609 ($M_{age} = 19.92 \pm 1.42$) student-athletes including 300 women ($M_{age} = 19.83 \pm 1.43$), 309 men ($M_{age} = 20.01 \pm 1.41$) voluntarily participated in the study. “Personal Information Form”, “Dual Career Competency Questionnaire for Athletes” were administered to participants. According to the results of the independent samples t-test analysis obtained from the comparison of dual career competencies according to university type, there is significant difference in the perceptions of student-athletes about finding dual career competencies important in dual career management and social intelligence and adaptation subscales, and in their perceptions about the need to develop dual career competencies in dual career management, emotional awareness and social intelligence and adaptation subscales. According to the results of the analyses obtained from the comparison of dual career competencies according to the scholarship status variable, there was statistically significant difference in all of the student-athletes' perceptions of having dual career competencies and in the subscales of dual career management, career planning, social intelligence and adaptation in their perceptions of the need to develop dual career competencies. According to the results of the analyses obtained from the comparison of dual career competencies according to the nationality status variable, it was revealed

¹ Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE.

*Sorumlu Yazar: duygukaradag@halic.edu.tr

that there was statistically significant difference in the dual career management, career planning, social intelligence and adaptation subscales of student-athletes' perceptions of finding dual career competencies important. As a result, it was revealed that dual career competences of student-athletes differed in terms of academic and sportive variables.

Keywords: dual career, student-athlete, competency

1. GİRİŞ

Spor kariyeri, başlangıç aşamasından emekliliğe kadar birçok aşamadan oluşan, belli geçiş dönemleri ile karakterize edilen ve sporcunun kendini maksimum performans elde etmeye adanmış uzun vadeli bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Wylleman, Theeboom ve Lavallee, 2004). Spor kariyeri ile birlikte, sporcuların kariyer gelişiminde çeşitli alanlar (psikolojik, psikososyal, akademik/mesleki, finansal ve yasal) arasında da devam eden bir etkileşim söz konusudur (Kegelaers, Theeboom, Defruyt, Praet, Stambulova, Torregrossa, Kenttä ve De Brandt, 2022). Bu etkileşime dayalı olarak çift kariyer, sporcuların sadece atletik kariyerlerine değil aynı zamanda eğitim ve istihdam gibi hayatın atletik olmayan bileşenlerine de odaklanan atletik kariyer ile akademik veya mesleki kariyeri birleştirdiği bir süreci ifade etmektedir (Wylleman, 2019). Alan yazın incelendiğinde çift kariyer sürecinin; finansal güvenlik, çoklu kimlik gelişimi, spor kariyeri sonrası istihdam edilebilirliği artırma, yaşam stresini azaltma, olumlu sosyalleşme ortamları, iyi bir emeklilik planlaması ve uzun süreli spor kariyeri gibi birçok faydası ortaya konmuştur (Aquilina, 2013; Petitpas, Brewer ve Van Raalte, 2009; Tekavc, Wylleman ve Ceciç Erpič, 2015; Torregrossa, Ramis, Pallarés, Azócar ve Selva, 2015). Bu faydaların yanı sıra çift kariyer, öğrenci- sporcular için spor ve eğitim olmak üzere son derece katı ve mümkün olan en yüksek düzeyde bağlılık ve kaynak yatırımı ile güçlü bir odaklanmayı gerektirmektedir. Bu gereklilik ile sporcuların, atletik kariyerleri uğruna akademik kariyerlerini ihmal etmeleri veya atletik ve akademik kariyerleri arasındaki uyumsuzluklar nedeniyle sporu bırakmaları araştırmacılar, uygulayıcılar ve politika yapıcıların dikkatini çekmiştir. Öğrenciler akademik zorluklar, eğitim kurumuna uyum sağlama ve aidiyet duygusu oluşturma gibi çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalırken (Bueno, Velasquez, Deil-Armen ve Jones, 2022), sporcular ise rekabete ayak uydurmak ve/veya performans kaygısı ve spor yaralanmaları ile uğraşmak zorundadır (Williams ve MacNamara, 2022). Bu bağlamda çift kariyer sürecinde öğrenci-sporcular, her iki alanın gereklilikleri ile karşı karşıya kalma gibi bir durum deneyimlemektedirler (De Knop, Wylleman, Van Hoecke, De Martelaer ve Bollaert, 1999). Bu doğrultuda özellikle öğrenci-sporcuları atletik kariyerleri boyunca kendi ilgi alanlarına karşılık gelen ve atletik kariyerlerinin sona ermesinden sonra mesleki bağlamda onlara fırsatlar yaratacak, sportif ve akademik ortamın gereklilikleri ve bunun yanı sıra kişisel yaşamları arasında en uygun dengeyi bulmalarını sağlayacak bazı becerilere ihtiyaçları olduğu ortaya konmuştur (Christensen ve Sørensen, 2009; Cosh ve Tully, 2014; Stambulova, Engström, Franck, Linnér ve Lindahl, 2015; Wylleman ve Rosier, 2016). Çift kariyer yetkinlikleri olarak ifade edilen bu beceriler, sporcuların akademik ve spor kariyerlerini dengelemelerine, çift kariyer sürecine daha kolay uyum sağlamalarına, her iki alanın çok düzeyli talepleriyle başa çıkmalarına ve başarılı bir çift kariyer deneyimleme algısına sahip olmalarına olanak tanıyan beceri, tutum ve bilgi olarak tanımlanmaktadır (Wylleman, De Brandt ve Defruyt, 2017). Çift kariyer yetkinlikleri çift kariyer yönetimi, kariyer planlama,

duygusal farkındalık ile sosyal zekâ ve uyum olmak üzere dört temel boyutta ele alınmaktadır (De Brandt, Wylleman, Torregrossa, Schipper-Van Veldhoven, Minelli, Defruyt ve De Knop, 2018). Çift kariyer yönetimi yetkinliği, spor ve akademik kariyerin içerdiği gereksinimleri dengeleme ve bunlara bağlı kalma yeteneğini ifade ederken; kariyer planlama yeteneği çift kariyer için planlama alışkanlıklarını ve bu süreçte oluşabilecek beklenmedik durumlar için sahip olunan esneklik yeteneğini ifade etmektedir. Duygusal farkındalık yetkinliği ise öğrenci-sporcuların çift kariyere dair problem, baskı ve duyguları kontrol etme, düzenleme ve başa çıkma becerilerini yansıtırken; sosyal zekâ ve uyum yetkinliği kolaylaştırıcı bir çift kariyer ortamı oluşturmak için gerekli olan becerileri yansıtmaktadır (De Brandt, Wylleman, Torregrossa, Schipper-Van Veldhoven, Minelli, Defruyt ve De Knop, 2018).

Son yıllarda egzersiz ve spor psikolojisi alan yazınında yapılan çift kariyer ile ilgili araştırmalar incelendiğinde spor kariyerinin, farklı rekabet seviyelerini (bölgesel, ulusal veya uluslararası) kapsayan kariyer yörüngelerinden oluştuğu (Stambulova ve Alfermann, 2009; Stambulova, Alfermann, Statler ve Côté, 2009); bu süreçte her spor kariyeri basamağının getirdiği farklı talepler söz konusu olduğu ortaya konmuştur. Birçok araştırmacı söz konusu talepleri, rekabet düzeyi ve spor türü açısından ele almıştır. Örneğin; De Subijana, Barriopedro ve Conde (2015) milli bir sporcu olmanın çeşitli ekonomik desteklerden ve burslardan yararlanmayı kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğunu aynı zamanda medyanın ilgisi, burs ve maddi yardım olanaklarının farklılaşabildiğini dolayısıyla bu unsurların çift kariyer sürecini kolaylaştırdığını ortaya koymuşlardır. Baron-Thiene ve Alfermann (2015) ise çift kariyer sürecinin getirdiği talepleri spor türüne göre ele almış bireysel ve takım sporları ile ilgilenen toplam 125 sporcu ile boylamsal bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bulgular, çift kariyer süresince bireysel spor ile ilgilenen sporcuların takım sporlarına katılanlara kıyasla sporu bırakma oranlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada sporu en az 1 yıl önce bırakmış olan 410 eski sporcu (185 bireysel- 225 takım) üzerinde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor kariyerleri ile emeklilik durumlarını karşılaştırılması amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular takım sporu ile ilgilenen sporcuların spor kariyerinin, bireysel sporcularınkinden daha uzun olduğunu ortaya koyarken; takım sporları sporcularının birçoğunun emeklilik geçişlerinde yüksek öğrenimi tamamladıkları ve bireysel sporculara göre emeklilik geçişini daha sıkı planladıkları dolayısıyla çift kariyer süreçlerini daha iyi yönettikleri ortaya konmuştur (De Subijana, Ramos, Garcia ve Chamorro, 2020). Purdy, Eitzen ve Hufnagel (2017) ise özellikle burslu sporcular ve maaş alan sporcuların daha zayıf bir çift kariyer performansına sahip olduklarını ortaya koymuştur (Purdy ve ark., 2017). Bu araştırmalar çift kariyer sürecini akademik ve sportif bazı değişkenler açısından ele alsa da çift kariyerin zorlu taleplerine yanıt vermek için gerekli olan yetkinlikler açısından incelememektedir. Çift kariyerin kendine özgü zorluk ve taleplerini karşılamak gerekli olan yetkinliklerin ise; cinsiyet (De Brandt ve ark., 2018; Karadağ ve Aşçı, 2023) ve spor deneyimi (Karadağ ve Aşçı, 2023) gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda De Brandt, Wylleman, Torregrossa, Defruyt ve Van Rossem (2017) kadın sporcuların çift kariyer yönetimi, kariyer planlama ve sosyal zekâ ve uyum puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyarken; Karadağ ve Aşçı (2023) ise adolesan sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında kız ve erkek

sporcuların çift kariyer yönetimi, kariyer planlama, sosyal zekâ ve uyum yetkinlik algıları puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmezken; erkek sporcuların duygusal farkındalık yetkinlik algıları puanları, kız sporcuların puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada Karadağ ve Aşçı (2023), spor deneyimi 2-6 yıl ile 7 yıl ve üzeri olan sporcuların çift kariyer yönetimi, kariyer planlama, sosyal zekâ ve uyum, duygusal farkındalık yetkinlik algıları puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmediğini ortaya koymuştur. Alan yazın incelendiğinde çift kariyer yetkinliklerini akademik ve sportif değişkenler kapsamında ele alınan araştırılmaya rastlanılmaması bu çalışmaya yön vermiştir. Bu amaçla öğrenci-sporcuların üniversite türleri ve bursluluk durumları bu çalışmanın akademik; spor türleri ve millilik durumları ise sportif değişkenleri olarak belirlenmiştir.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın örnekleme olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışmaya 18-25 yaş arası en az 3 yıl spor deneyimine sahip, 300 kadın ($\bar{X}_{yaş} = 19.83 \pm 1.43$) ve 309 erkek ($\bar{X}_{yaş} = 20.01 \pm 1.41$) olmak üzere 609 ($\bar{X}_{yaş} = 19.92 \pm 1.42$) öğrenci-sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya 23 farklı spor branşından (basketbol, voleybol, futbol, yüzme, tenis, atletizm, vd.) olmak üzere, ulusal ve uluslararası düzeyde mücadele eden ve üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri ya da beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören sporcular katılmıştır. Öğrenci-sporcuların spor deneyimi ortalaması 9.03 ± 3.88 yıldır. Katılımcıların %39,6'sı milli sporcu olup; %52,5'i vakıf üniversitesinde öğrenim görmektedir. Ayrıca katılımcıların %58,6'sı herhangi bir eğitim bursu ile desteklenmektedir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrenci-sporcuların sosyodemografik özelliklerinin belirlenmesi amacı ile Kişisel Bilgi Formu; çift kariyer yetkinlik algılarını belirlemek amacıyla Sporcular için Çift Kariyer Yetkinliği Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, spor dalı, millilik durumları, okul türleri ve burs durumları gibi demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşan ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sporcular için Çift Kariyer Yetkinliği Ölçeği: Sporcuların spor ve akademik eğitimini başarılı bir şekilde birleştirmesi için gereken yetkinliklerini değerlendirmek amacıyla De Brandt ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen ölçek Karadağ ve Aşçı (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çift kariyer yönetimi, kariyer planlama, duygusal farkındalık, sosyal zekâ ve uyum olmak üzere 4 alt boyuttan oluşan ölçek; 29 madde ve 5li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçek maddeleri aynı olan, sporcuların çift kariyer yetkinliğine sahip olma algıları (Hiç Sahip Değilim=1; Çok Sahibim=5) ve çift kariyer yetkinliklerinin onlar için ne kadar önemli (Önemsiz=1; Çok Önemli=5) olduğunun 5'li likert tipinde değerlendirildiği iki form bulunmaktadır. Algılanan Yetkinlik Formu'nda yer alan maddelere ait iç tutarlık

katsayısı 0.96 (kariyer planlama) ile 0.98 (çift kariyer yönetimi, duygusal farkındalık) arasında; Algılanan Önem Formu'nda yer alan maddelere ait iç tutarlık katsayısı ise 0.95 (kariyer planlama) ile 0.98 (duygusal farkındalık) arasında değişmektedir. Sporcuların çift kariyer yetkinliklerini geliştirme ihtiyacı algısı, çift kariyer verilen önem algısı ile sahip olma algısı arasındaki farktan elde edilmiştir (De Brandt ve ark., 2018)

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışmanın yapılabilmesi için Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik kurul onayı (31.10.2023-221) alınmıştır. Verilerin toplanması sürecinde araştırmaya katılan öğrenci-sporculara araştırmanın amacına dair bilgilendirme yapılarak, gönüllü katılımlarına ilişkin onayları alınmıştır. Verilerin toplanmasında katılımcılara anketler elden dağıtılarak ve yüz yüze uygulanmıştır. Katılımcılar tarafından ölçeklerin tamamlanması yaklaşık 15 dk. sürmüştür. Ayrıca çalışma, Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımlı örneklerde t-testi ve bağımsız örneklerde t-test analizi kullanılmıştır. Bağımlı Örneklerde t-testi sporcuların çift kariyer yetkinliklerini geliştirmeye yönelik algılanan ihtiyaçlarının (önem ve sahip olma formları arasındaki farktan) belirlenmesi; Bağımsız örneklerde t-test; sporcuların akademik (üniversite türü, burs durumu) ve sportif (millilik durumu, spor türü) gibi değişkenlere göre çift kariyer yetkinlik algıları arasındaki farkı test etmek amacı ile kullanılmıştır.

Verilerin analizine geçilmeden önce ilk olarak veri setindeki hatalı veriler incelenerek, gerekli kontroller sağlanmıştır. Veri setine ilişkin normal dağılım durumu veya analiz sonuçlarını etkilemesi muhtemel durumlardan kaçınmak için veri setindeki kayıp ve boş veriler incelenmiş; %5 altında olan kayıp değerlere ise aritmetik ortalama (series mean) ile değer belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bağlamda yapılan Kayıp Veri Analizi (Missing Value Analysis) sonucunda, veri setinde belirlenen %0.04 oranındaki kayıp değerlere, aritmetik ortalama (series mean) yöntemi ile değer atanmıştır. Sonraki adımda çok değişkenli analizlerde normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı ve veri setindeki uç değerler Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş ve veri setinde 16 uç değer bulunmuştur.

Bir sonraki adımda verilerin normal dağılıp dağılmadığı; aritmetik ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi betimsel istatistikler üzerinden incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan analizler sonucunda değişkenlere ait çarpıklık katsayısı -1.17 ile -0.50 aralığında; basıklık katsayısının ise -0.23 ile 1.21 aralığında olduğu görülmüştür. Ortalama değerler, Mod ve Medyan değerleri incelendiğinde ise, çalışmada ele alınan tüm bağımlı değişkenler için birbirine yakın olduğu ortaya konmuştur.

3. BULGULAR

3.1. Ön Analizler

Ön analizler kapsamında verilerin normal dağılıp dağılmadığı; aritmetik ortalama, mod, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi betimsel istatistiklerle incelenmiştir (Kline, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2013). Elde edilen çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur:

Tablo 1. Her bir formdan elde edilen aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık katsayısı ve basıklık katsayısı değerleri

Sahip Olma	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Mod	Medyan
Çift Kariyer Yönetimi	3.85	0.60	-0.29	-0.23	4.00	3.90
Kariyer Planlama	3.74	0.67	-0.24	-0.18	4.00	3.80
Duygusal Farkındalık	3.76	0.70	-0.39	-0.22	4.14	3.85
Sosyal Zekâ ve Uyum	3.96	0.62	-0.53	-0.10	4.14	4.00
Önem						
Çift Kariyer Yönetimi	4.31	0.51	-0.98	0.92	4.40	4.40
Kariyer Planlama	4.22	0.58	-0.74	0.13	4.40	4.40
Duygusal Farkındalık	4.37	0.56	-1.17	1.21	5.00	4.57
Sosyal Zekâ ve Uyum	4.34	0.57	-0.98	0.72	5.00	4.42
İhtiyaç						
Çift Kariyer Yönetimi	0.46	0.53	0.40	0.31	0.00	0.40
Kariyer Planlama	0.47	0.62	0.24	0.54	0.00	0.40
Duygusal Farkındalık	0.61	0.63	0.35	-0.02	0.00	0.57
Sosyal Zekâ ve Uyum	0.38	0.53	0.50	0.67	0.00	0.28

Değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, çarpıklık katsayısı -1.17 ile -0.50 aralığında; basıklık katsayısı -0.23 ile 1.21 aralığındadır. Ortalama değerler, Mod ve Medyan değerleri incelendiğinde ise, çalışmada ele alınan tüm bağımlı değişkenler için birbirine yakın olduğu ortaya konmuştur.

3.2. Öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinlik algılarının akademik değişkenlere göre karşılaştırılması

Öğrenci- sporcuların çift kariyer yetkinlik algılarının, araştırmada akademik değişkenler olarak belirlenen üniversite türü ile burs durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklem t-test analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrenci- sporcuların çift kariyer yetkinlik algılarının akademik değişkenlere göre karşılaştırılması

	Üniversite Türü				Burs Durumu							
	Vakıf n=320		Devlet n=289		Burslu n=357		Burssuz n=252		t	p		
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss				
Sahip Olma	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p
Çift Kariyer Yönetimi	3.86 ± 0.59		3.84 ± 0.62		0.36	0.71	3.91 ± 0.60		3.76 ± 0.60		3.11	0.00**
Kariyer Planlama	3.75 ± 0.66		3.74 ± 0.67		0.17	0.86	3.82 ± 0.65		3.64 ± 0.67		3.25	0.00**
Duygusal Farkındalık	3.79 ± 0.68		3.72 ± 0.72		1.13	0.25	3.81 ± 0.70		3.68 ± 0.69		2.20	0.02*
Sosyal Zekâ ve Uyum	3.97 ± 0.64		3.95 ± 0.60		0.41	0.67	4.00 ± 0.62		3.90 ± 0.61		2.11	0.03*
Önem	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p
Çift Kariyer Yönetimi	4.27 ± 0.51		4.36 ± 0.50		-1.97	0.04*	4.31 ± 0.53		4.32 ± 0.48		-0.26	0.79
Kariyer Planlama	4.19 ± 0.56		4.25 ± 0.61		-1.23	0.21	4.20 ± 0.59		4.25 ± 0.58		-1.07	0.28
Duygusal Farkındalık	4.33 ± 0.58		4.42 ± 0.53		-1.89	0.06	4.38 ± 0.55		4.36 ± 0.56		0.42	0.67
Sosyal Zekâ ve Uyum	4.30 ± 0.59		4.40 ± 0.55		-2.10	0.03*	4.34 ± 0.58		4.35 ± 0.56		-0.18	0.85
İhtiyaç	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p
Çift Kariyer Yönetimi	0.41 ± 0.62		0.51 ± 0.62		-1.98	0.04*	0.39 ± 0.59		0.55 ± 0.64		-3.25	0.00**
Kariyer Planlama	0.44 ± 0.74		0.51 ± 0.69		-1.20	0.22	0.37 ± 0.69		0.60 ± 0.73		-3.89	0.00**

Duygusal Farkındalık	0.54 ± 0.79	0.69 ± 0.77	-2.35	0.01*	0.57 ± 0.74	0.67 ± 0.85	-1.65	0.03*
Sosyal Zekâ ve Uyum	0.32 ± 0.67	0.44 ± 0.60	-2.29	0.02*	0.33 ± 0.60	0.45 ± 0.69	-2.21	0.02*

* $p < .05$, ** $p < .01$

Öğrenci-sporcularda çift kariyer yetkinliklerinin üniversite türü değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçlarına göre (Tablo 2); vakıf ve devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma algılarında anlamlı bir fark yok iken ($p > 0.05$); çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarında çift kariyer yönetimi ($t_{(607)} = -1.97$; $p < 0.05$) ile sosyal zekâ ve uyum ($t_{(607)} = -2.10$; $p < 0.05$) alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X} = 4.36 \pm 0.50$) ile sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X} = 4.40 \pm 0.55$) alt boyutlarının puan ortalamaları, vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X} = 4.27 \pm 0.51$) ile sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X} = 4.30 \pm 0.59$) puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Öte yandan devlet ve vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarına göre kariyer planlama ve duygusal farkındalık yetkinlik puanlarında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur ($p > 0.05$). Öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini geliştirme ihtiyaçlarına dair algılarında ise vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi, ($t_{(607)} = -1.98$; $p < 0.05$), duygusal farkındalık ($t_{(607)} = -2.35$; $p < 0.05$) ile sosyal zekâ ve uyum ($t_{(607)} = -2.29$; $p < 0.05$) alt boyutlarının puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X} = 0.51 \pm 0.62$), duygusal farkındalık ($\bar{X} = 0.69 \pm 0.77$) ile sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X} = 0.44 \pm 0.60$) puan ortalamaları vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X} = 0.41 \pm 0.62$), duygusal farkındalık ($\bar{X} = 0.54 \pm 0.79$) ve sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X} = 0.32 \pm 0.67$) puan ortalamalarından yüksek bulunurken; kariyer planlama alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konmuştur ($p > 0.05$).

Öğrenci-sporcularda çift kariyer yetkinliklerinin burs durumları değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçlarına göre (Tablo 2); herhangi bir eğitim bursu olan ve olmayan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma algılarında çift kariyer yönetimi ($t_{(607)} = 3.11$; $p < 0.01$), kariyer planlama ($t_{(606)} = 3.25$; $p < 0.01$), duygusal farkındalık ($t_{(607)} = 2.20$; $p < 0.05$) ile sosyal zekâ ve uyum ($t_{(607)} = 2.11$; $p < 0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Herhangi bir eğitim bursu olan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X} = 3.91 \pm 0.60$), kariyer planlama ($\bar{X} = 3.82 \pm 0.65$), duygusal farkındalık ($\bar{X} = 3.81 \pm 0.70$) ile sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X} = 4.00 \pm 0.62$) puan ortalamaları herhangi bir eğitim bursu olmayan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X} = 3.76 \pm 0.60$), kariyer planlama ($\bar{X} = 3.64 \pm 0.67$), duygusal farkındalık ($\bar{X} = 3.68 \pm 0.69$) ile

sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X}=3.90\pm 0.61$) puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Elde edilen analiz sonuçlarına göre herhangi bir eğitim bursu olan ve olmayan öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur ($p>0.05$). Öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini geliştirme ihtiyaçlarına dair algılarında ise herhangi bir eğitim bursu olan ve olmayan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi, ($t_{(607)} = -3.25$; $p<0.01$), kariyer planlama ($t_{(606)} = -3.89$; $p<0.01$), duygusal farkındalık ($t_{(607)} = -1.65$; $p<0.05$) ile sosyal zekâ ve uyum ($t_{(607)} = -2.21$; $p<0.05$) alt boyutlarının puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Herhangi bir eğitim bursu olmayan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X}=0.55\pm 0.64$), kariyer planlama ($\bar{X}=0.60\pm 0.73$), duygusal farkındalık ($\bar{X}=0.67\pm 0.85$) ile sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X}=0.45\pm 0.69$) puan ortalamaları herhangi bir eğitim bursu olan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X}=0.39\pm 0.59$), kariyer planlama ($\bar{X}=0.37\pm 0.69$), duygusal farkındalık ($\bar{X}=0.57\pm 0.74$) ile sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X}=0.33\pm 0.60$) puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur.

3.3. Öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinlik algılarının sportif değişkenlere göre karşılaştırılması

Öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinlik algılarının, araştırmada sportif değişkenler olarak belirlenen millilik durumu ile spor türü değişkenlerine göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklem t-test analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinlik algılarının sportif değişkenlere göre karşılaştırılması

	Millilik Durumu				Spor Türü							
	Milli n=258		Milli Değil n=351		Bireysel n=296		Takım n=313		t	p		
Sahip Olma	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss				
Çift Kariyer Yönetimi	3.83	± 0.60	3.87	± 0.61	-0.72	0.46	3.88	± 0.60	3.82	± 0.60	1.19	0.23
Kariyer Planlama	3.73	± 0.67	3.75	± 0.67	-0,37	0.70	3.78	± 0.70	3.71	± 0.64	1.38	0.16
Duygusal Farkındalık	3.78	± 0.68	3.74	± 0.71	0.59	0.55	3.79	± 0.71	3.73	± 0.69	0.91	0.36
Sosyal Zekâ ve Uyum	3.94	± 0.60	3.97	± 0.63	-0.67	0.49	3.98	± 0.60	3.94	± 0.63	0.74	0.45

Önem	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p
Çift Kariyer Yönetimi	4.24 ± 0.50		4.37 ± 0.51		-3.14	0.00**	4.33 ± 0.50		4.30 ± 0.52		0.76	0.44
Kariyer Planlama	4.16 ± 0.57		4.27 ± 0.59		-2.30	0.02*	4.25 ± 0.56		4.19 ± 0.61		1.21	0.22
Duygusal Farkındalık	4.32 ± 0.56		4.41 ± 0.56		-1.86	0.06	4.39 ± 0.53		4.36 ± 0.58		0.60	0.54
Sosyal Zekâ ve Uyum	4.27 ± 0.58		4.40 ± 0.56		-2.89	0.00**	4.36 ± 0.54		4.33 ± 0.60		0.74	0.45
İhtiyaç	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	t	p
Çift Kariyer Yönetimi	0.40 ± 0.64		0.50 ± 0.61		-1.85	0.06	0.44 ± 0.62		0.47 ± 0.62		-0.53	0.59
Kariyer Planlama	0.42 ± 0.71		0.51 ± 0.72		-1.56	0.11	0.46 ± 0.69		0.48 ± 0.74		-0.33	0.74
Duygusal Farkındalık	0.54 ± 0.78		0.66 ± 0.79		-1.85	0.06	0.60 ± 0.76		0.62 ± 0.81		-0.37	0.70
Sosyal Zekâ ve Uyum	0.32 ± 0.63		0.42 ± 0.65		-1.92	0.06	0.38 ± 0.62		0.38 ± 0.66		-0.05	0.95

* $p < .05$, ** $p < .01$

Öğrenci-sporcularda çift kariyer yetkinliklerinin millilik durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçlarına göre (Tablo 3); milli olan ve olmayan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma ve çift kariyer yetkinliklerini geliştirme algılarında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Elde edilen analiz bulgularına göre öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarında ise çift kariyer yönetimi ($t_{(607)} = -3.14$; $p < 0.01$), kariyer planlama ($t_{(607)} = -2.30$; $p < 0.05$) ile sosyal zekâ ve uyum ($t_{(607)} = -2.89$; $p < 0.01$) alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken; duygusal farkındalık alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konmuştur ($p > 0.05$). Milli olmayan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X} = 4.37 \pm 0.51$), kariyer planlama ($\bar{X} = 4.27 \pm 0.59$) ile sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X} = 4.40 \pm 0.56$) puan ortalamaları milli olan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi ($\bar{X} = 4.24 \pm 0.50$), kariyer planlama ($\bar{X} = 4.16 \pm 0.57$) ile sosyal zekâ ve uyum ($\bar{X} = 4.27 \pm 0.58$) puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur.

Öğrenci-sporcularda çift kariyer yetkinliklerinin spor türü değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen bağımsız örneklemelerde t test analizi sonuçlarına göre (Tablo 3); bireysel ve takım sporları ile uğraşan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma, çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma ve geliştirme ihtiyaçları algılarında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur ($p > 0.05$).

4. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliğine sahip olma, önem ve ihtiyaç algılarını akademik (üniversite türleri, bursluluk durumları) ve sportif değişkenler (spor türleri, millilik durumları) çerçevesinde incelemektir.

Araştırmanın amacı kapsamında, öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinlik algılarının akademik değişkenler olan üniversite türü ve bursluluk durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çift kariyer yetkinlik algılarının üniversite türüne göre karşılaştırılması sonucu elde edilen bulgular ile vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören sporcuların çift kariyer yetkinliklerine sahip olma algılarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bulgular, araştırmaya katılan vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören sporcuların çift kariyer yetkinliklerine sahip olma algılarının benzer olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle sporcular ister vakıf üniversitesinde isterse devlet üniversitesinde öğrenim görsün çift kariyerin getirdiği zorlu koşullara karşı sahip oldukları yetkinlik algıları benzer düzeydedir. Araştırmada elde edilen bu bulgu, ülkemizde vakıf ve devlet olmak üzere sporcuların kayıtlı oldukları yükseköğretim programlarının benzerliği ile açıklanabilir. Öte yandan araştırmaya katılan öğrenci-sporcuların yaş ortalamaları ve spor deneyimleri ortalamaları dikkate alındığında çift kariyer yetkinliklerine sahip olma algısının, ülkemizde zorunlu eğitim kapsamında olan ilk ve ortaöğretim düzeyinde kazanıldığı ifade edilebilir. Ayrıca araştırmada ortaya konulan bu bulgu, öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerine sahip olma algılarının üniversite türünden etkilenmediğini ya da üniversite türünden bağımsız olarak geliştiğini göstermektedir. Öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarında ise çift kariyer yönetimi ile sosyal zekâ ve uyum alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu; kariyer planlama ve duygusal farkındalık yetkinlik puanlarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konmuştur. Bulgular, devlet üniversitesinde öğrenim gören sporcuların çift kariyer yönetimi ile sosyal zekâ ve uyum yetkinliklerini önemli bulma algılarının vakıf üniversitelerinde öğrenim gören sporculardan yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle devlet üniversitesinde öğrenim gören sporcular, spor ve akademik kariyerin içerdiği gereksinimleri dengeleme ve bunlara bağlı kalma ile kolaylaştırıcı bir çift kariyer ortamı oluşturmak için gerekli olan kişilerarası destek arayışını yansıtan çift kariyer yetkinlikleri vakıf üniversitelerinde öğrenim gören sporculardan daha önemli bulmaktadırlar. Elde edilen bu bulgu Meyer (2019) tarafından gerçekleştirilen ve çift kariyer sürecinde özel (vakıf) üniversitelerinde öğrenim gören sporcuların ders gereklilikleri dışında da özel olarak desteklendiklerini ortaya koydukları niteliksel araştırma ile desteklenebilir. Bu bağlamda devlet üniversitelerinde öğrenim gören sporcular için, çift kariyere özgü farklı bir uygulaması olmayan devlet üniversitelerinde öğrenim görüyor olmaları çift kariyeri dengeleme ve kolaylaştırıcı çift kariyer ortamı oluşturmak için gerekli olan yetkinlikleri daha önemli buldukları varsayılabilir. Kariyer planlama ve duygusal farkındalık yetkinlik puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığına dair bulgu ise mevcut çalışmanın örneklem grubunun spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören sporculardan oluşması ile açıklanabilir. Bu bağlamda sporcular üniversitelerin ilgili bölümlerini tercih ederken kariyer planları ve bunla ilgili zorluklarla nasıl baş etmeleri gerektiğini zaten referans almış oldukları için, bu yetkinlikler öğrenim sürecinde önemini yitirmiş olabilir. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu, vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören sporcuların çift kariyer yönetimi, duygusal

farkındalık, sosyal zekâ ve uyum yetkinliklerini geliştirmelerine dair ihtiyaç algıları puanlarında anlamlı bir farklılık varken; kariyer planlama yetkinliklerini geliştirme ihtiyaçlarına dair algılarında herhangi bir farklılık olmadığıdır. Araştırmadan elde edilen bulgular devlet üniversitesinde öğrenim gören sporcuların çift kariyer yönetimi, duygusal farkındalık ile sosyal zekâ ve uyum yetkinliklerini geliştirme ihtiyaçlarına dair algıları vakıf üniversitesinde öğrenim gören sporculardan yüksek bulunmuştur. Diğer bir deyişle devlet üniversitesinde öğrenim gören sporcuların; çift kariyerin gereksinimlerini dengeleme, bu süreçte dair baskı ve problemlerle başa çıkma ile kolaylaştırıcı bir çift kariyer ortamı için kişilerarası iletişim ihtiyaçları vakıf üniversitende öğrenim gören sporculara göre daha yüksektir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, Huml, Hancock ve Bergman (2014) tarafından, devlet üniversitelerine devam eden sporcuların, vakıf üniversitelere devam eden sporculara göre daha kısıtlayıcı bir çift kariyer ortamı deneyimi yaşadıklarını ortaya koydukları araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan bu bulgu vakıf üniversitelerinin, bir marka imajı oluşturmaya yönelik etkinliklerinden kaynaklı olarak, başarılı ve görünürlüğü yüksek sporcuları, öğrenci kadrolarına dahil etmek için çift kariyere yönelik talepleri karşılama konusunda öğrenci-sporculara daha destekleyici bir tutum ortaya koymaları ile açıklanabilir (Judson, Gorchels ve Aurand, 2006). Kariyer planlama yetkinliğinde ise üniversite türüne göre anlamlı bir farklılık olması, araştırmaya dahil olan öğrenci-sporcuların büyük oranının (%68) üniversitelerin ilk sınıflarında olmalarından kaynaklanabilir. Bu durum sporcuların, çift kariyer için planlama alışkanlıkları ve bu süreçte oluşabilecek beklenmedik durumlar için sahip olunan esneklik yeteneğini ortaya koyacakları bir deneyimi henüz yaşamamış olabilecekleri ile açıklanabilir.

Araştırma kapsamında üniversite türünün yanı sıra bir diğer akademik değişken olan eğitim bursu durumlarına göre karşılaştırılmasından elde edilen analiz sonuçlarında ise, herhangi bir eğitim bursu olan ve olmayan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma ve bu yetkinlikleri geliştirme ihtiyaçlarına dair algılarında çift kariyer yönetimi, kariyer planlama, duygusal farkındalık, ile sosyal zekâ ve uyum olmak üzere tüm çift kariyer yetkinlik puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Herhangi bir eğitim bursu olan öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerine sahip olma algıları, herhangi bir bursu olmayan öğrenci-sporcuların puan algılarından yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra herhangi bir eğitim bursu olmayan sporcuların, bursu olan sporculara göre çift kariyer yetkililiklerinin tamamını geliştirmeye dair daha fazla ihtiyaç algıladıkları ortaya konmuştur. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen bu bulgu Le Crom, Warren, Clark, Marolla ve Gerber (2009) tarafından ortaya konulan ve eğitim bursunun, çift kariyer sürecini sürdürmenin önemli bir göstergesi olduğunu belirttikleri araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir. Bu araştırmanın yanı sıra Rubin ve Rosser (2014), herhangi bir akademik bursa sahip olan sporcuların not ortalamalarının bursu olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu ve burs ile desteklenmeyen sporcuların ise mezun olmak için daha fazla zamana ihtiyaçları olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu araştırmamızda elde edilen eğitim bursunun akademik ve sportif olmak üzere her iki alanın gerekliliklerine dair kendilerini yeterli hissetmelerinin belirleyici olduğunu desteklemektedir. Bunun yanı sıra mevcut araştırmada herhangi bir eğitim bursu olan ve olmayan öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur. Bu bulgu

öğrenci-sporcular için, çift kariyer sürecinde herhangi bir eğitim bursundan ziyade atletik burs, sponsorlar, kulüp ödenekleri (maaş, prim, vb.) gibi daha çok sportif performansa dayalı finansal olanakların daha önemli olduğu varsayımı ile açıklanabilir.

Araştırmanın diğer bir amacı kapsamında, öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinlik algıları sportif değişkenler olan millilik durumu ve spor türü gibi demografik özellikler kapsamında incelenmiştir. Öğrenci-sporcularda çift kariyer yetkinliklerinin millilik durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen analiz sonuçları, milli olan ve olmayan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma ve çift kariyer yetkinliklerini geliştirme algılarında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, Houston, Carter ve Smither'in (1997) sporcuların son derece rekabetçi olmaları ile hem spor ve akademik bağlamda hem de kişilerarası düzeyde yeterli olma güdülerine dair görüşleri ile açıklanabilir. Başka bir ifadeyle sporcular ilgilendikleri branşın hangi düzeyinde olurlarsa olsunlar, yaşamın her alanında 'iyi performans sergilemek' isteyebilirler. Öte yandan araştırmada elde edilen bulgu, sporun düzeyinden bağımsız olarak, sporcuların her iki alanın zorlu talepleri ile karşı karşıya kaldığı ve çift kariyer yetkinliklerine dair ihtiyaç algılarının benzer olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile tutarsızlık gösteren sonuçlar da bulunmaktadır. Örneğin; De Subijana, Barriopedro ve Conde (2015) milli sporcu olmanın çeşitli ekonomik desteklerden ve burslardan yararlanmayı kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğunu aynı zamanda medyanın ilgisi, burs ve maddi yardım olanaklarının diğer sporculara göre daha avantajlı olduğunu dolayısıyla çift kariyer yetkinliklerini geliştirmeye dair ihtiyaç algılarının, milli olmayan sporculara göre daha düşük düzeyde olduğunu ortaya koymuşlardır. Alman Olimpik/Paralimpik sporcular ile aday Olimpik/Paralimpik kadroda bulunan sporcuların çift kariyer yetkinlik algılarının incelendiği bir diğer araştırmada ise; Hallmann, Breuer ve Mohr (2023) sporcuların çift kariyer yetkinliklerine sahip olma ve geliştirme algılarında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmamızda ayrıca milli sporcular ile milli olmayan sporcuların çift kariyer yönetimi, kariyer planlama ile sosyal zekâ ve uyum puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ortaya konmuştur. Bulgular milli olmayan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi, kariyer planlama ile sosyal zekâ ve uyum puan ortalamalarının milli olan öğrenci-sporcuların puan ortalamalarından yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu Van Rens, Ashley ve Steele (2019) tarafından beşi ulusal, üçü uluslararası düzeyde olan toplamda sekiz üniversite öğrencisi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla gerçekleştirilen araştırma bulguları ile benzerdir. Van Rens ve arkadaşları (2019) katılımcıların uluslararası sporcu olmanın, benlik duygusu için daha önemli olduğunu vurguladıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde İsveçli öğrenci-sporcular üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise Stambulova, Engström, Franck, Linnér ve Lindahl (2015) profesyonel olarak bir branşla uğraşan sporcular için spor kariyerinin daha önemli olduğunu; profesyonel olmayan ya da profesyonel olma ihtimali düşük olan sporcuların ise akademik kariyere yöneliminin daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Alan yazın ile benzerlik göstermeyen bu bulgu milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre daha fazla medya ilgisi, burs olanakları ve maddi kaynaklar gibi kolaylaştırıcı çift kariyer unsurlarına sahip olmaları ile açıklanabilir. Dolayısıyla milli olmayan öğrenci-sporcuların spor ve akademik kariyerin

içerdiği gereksinimleri dengeleme, bu gereksinimleri planlama alışkanlıkları ve bu süreçte oluşabilecek beklenmedik durumlar için sahip olunan esneklik ile kolaylaştırıcı bir çift kariyer ortamı oluşturmak için gerekli olan yetkinlikler milli olan öğrenci-sporculara göre daha önemli olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra araştırmada milli sporcu olan ve milli sporcu olmayan öğrencilerin çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma algılarına dair duygusal farkındalık puanlarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada ortaya konulan bu bulgu, öğrenci-sporcuların çift kariyere dair problem, baskı ve duyguları kontrol etme becerilerinin kariyer evrelerinden bağımsız olarak her düzey sporcu için önemli olduğu ile açıklanabilir.

Araştırma kapsamında öğrenci-sporcuların bir diğer sportif değişken olan spor türüne göre karşılaştırılmasından elde edilen analiz sonuçlarında ise bireysel ve takım sporları ile uğraşan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma, çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma ve geliştirme ihtiyaçları algılarında anlamlı bir fark olmadığı ortaya konmuştur. Alan yazın tarandığında çift kariyer yetkinlikleri ile spor türünün birlikte ele alındığı araştırmalara rastlanılmamaktadır. Ancak çift kariyer süreçlerine dair deneyimlerin, spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığının ele alındığı araştırmalar mevcuttur. Örneğin; Baron-Thiene ve Alfermann (2015)'in çift kariyer sürecinin getirdiği talepleri spor türüne göre incelediği ve yaşları 15 ile 19 arasında değişen, toplam 125 sporcu ile gerçekleştirdiği boylamsal bir araştırmada ortaya koyduğu bulgular, çift kariyer süresince bireysel spor ile ilgilenen sporcuların, takım sporları ile ilgilenen sporculara kıyasla sporu bırakma oranlarının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bir başka çalışmada ise 410 eski sporcu üzerinde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor kariyerleri ile emeklilik durumlarını karşılaştırılması amaçlanmış ve elde edilen bulgular takım sporu ile ilgilenen sporcuların spor kariyerinin, bireysel sporcularınkinden daha uzun olduğunu ortaya koyarken; takım sporları sporcularının bir çoğunun emeklilik geçişlerinde yüksek öğrenimi tamamladıkları ve bireysel sporculara göre emeklilik geçişini daha sıkı planladıkları dolayısıyla çift kariyer süreçlerini daha iyi yönettikleri ortaya konmuştur (De Subijana ve ark., 2020). Alan yazında bulunan her iki araştırmadan hareketle bireysel sporcuların çift kariyer yetkinliklerine sahip olma ve önem algılarının takım sporcularına göre daha düşük düzeyde olduğu; çift kariyer yetkinliklerini geliştirme algılarının ise daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Mevcut araştırma bulguları ile alan yazındaki çalışmaların farklı yaş gruplarındaki öğrenci-sporcular ile emekli sporcular üzerinde gerçekleştirilmiş olması ortaya konan bulguların farklılığını açıklayabilir.

5. SONUÇ

Araştırma sonucunda vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören sporcuların çift kariyer yönetimi, kariyer planlama, sosyal zekâ ve uyum yetkinliklerine sahip olma algıları puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmezken; bu yetkinlikleri önemli bulma algılarında ise devlet üniversitesinde öğrenim gören sporcuların çift kariyer yönetimi ile sosyal zekâ ve uyum yetkinliklerinin vakıf üniversitelerinde öğrenim gören sporculardan yüksek olduğunu ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra devlet üniversitesinde öğrenim gören sporcuların çift kariyer yönetimi, duygusal farkındalık ile sosyal zekâ ve uyum yetkinliklerini

geliştirme ihtiyaçlarına dair algıları vakıf üniversitesinde öğrenim gören sporculardan yüksek bulunmuştur. Araştırma kapsamında ayrıca herhangi bir eğitim bursu olan ve olmayan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma ve bu yetkinlikleri geliştirme ihtiyaçlarına dair algılarında çift kariyer yönetimi, kariyer planlama, duygusal farkındalık, ile sosyal zekâ ve uyum olmak üzere tüm çift kariyer yetkinlik puanlarında anlamlı bir fark bulunurken; herhangi bir eğitim bursu olmayan sporcuların, bursu olan sporculara göre çift kariyer yetkinliklerinin tamamını geliştirmeye dair daha fazla ihtiyaç algıladıkları ortaya konmuştur. Sportif değişkenler açısından elde edilen bulgular kapsamında ise öğrenci-sporcularda çift kariyer yetkinliklerinin millilik durumuna göre karşılaştırılmasından elde edilen analiz sonuçları, milli olan ve olmayan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma ve çift kariyer yetkinliklerini geliştirme algılarında anlamlı bir fark olmadığını; milli olmayan öğrenci-sporcuların çift kariyer yönetimi, kariyer planlama ile sosyal zekâ ve uyum puan ortalamalarının ise milli olan öğrenci-sporcuların puan ortalamalarından yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada ayrıca bireysel ve takım sporları ile uğraşan öğrenci-sporcuların; çift kariyer yetkinliklerine sahip olma, çift kariyer yetkinliklerini önemli bulma ve geliştirme ihtiyaçları algılarında anlamlı bir fark olmadığı da belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerine dair algılarının, bütünsel bir perspektif ile akademik ve sportif değişkenler açısından ele alınmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmekle birlikte, bazı sınırlılıklar içermektedir. Mevcut araştırma, kesitsel olduğundan çift kariyer yetkinliklerine dair algıların değişkenler açısından farklılaştığına dair nedensel bir öngörü sağlamamaktadır. Bu kapsamda gelecek çalışmalarda kesitsel araştırmaların yanı sıra, algılanan yeterlik algılarının altında yatan nedenleri incelemek için bütünsel bir bakış açısı kullanılarak nitel araştırmalar önerilebilir. Ek olarak gelecek araştırmalarda öğrenci-sporcuların üniversitenin farklı sınıfları ile spor kariyerin farklı evrelerinde, çift kariyer yeterlik algılarının gözlemlenebileceği boylamsal çalışmaların yapılması faydalı olacaktır. Çalışmada öğrenci-sporcuların çift kariyer yetkinliklerine dair algıları doğrultusunda, stratejik planlar yapabilmeleri açısından uygulamaya yönelik de bazı öneriler bulunmaktadır. Bunlardan ilki çift kariyere uyum sağlama boyutunda, öğrenci-sporcuların güçlü ya da zayıf çift kariyer yetkinliklerinin belirlenerek, uygun psikolojik danışma ve rehberlik programlarına alınmaları sağlanabilir. Bir diğer öneri ise sporcuların akademik kariyerin her aşaması ile sportif kariyerinin her evresinde farklı talep ve beklentilerinin olabileceği düşünülerek, çift kariyer gelişimlerine ve ihtiyaçlarına duyarlı eğitim içeriklerinin geliştirilmesidir.

TEŞEKKÜR

Bu araştırma, TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından destek alan “Öğrenci-Sporcuların Çift Kariyer Yetkinlik Algılarının Akademik ve Sportif Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı projeden üretilmiştir (Proje no: 1919B012302112). Projeye destek ve katkılarından dolayı TÜBİTAK’a teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Aquilina D. A. (2013). Study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374-392.
- Baron-Thiene A., & Alfermann D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—a prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42-49.
- Bueno, E. H., Velasquez, S. M., Deil-Armen, R., & Jones, C. (2022). "That was the biggest help": The importance of familial support for science, technology, engineering, and math community college students. *Frontiers in Education*, 7 (76), 1-9.
- Christensen, M. K., & Sørensen, J. K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*, 15(1), 115-133.
- Cosh S., & Tully PJ. (2015). Stressors, coping, and support mechanisms for student athletes combining elite sport and tertiary education: Implications for practice. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133.
- De Brandt K., Wylleman P., Torregrossa M., Defruyt S. & Van Rossem N. (2017) Student-athletes' perceptions of four dual career competencies. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(4), 28-33.
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrosa, M., Schipper-Van Veldhoven, N., Minelli, D., Defruyt, S., & De Knop, P. (2018). Exploring the factor structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil- and student-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18.
- De Knop, P., Wylleman, P., Van Hoecke, J., De Martelaer, K., & Bollaert, L. (1999). Sports management - A European approach to the management of the combination of academics and elite-level sport. In S. Bailey (Ed.), *Perspectives – The interdisciplinary series of physical education and sport science*. Vol. 1. School sport and competition. Meyer & Meyer Sport.
- De Subijana C.L, Barriopedro M., & Conde E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57-64.
- De Subijana C.L., Ramos J., Garcia C., & Chamorro J.L. (2020). The employability process of Spanish retired elite athletes: Gender and sport success comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 54-60.
- Hallmann, K., Breuer, C., & Mohr, J. (2023). Elite athletes' perceived dual career competencies and their effectiveness. *European Sport Management Quarterly*, 1-21.
- Houston J. M., Carter D., & Smither R. D. (1997) Competitiveness in elite professional athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 1447–1454.
- Huml, M. R., Hancock, M. G., & Bergman, M. J. (2014). Additional support or extravagant cost? Student-athletes' perceptions on athletic academic centers. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 7, 410-430.
- Judson, K. M., Gorchels, L., & Aurand, T. W. (2006). Building a university brand from within: A comparison of coaches' perspectives of internal branding. *Journal of Marketing for Higher Education*, 16(1), 97-114.
- Karadağ, D., & Aşçı, F.H. (2021). "Sporcular için çift kariyer yetkinliği ölçeği" nin Türkçe uyarlaması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 284-91.
- Karadağ, D., & Aşçı, F. H. (2023). Sporcularda çift kariyer yetkinliği: Bireysel ve durumsal faktörlerin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 34(1), 42-58.

Kegelaers, J., Wylleman, P., Defruyt, S., Praet, L., Stambulova, N., Torregrossa, M., Kenttä & De Brandt, K. (2022). The mental health of student-athletes: A systematic scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-34.

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

Le Crom, C. L., Warren, B. J., Clark, H. T., Marolla, J., & Gerber, P. (2009). Factors contributing to student-athlete retention. *Journal of issues in Intercollegiate Athletics*, 2(1), 2. 14-24.

Meyer, J. A. (2019). *Identity matters: An exploratory, mixed methods case study to examine the influence of athlete and student identity salience on the giving patterns of student-athletes at a highly selective Midwestern private university* (Doctoral dissertation, University of Kansas).

Petitpas, A. J., Brewer, B. W., & Van Raalte, J. L. (2009). Transitions of the student-athlete: Theoretical, empirical, and practical perspectives. In E. Etzel (Ed.), *Counseling and psychological services for college student-athletes*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Purdy D.A., Eitzen D.S., Hufnagel, R. (1982). Are athletes also students? The educational attainment of college athletes. *Social Problems*, 29(4), 439-448.

Rubin, L. M., & Rosser, V. J. (2014). Comparing division IA scholarship and nonscholarship student-athletes: A discriminant analysis. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 7, 43-64.

Stambulova, N. B., & Alfermann, D. (2009). Putting culture into context: Cultural and cross-cultural perspectives in career development and transition research and practice. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(3), 292-308.

Stambulova N., Alfermann D., Statler T., & Côté J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7:395-412.

Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14.

Tabachnick B.G., & Fidell L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Sixth edition. New Jersey: Pearson.

Tekavc J., Wylleman P., & Ceciç Erpič S. (2015). Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21,27-41.

Torregrossa M., Ramis Y., Pallarés S., Azócar F., & Selva C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.

Van Rens, F. E., Ashley, R. A., & Steele, A. R. (2019). Well-being and performance in dual careers: the role of academic and athletic identities. *Sport Psychologist*, 33(1), 42-51.

Williams, G. G., & MacNamara, Á. (2022). Challenge is in the eye of the beholder: Exploring young athlete's experience of challenges on the talent pathway. *Journal of Sports Sciences*, 40(10), 1078-1087.

Wylleman P., Theeboom M., & Lavalley D. (2004). Successful athletic careers. In Spielberg C, (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology*. 3rd ed. New York: Elsevier.

Wylleman, P., & Rosier, N. (2016). *Holistic perspective on the development of elite athletes*. In *Sport and exercise psychology research*. Academic Press.

Wylleman, P., De Brandt, K., & Defruyt, S. (2017). *GEES handbook for dual career support providers*.

Wylleman P. A. (2019). Developmental and holistic perspective on transitioning out of elite sport. In Anshel MH (Ed.), *APA handbook of sport and exercise psychology: Vol. 1. Sport psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.

Özgün Araştırma / Research Article

**ADÖLESAN ERKEK YÜZÜCÜLERİN SIRTÜSTÜNDEN KURBAĞALAMAYA FARKLI DÖNÜŞ
TEKNİKLERİNE GÖRE PERFORMANSLARININ İNCELENMESİ**

Benil KISTAK ALTAN^{1*}  , Selin YILDIRIM¹  , Aysel PEHLİVAN¹ 

ÖZET

Araştırmanın amacı adölesan erkek yüzücülerin sırtüstünden kurbağalamaya farklı dönüş tekniklerine (açık, takla, yan çapraz takla, yuvarlanma) göre performanslarının incelenmesidir. Araştırmaya 10 erkek yüzücü (\bar{X} yaş=14,27±1,27yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Yüzücülerin vücut ağırlığı, boy ve kulaç uzunluğu ölçümleri tamamlandıktan sonra yüzücüler standart kara ve su ısınmalarını uygulamıştır. Ardından yüzücüler 50m maksimal (25m sırtüstü 25m kurbağalama) yüzme performansını sergilemeleri istenmiştir. Yüzücülerin, dört dönüş tekniklerini dört farklı günde (gün aşırı) birer kez randomizasyon şeması kullanılarak uygulamaları sağlanmıştır. SJCAM-4k kamera ile performanslar kaydedilip görüntüler Kinovea 0.9.5 programında incelenmiştir. Bu programda yüzme performans parametreleri (sırtüstü ve kurbağalama kulaç sayısı, kulaç sıklığı, kulaç mesafesi, kulaç indeksi, hız ve bitiş süreleri) ile dönüş performans parametreleri (dönüş bölümü kulaç sayısı, kulaç sıklığı, kulaç mesafesi, kulaç indeksi, hız, dönüş süresi ve dönüş mesafesi) hesaplanmıştır. IBM SPSS 24.0 programında Wilcoxon testi ile veriler analiz edilmiştir. Takla ile açık dönüş teknikleri arasında 25m kurbağalama bitiş süresi, kulaç indeksi, hız ve sualtı mesafesinde farklılık açık dönüş lehinde bulunmuştur. İlk 10m kurbağalama süresi, kulaç indeksi ve hızda yuvarlanma ile açık ve yan çapraz takla dönüş teknikleri arasında farklılık yuvarlanma dönüş tekniği lehinde tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak, sırtüstünden kurbağalamaya dönüş tekniklerinin yüzme ve dönüş performans parametrelerine göre farklılık gösterdiği bu nedenle yüzücülerin en iyi dönüş tekniğini belirlemede bireysel hareket edilmesi gerekliliği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dönüş, kulaç mekaniği, kurbağalama, sırtüstü, yüzme

**INVESTIGATION OF THE PERFORMANCE OF ADOLACENCE MALE SWIMMERS ACCORDING
TO DIFFERENT BACKSTROKE-TO-BREASTSTROKE TURN TECHNIQUES**

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the performance of adolescent male swimmers according to different backstroke to breaststroke techniques (open, somersault, buckets, crossover). Ten male swimmers (\bar{X} age=14,27±1,27years) participated in the study voluntarily. After the body weight, height and arm length measurements of the swimmers were completed, the swimmers performed standard dry-land and water warm-ups. Then, the swimmers were asked to perform 50 meters (m) maximal performance. Swimmers were instructed to perform the four turning techniques once on four different days using a randomisation. The performances were recorded with SJCAM-4k camera and the images were analysed in Kinovea 0.9.5 software. Swimming (backstroke and breaststroke stroke count, rate, length, index, speed and finish times) and turning performance parameters (turning phases stroke count, rate, length, index, speed, turning time and turning distance) were calculated in this programme. The data were analysed with Wilcoxon test in IBM SPSS 24.0 programme. The difference between somersault and open turns in 25m breaststroke finish time, stroke index, speed and underwater distance was found in favour of open turn. The difference in the first 10m breaststroke time, stroke index and speed between crossover vs open and buckets turns was found in unfavour of crossover ($p<0.05$). As a result, it is suggested that the backstroke to breaststroke technique differs according to swimming and

¹ Haliç Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE.

*Sorumlu Yazar: benilkistak@halic.edu.tr

stroke performance parameters and therefore individual action should be taken in determining the best turn technique of swimmers.

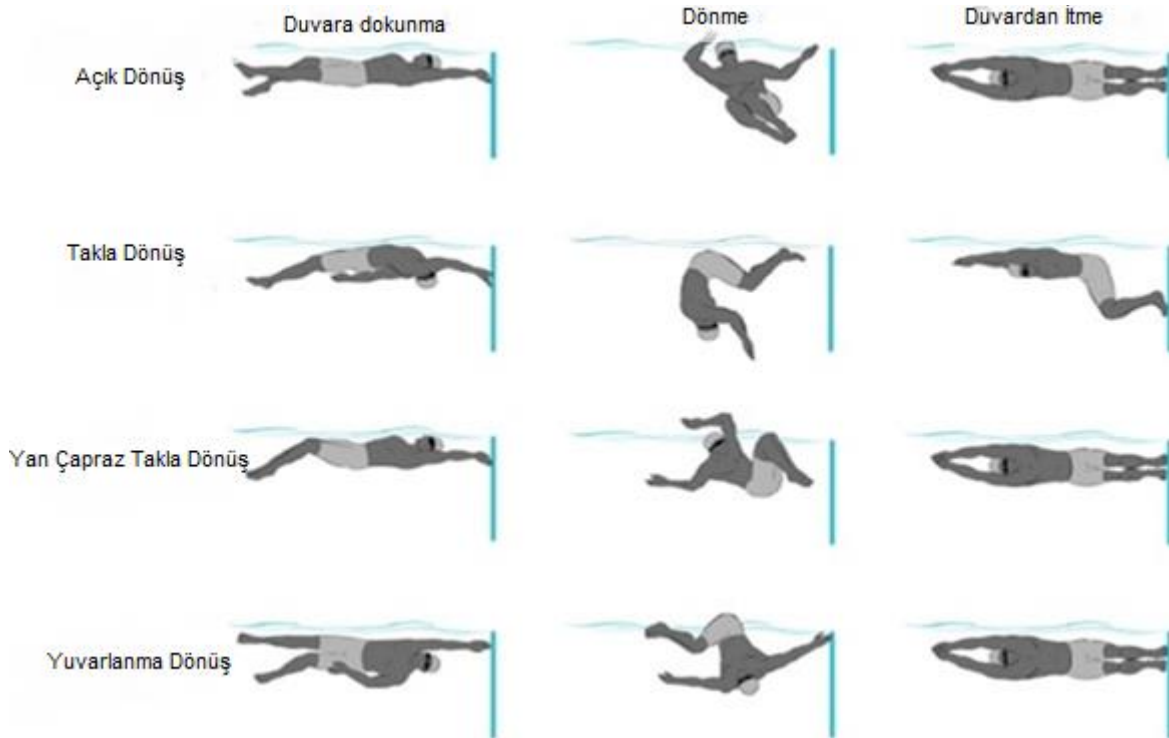
Keywords: Turn, stroke mechanics, breaststroke, backstroke, swimming

1. GİRİŞ

Yüzme; su üstünde ya da su altında belirli olan iki nokta arasında kalan mesafeyi en kısa sürede kat etmek amacıyla yapılan, insana fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olumlu katkı sağlayan bir spor dalıdır. (Gomez-Bruton ve ark., 2016; Kaun ve Garipova, 2017; Mousavi ve ark., 2022). Performans sporu olarak yüzmede bileşenler çıkış (başlangıç), yüzme, dönüş ve varış (bitiriş) olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır (Tor et al., 2014; Pérez-Tejero et al., 2017; Olstad et al., 2020). Kat edilecek mesafeyi en kısa sürede tamamlamada dönüş tekniklerinin önemi vardır. Yüzücüler dört farklı stile ait dönüş tekniklerini (açık dönüş, takla dönüş, yan çapraz takla dönüş, yuvarlanma dönüş) sergilemektedirler (Gonjo ve ark., 2022; Marinho ve ark., 2020; Nicol ve ark., 2018). Yüzme sporu içinde dönüş; dönüşün toplam performansı, duvarı itme, su altı kayma ve yüzmeye devam etme olarak tanımlanır. Dönüş performansı, dönüş esnasındaki yön değiştirme hareketinin verimliliğine bakılarak hesaplanır. Yüzücüler duvara belli bir hızı koruyarak yaklaşırlar ve dönüşte bu hızı kaybetmeden duvardan ayrılırlar. Dönüşler duvarı olabildiğince güçlü iterek ve suyun içinde en az sürtünme kuvvetine maruz kalınacak şekilde yapılır (Polach ve ark., 2021; Slawson et al., 2010). Dönüş performansını dönüş hareketi sonrası yapılan itme ve kayma kısmı en çok etkiler. Verimli ve optimum bir dönüş için gereken asıl nokta suyun sürtünmesini vücut üstünde en aza indirmektir. Teorik olarak bakıldığında yüzücüler dönüş performansını arttırmak için su altı kaymayı verimli hale getirmeli, su içindeki sürtünmeyi en aza indirmeli ve su altında kalma süresini ve mesafesini optimum seviyeye getirmelidir (Hermosilla ve ark., 2021). Su altı kayma sırasında pasif sürtünme, yüzücünün vücut şekline, hızına ve derinliğe göre değişim gösterir. Suyun içindeki vücut pozisyonu ve vücut boyutları sürtünmeyi değiştiren faktörler arasında gösterilebilir. Bir yüzücüyü sabit bir konumda çekerek veya ters yönde iterek deneysel olarak değerlendirilebilir. Hesaplamalı akışkanlar dinamiği kullanılarak dinamik ve sayısal olarak değerler elde edilebilir (Chainok ve ark., 2021a; Hermosilla ve ark., 2021; Polach ve ark., 2021)

Ferdi karışık yarışlarında sırtüstünden kurbağalamaya dönüşte kullanılan dört farklı dönüş tekniği mevcuttur: Açık, takla, yan çapraz takla, yuvarlanma. Bu dönüş tekniklerinin ortak özelliği duvara tek elle değmek ve duvardan itiş çift ayak ile gerçekleştirmek olmasına rağmen duvara değme ile duvardan itiş arasında vücudun hareketi tamamen değişkenlik göstermektedir (Maglischo, 2018). Açık dönüş tekniğinin avantajı yüzücülerin kaymaya ve su altı kol çekişine yetecek kadar nefes alma imkânına sahip olmasıdır. Ayrıca yön bulma konusunda da açık dönüşün kolaylık sağladığı gözükmektedir. En büyük olumsuzluğu ise yuvarlanma ve takla içeren diğer yöntemlerden daha yavaş oluşudur. Bunun nedeni, açık dönüş tekniğini yapan yüzücülerin yön değiştirmek için hareketi duvarda durdurmak zorunda kalmalarıdır (Maglischo, 2018; Byers, 2018). Takla dönüşü tekniğinde ise kurbağalama su altı kol çekişine yeterli bir derinlik sağlamak amacıyla çıkış açısı havuz zeminine doğru olmalıdır. Yüzücü itişten

sonra ilk kol çekişini yapmadan önce yarış hızını bulana kadar kayar (Maglischo, 2018; Bay, 2021). Yan çapraz takla dönüş tekniği öğrenirken yüzücülerin karşılaştığı en büyük sorun, yana çok fazla dönme eğilimidir. Dönüş dikey yüzeyin içinde yapılmalıdır. Dönüş eksenlerini kısaltmak için dönüş sırasında bacaklar sıkıca yukarıya çekilmiş olmalı ve aynı nedenle yüzücüler bacakları duvara getirirken geriye yaslanmalıdır. Temas koluyla vücudu duvardan ittiklerinde, baş ve gövde yaklaşık düz olarak ama ters yönde gitmelidir (Byers, 2018; Bay, 2021). Yuvarlanma dönüş tekniği yeni kurallar dâhilinde uygulanmaya başlanan geçiş yöntemidir. Yüzücülerin ayakları duvara yana bakar bir konumda sabitlenmiştir ve yüzücü vücudunu duvardan yan olarak iter. Yüzücü hangi dönüşü tercih ederse etsin duvara kalma mesafesinin hesabını yapabilmesi için sırtüstü bayraklarını kullanmalıdır (Maglischo, 2018; Chainok ve ark., 2021b; Byers, 2018; Bay, 2021). Sırtüstünden kurbağalamaya dönüş tekniklerinin evreleri Şekil 1.'de verilmiştir.



Şekil 1. Sırtüstünden kurbağalamaya dönüş teknikleri (Chainok ve ark., 2021b)

Literatür incelemesi sonucunda yüzme yarış süresine etki eden bileşenlerden olan dönüş performansının ferdi karışık yüzme yarışlarında uygulanan sırtüstünden kurbağalamaya geçerken kulaç mekaniğinde ve dönüş performansında dönüş tekniklerine göre farklılık gösterip göstermeyeceği merak konusu olmuştur. Bu doğrultuda araştırmanın amacı adölesan erkek yüzücülerin farklı sırtüstünden kurbağalamaya dönüş tekniklerine (açık dönüş, takla dönüş, yan çapraz takla dönüş, yuvarlanma dönüş) göre performanslarının incelenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırmaya özel kulüplerde aktif yüzme hayatına devam eden 14-16 yaş grubu toplam 10 erkek yüzücü gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubu en az 3 yıldır lisanslı sporcu olup sırtüstünden kurbağalamaya dönüş tekniklerinin hepsini yapabilmektedir. Araştırmaya katılan yüzücülerin ailelerine ve kendilerine bilgilendirilmiş gönüllü onay/onam formları imzalatılmıştır. Araştırma öncesinde veya çalışmanın herhangi bir zaman diliminde herhangi bir nedenden dolayı kendi rızası/ailesi ile araştırmaya katılım göstermekten vazgeçebilecekleri kişilere sözlü ve yazılı olarak bildirilmiştir. Araştırmaya katılan yüzücülerin tanımlayıcı özellikleri Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Yüzücülerin tanımlayıcı özellikleri

Değişkenler	$\bar{X} \pm S$
Yaş (yıl)	14,27 \pm 1,27
Boy (cm)	167,64 \pm 8,37
Vücut Ağırlığı (kg)	56,34 \pm 9,18
BKİ (kg/m ²)	19,92 \pm 1,80
Kulaç Uzunluğu (cm)	170,36 \pm 10,16

BKİ: Beden kitle indeksi.

Çalışmanın uygulanması için Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır (28.03.2023-57).

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Boy uzunluğu: Katılımcının boy uzunluğu; vücut dik pozisyonda ve yalın ayak iken hassasiyeti ± 1 mm olan stadiometre ile ölçülmüştür (Akın ve ark., 2020).

2.2.2. Vücut ağırlığı: Katılımcının vücut ağırlığı; vücut dik pozisyonda, mayolu ve yalın ayak iken hassasiyeti ± 0.1 kg olan elektronik banyo baskülü ile ölçülmüştür (Akın ve ark., 2020).

2.2.3. Beden kitle indeksi (BKİ): Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinden yararlanılarak vücut ağırlığı/boy² (kg/m²) formülüne göre hesaplanmıştır (Akın ve ark., 2020).

2.2.4. Kulaç uzunluğu: Katılımcının kulaç uzunluğu; sırt duvara dayalı, kollar yanlara açılmış ve yere paralel avuç içleri öne bakar konumda ve yalın ayak iken hassasiyeti ± 1 mm olan stadiometre ile ölçülmüştür (Akın ve ark., 2020).

2.2.5. Yüzme ve dönüş performansı: Yüzücülerden farklı dönüş teknikleri ile gün aşırı farklı günlerde uygulanan 50 m (25m sırtüstünden 25m kurbağalamaya) farklı dönüş teknikleri ile maksimal yüzme performanslarını sergilemeleri istenmiştir. Bu performansın maksimal düzeyi, iki uzman antrenör

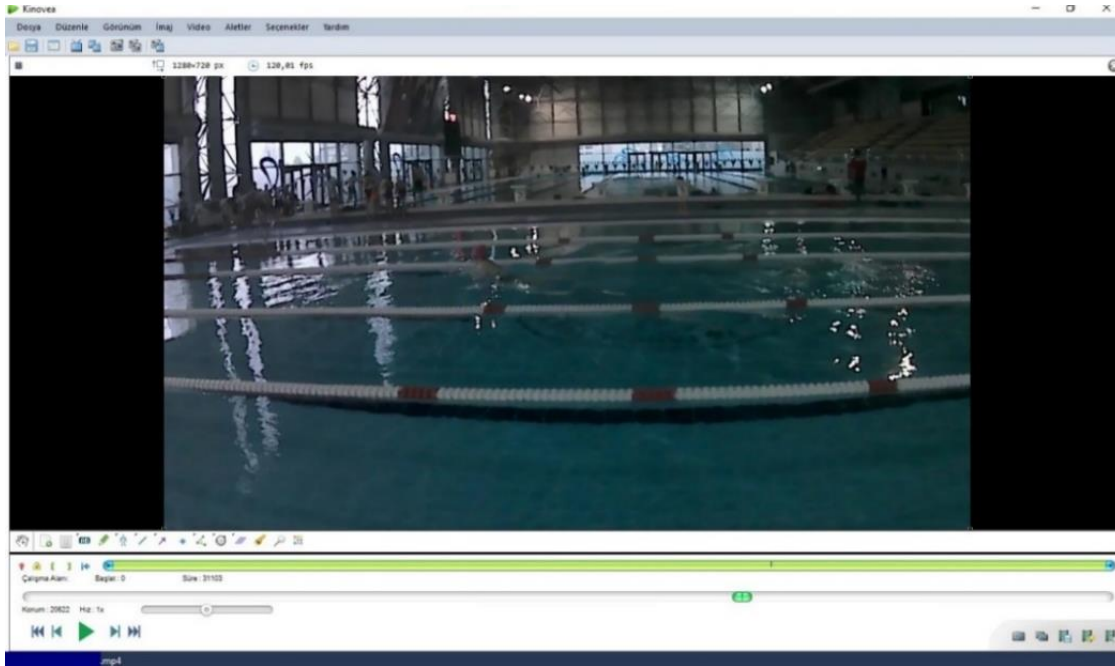
tarafından kullanılan Casio marka el kronometreleri ile yüzücülerin en iyi bitiş sürelerine %95'e kadar uzaklığına göre kontrol edilmiştir. Performansların tümü SJCAM 4k marka bir adet dış kamera ile kaydedilmiştir. Alınan görüntüler Kinovea 0.9.5. (www.kinovea.org) video analiz programına MP4 formatında aktarılmıştır. Kinovea analiz programında yüzücülerin dönüş ve yüzme performanslarına ait parametrelerinin sayısal değerleri belirlenmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın uygulama ve verileri toplama bölümü 2 Nisan 2023-10 Nisan 2023 tarihleri arasında yapılmıştır. Tüm ölçümler İstanbul Teknik Üniversitesinin 25 metre kapalı yüzme havuzunda (kısa kulvar) gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri toplama bölümünün birinci gününde tüm yüzücülerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve kulaç uzunluğu ölçülmüştür. Bu ölçümlerin ardından yüzücüler her antrenman öncesi uyguladıkları karada 15 dakika boyunca dinamik ısınmalarını gerçekleştirmişlerdir. Dinamik ısınmanın ardından 20 dakika süren yaklaşık 1200 m olan suda standart yarış ısınmasını uygulamışlardır. Karada ve suda yapılan ısınmalardan sonra 10 dakika pasif dinlenme verilmiştir. Dinlenmenin ardından yüzücülere 50 m yüzme performansı testi uygulanmıştır. Yüzücüler ölçümlere 5 dakika ara ile alınmıştır. Bu zamana bağlı kalınarak yüzücülerin kara ve su ısınması ile dinlenme süreleri bireysel olarak ayarlanmıştır. Araştırma grubunun tüm ölçümleri, öğle saatlerinde gınaşırı gerçekleştirilmiştir. Ölçüm olmayan günlerde antrenmanlara ara verilmiştir. Sadece ilk gün vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve kulaç uzunluğu ölçümleri yapılmıştır. Sonraki ölçüm günlerinde araştırmaya kara ısınması ile başlayıp su içi ısınma yapılarak ölçüme geçilmiştir.

2.3.1. Biyomekanik ve kinematik testler: Araştırmaya, kara ve su ısınması ile dinlenme sonrasında 50 m maksimal (25 m sırtüstü 25 m kurbağalama) yüzme testiyle devam edilmiştir. Yüzücüler günde bir kez 50 m maksimal yüzme testine alınmıştır. Yüzücülerin, dört dönüş tekniklerini dört farklı günde (gün aşırı olacak şekilde) birer kez randomizasyon şeması kullanılarak uygulamaları sağlanmıştır. Her ölçüm gününde uygulanan standart kara ve su ısınması sabit tutulmuştur. Yüzme performansının maksimal düzeyi, iki uzman antrenör tarafından kullanılan Casio marka el kronometreleri ile yüzücülerin en iyi bitiş sürelerine en iyi derecenin %95'ine maksimum altına göre kontrol edilmiştir. Performansların tümü SJCAM 4k marka bir adet dış kamera ile kaydedilmiştir. Yüzme testleri sonrasında görüntüler önce bilgisayar ortamına daha sonra video analiz yöntemi olarak Kinovea 0.9.5. (www.kinovea.org) video analiz programına aktarılmıştır. 1280x720 pikselde, 1 saniyede 120,01 kare sayısında (120 fps) ve MP4 formatında görüntüler izlenmiştir. Analiz programının ileri-geri alma, duraklatma, yavaşlatma ve kronometre özellikleri kullanılmıştır. Yüzücülerin dönüş ve yüzme performanslarına ait parametrelerinin sayısal değerleri belirlenmiştir. Her bir dönüş tekniğinde elde edilen dönüş performansı ölçümleri duvara 5 metre kala dönüş bayrağının altından başlayıp dönüş sonrası 10 metreyi kapsayan bölümde kulaç sayısı, kulaç sıklığı, kulaç mesafesi, kulaç indeksi, hız, süre, dönüş süresi ve dönüş mesafesi hesaplanmıştır. Her bir dönüş tekniğinde elde edilen yüzme performansı ölçümleri tüm mesafe boyunca kulaç sayısı, kulaç sıklığı, kulaç mesafesi, kulaç indeksi, hız ve bitiş süreleri belirlenmiştir. Tüm

parametreler sırtüstü ve kurbağalama stil için ayrı hesaplanmıştır. Kurbağalama sualtı mesafesi; yüzücülerin dönüş sırasında duvara iki ayağın temas etmesi ile sualtı çıkışı sonrası ilk kurbağalama kol çekişinde başın hizası arasındaki kalan mesafe olarak belirlenmiştir. Dönüş bayrağı ile yüzücülerin sırtüstü baş pozisyonunun paralel hizası dönüş performans parametrelerinin belirlenmesinde başlangıç olarak alınmıştır. Bitiş süresi (BS); başlama komutu ile başlar ve kişinin bitiş duvarına dokunması ile sonlanır (sn). Kulaç sayısı (KS); bir mesafe boyunca atılan kol sayısıdır (tane). Kulaç sıklığı (KSık); bir dakikadaki kulaç sayısını göstermektedir (devir/dk). Kulaç indeksi (Kİ); kulaç mesafesi ve hız değerlerinin birbirleriyle çarpılmasıyla hesaplanır ($m^2/(\text{tur} \times \text{sn})$). Kulaç mesafesi (KM); bir mesafenin, o mesafe boyunca atılan kol sayısına bölünmesi ile bulunur (m/tur). Hız; bir mesafenin süreye bölünmesi ile bulunur (m/sn). Dönüş süresi (DS); dönüş bölümünde (duvara 5 metre kala dönüş bayrağının altından başlayıp dönüş sonrası 10 metreyi kapsayan bölümde) geçen süredir (sn). Dönüş mesafesi (DM); dönüş giriş mesafesi yüzücünün dönüş sonrası ilk kulacına kadar geçen mesafe sudan çıkış mesafesidir (m) (Slawson ve ark., 2010; Oliveira ve ark., 2023).



Şekil 2. Çalışmada Kinovea 0.9.5. programının ekran görüntüsü

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi için IBM SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada katılımcı sayısı 30'dan az olduğu için verilerin normal dağılım göstermediği kabul edilmiştir (Can, 2018). Yüzücülerin dört farklı dönüş tekniği ile elde edilen yüzme ve performans parametrelerinin ikili karşılaştırılması Wilcoxon testi ile analiz edilmiştir. Güven aralığı $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 2. Yüzücülerin yüzme performans parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri ile dönüş tekniklerine göre karşılaştırılması

Yüzme Performans Parametreleri	Yüzme Şekli	Açık Dönüş	Takla Dönüş	Yan Takla Dönüş	Çapraz Yuvarlanma Dönüş
BS	50 m Sırt+Kur Yüzme	44,93±4,00	46,04±4,15	45,77±3,39	46,84±3,44
	25 m Sırt Yüzme	21,25±2,12	21,52±2,19	21,67±1,56	21,95±1,79
	25 m Kur Yüzme	23,68±2,61	24,74±2,64	24,10±2,57	24,87±2,29
KS	50 m Sırt+Kur Yüzme	31,60±5,52	32,70±6,20	32,20±5,61	32,70±5,54
	25 m Sırt Yüzme	20,30±3,68	20,60±4,01	20,70±3,95	20,80±3,97
	25 m Kur Yüzme	11,30±2,06	12,10±2,56	11,50±1,96	11,90±2,02
KSık	50 m Sırt+Kur Yüzme	42,61±9,19	42,80±8,18	42,48±8,66	42,12±7,90
	25 m Sırt Yüzme	57,71±11,53	57,40±8,59	57,41±10,81	56,95±10,10
	25 m Kur Yüzme	29,18±7,46	29,80±7,87	29,07±6,76	29,08±6,41
Kİ	50 m Sırt+Kur Yüzme	1,81±0,31	1,72±0,32	1,74±0,27	1,67±0,26
	25 m Sırt Yüzme	1,51±0,32	1,47±0,34	1,44±0,28	1,42±0,29
	25 m Kur Yüzme	2,41±0,37	2,17±0,41	2,32±0,36	2,17±0,34
KM	50 m Sırt+Kur Yüzme	1,62±0,24	1,57±0,23	1,58±0,22	1,56±0,21
	25 m Sırt Yüzme	1,27±0,21	1,25±0,19	1,24±0,19	1,24±0,19
	25 m Kur Yüzme	2,27±0,37	2,14±0,40	2,22±0,34	2,15±0,35
Hız	50 m Sırt+Kur Yüzme	1,12±0,10	1,09±0,09	1,10±0,08	1,07±0,08
	25 m Sırt Yüzme	1,19±0,12	1,17±0,12	1,16±0,08	1,15±0,09
	25 m Kur Yüzme	1,07±0,12	1,02±0,10	1,05±0,11	1,01±0,10

BS: Bitiş süresi (sn); KS: Kulaç sayısı (tane); KSık: Kulaç sıklığı (devir/dk); Kİ: Kulaç indeksi [$m^2/(turxsn)$]; KM: Kulaç mesafesi (m/tur); Hız (m/sn); Sırt: Sırtüstü; Kur: Kurbağalama

Tablo 3. Yüzücülerin yüzme performans parametrelerinin dönüş tekniklerine göre ikili karşılaştırılması

Yüzme Performans Parametreleri	Yüzme Şekli	Açık Takla	ve Yan Çapraz Takla	Açık Yuvarlanma	ve Yan Çapraz Takla	Takla Yuvarlanma	ve Yan Çapraz Takla Yuvarlanma
BS	50 m Sırt+Kur Yüzme	0,203	0,241	0,059	0,445	0,241	0,241
	25 m Sırt Yüzme	0,575	0,203	0,114	0,721	0,168	0,445
	25 m Kur Yüzme	0,007*	0,114	0,047*	0,041*	0,575	0,203
KS	50 m Sırt+Kur Yüzme	0,250	0,298	0,066	0,190	0,915	0,157
	25 m Sırt Yüzme	0,584	0,305	0,187	0,564	0,414	0,655
	25 m Kur Yüzme	0,057	0,414	0,063	0,058	0,527	0,102
KSık	50 m Sırt+Kur Yüzme	0,386	0,635	0,721	0,878	0,333	0,683
	25 m Sırt Yüzme	0,959	0,799	0,959	0,799	0,445	0,508
	25 m Kur Yüzme	0,386	0,959	0,799	0,241	0,285	0,959
Kİ	50 m Sırt+Kur Yüzme	0,114	0,074	0,016*	0,610	0,413	0,192
	25 m Sırt Yüzme	0,574	0,083	0,050	0,539	0,123	0,878
	25 m Kur Yüzme	0,019*	0,213	0,037*	0,047*	0,959	0,074
KM	50 m Sırt+Kur Yüzme	0,233	0,261	0,092	0,634	0,674	0,279
	25 m Sırt Yüzme	0,591	0,229	0,200	0,414	0,285	0,655
	25 m Kur Yüzme	0,137	0,395	0,068	0,203	0,932	0,168
Hız	50 m Sırt+Kur Yüzme	0,184	0,160	0,041*	0,720	0,259	0,185
	25 m Sırt Yüzme	0,610	0,152	0,139	0,507	0,128	0,553
	25 m Kur Yüzme	0,012*	0,106	0,032*	0,066	0,645	0,152

*p<0,05; BS: Bitiş süresi (sn); KS: Kulaç sayısı (tane); KSık: Kulaç sıklığı (devir/dk); Kİ: Kulaç indeksi [$m^2/(turxsn)$]; KM: Kulaç mesafesi (m/tur); Hız (m/sn); Sırt: Sırtüstü; Kur: Kurbağalama

Yüzücülerin yüzme performans parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.'de, bu parametrelerin dönüş tekniklerine göre ikili karşılaştırılması Tablo 3.'te verilmiştir. Tablo 3'e göre açık ile takla ve yuvarlanma dönüş teknikleri arasında 25 m kurbağalama bitiş süresi, kulaç indeksi ve hızda farklılık bulunmuştur. 25 m kurbağalama bitiş süresi ve kulaç indeksinde takla ve yan çapraz takla dönüş teknikleri arasında farklılık tespit edilmiştir. Açık ve yuvarlanma dönüş teknikleri arasında 50 m yüzme kulaç indeksi ve hızda farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Açık ile yan çapraz takla, yuvarlanma ile takla ve

yan çapraz takla dönüş teknikleri arasında yüzme performans parametrelerinde farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Yüzücülerin dönüş performans parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri

Dönüş Performans Parametreleri	Yüzme Şekli	Açık Dönüş	Takla Dönüş	Yan Çapraz Takla Dönüş	Yuvarlanma Dönüş
Süre (sn)	Son 5 m Sirtüstü	5,37±0,28	5,18±0,54	5,48±0,40	5,40±0,36
	İlk 10 m Kurbağalama	7,01±1,38	7,50±1,08	6,90±0,79	7,62±0,81
KS	Son 5 m Sirtüstü	5,50±0,97	5,40±0,70	5,30±0,67	5,60±0,97
	İlk 10 m Kurbağalama	1,50±0,71	2,10±0,88	1,50±0,53	1,90±0,57
KSık	Son 5 m Sirtüstü	61,57±11,37	63,11±10,54	58,02±6,52	62,62±11,73
	İlk 10 m Kurbağalama	12,61±4,48	16,96±7,14	13,41±5,51	15,13±4,78
Kİ	Son 5 m Sirtüstü	0,88±0,19	0,92±0,17	0,88±0,19	0,85±0,15
	İlk 10 m Kurbağalama	11,92±5,31	7,66±3,80	10,81±3,49	7,73±3,08
KM	Son 5 m Sirtüstü	0,94±0,19	0,94±0,14	0,96±0,13	0,92±0,17
	İlk 10 m Kurbağalama	7,83±2,84	5,58±2,49	7,50±2,64	5,83±2,26
Hız	Son 5 m Sirtüstü	0,94±0,05	0,98±0,11	0,92±0,07	0,93±0,06
	İlk 10 m Kurbağalama	1,47±0,25	1,36±0,17	1,47±0,17	1,33±0,14
Dönüş Süresi (sn)		12,38±1,42	12,68±1,36	12,39±0,99	13,02±1,04
Sualtı Mesafesi (m)		6,80±0,92	6,10±0,99	6,60±0,84	6,20±0,79

KS: Kulaç sayısı (tane); KSık: Kulaç sıklığı (devir/dk); Kİ: Kulaç indeksi [$m^2/(turxsn)$]; KM: Kulaç mesafesi (m/tur); Hız (m/sn)

Tablo 5. Yüzücülerin dönüş performans parametrelerinin dönüş tekniklerine göre ikili karşılaştırılması

Yüzme Performans Parametreleri	Yüzme Şekli	Açık ve Takla	Açık ve Yan Çapraz Takla	Açık ve Yuvarlanma	Takla ve Yan Çapraz Takla	Takla ve Yuvarlanma	Yan Çapraz Takla ve Yuvarlanma
Süre	Son 5 m Sirtüstü	0,445	0,333	0,799	0,114	0,153	0,508
	İlk 10 m Kurbağalama	0,074	0,878	0,047*	0,051	0,307	0,005*
KS	Son 5 m Sirtüstü	0,739	0,414	0,705	0,655	0,414	0,180
	İlk 10 m Kurbağalama	0,124	1,000	0,206	0,058	0,157	0,102
KSık	Son 5 m Sirtüstü	0,799	0,285	0,575	0,203	0,475	0,114
	İlk 10 m Kurbağalama	0,114	0,646	0,169	0,139	0,047*	0,445
Kİ	Son 5 m Sirtüstü	0,721	0,721	0,919	0,358	0,114	0,443

	İlk 10 m	0,074	0,646	0,047*	0,074	0,721	0,037*
	Kurbağalama						
	Son 5 m Sirtüstü	0,832	0,829	0,732	0,783	0,593	0,414
KM	İlk 10 m	0,151	1,000	0,219	0,114	0,180	0,149
	Kurbağalama						
	Son 5 m Sirtüstü	0,439	0,331	0,758	0,083	0,138	0,507
Hız	İlk 10 m	0,074	0,799	0,028*	0,036*	0,261	0,005*
	Kurbağalama						
Dönüş Süresi (sn)		0,139	0,721	0,059	0,333	0,139	0,007*
Sualtı Mesafesi (m)		0,035*	0,317	0,107	0,059	0,705	0,206

* $p < 0,05$; KS: Kulaç sayısı (tane); KSık: Kulaç sıklığı (devir/dk); Kİ: Kulaç indeksi [$m^2/(tur \cdot sn)$]; KM: Kulaç mesafesi (m/tur); Hız (m/sn)

Yüzücülerin dönüş performans parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.'te, bu parametrelerin dönüş tekniklerine göre ikili karşılaştırılması Tablo 5.'te verilmiştir. Tablo 5'e göre açık ile takla dönüş teknikleri arasında sualtı mesafesinde farklılık bulunmuştur. İlk 10 m kurbağalama süresi, kulaç indeksi ve hızda yuvarlanma ile açık ve yan çapraz takla dönüş teknikleri arasında farklılık tespit edilmiştir. İlk 10 m kurbağalama hız değerinde takla ile yan çapraz takla, kulaç sıklığında ise takla ile yuvarlanma dönüş teknikleri arasında farklılık bulunmuştur. Dönüş süresinde yan çapraz takla ile yuvarlanma dönüş teknikleri arasında farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,05$). Açık ile yan çapraz takla dönüş teknikleri arasında dönüş performans parametrelerinde farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada adölesan erkek yüzücülerin farklı sirtüstünden kurbağalamaya dönüş tekniklerine (açık dönüş, takla dönüş, yan çapraz takla dönüş, yuvarlanma dönüş) göre performanslarının incelenmesi amaçlanmış olup yüzme performans parametreleri olarak kulaç mekaniği (kulaç sayısı, kulaç sıklığı, kulaç indeksi ve kulaç mesafesi), hız ve bitiş süreleri ele alınmıştır. Çalışmada yer alan dönüş performans parametreleri ise duvara 5 metre kala dönüş bayrağının altından başlayıp dönüş sonrası 10 metreyi kapsayan bölümde kulaç sayısı, kulaç sıklığı, kulaç mesafesi, kulaç indeksi, hız, süre, dönüş süresi ve dönüş mesafesidir. Bu çalışmada 25 m kurbağalama bitiş süresi, kulaç indeksi ve hız değerlerinde dönüş tekniklerine göre farklılıklar belirlenmiştir. Bu farklılıkların açık ile takla ve yuvarlanma dönüş teknikleri arasında olduğu bulunmuştur. Bu sonuca ek olarak, ilk 10 m kurbağalama süresi, kulaç indeksi ve hızda yuvarlanma ile açık ve yan çapraz takla dönüş teknikleri arasında farklılık tespit edilmiştir.

Dönüş bölümünde, hız düşmeden itiş kuvvetinin, kayma derinliğinin ve mesafesinin optimize edilmesi en temel unsurdur (Slawson ve ark., 2010). Havriluk ile Naemi ve arkadaşları, bu bölümde genç

yüzücülerin, dönüş performansını en üst düzeye çıkarmak için doğrudan faydalı olabilecek uygun bir sualtı kulaç çekişi ile aerodinamik duruşu gerçekleştirmeleri gerektiğini belirtmektedir. (Havruluk, 2005; Naemi ve ark., 2010). Bunun yanı sıra Prins ve Patz'a göre dönüş performansını güçlü yapmak için kinematik faktörler doğrudan performansı etkilemektedir (Prins ve Patz, 2006). Özellikle kurbağalama dönüş sualtı hareketinin optimizasyonu yüzme performansını önemli ölçüde etkileyebilir; düzgün bir şekilde uygulanan aerodinamik duruş, kayma derinliği ve optimum su altı alt ve üst uzuv hareket zamanlaması ve mesafesi dönüş performansı için kilit faktörlerdir (Naemi ve ark., 2010). Önceki çalışmalarda da belirtildiği üzere, optimum yaklaşma hızı ile duvar temasındaki kinematik faktörler ve optimum kayma stratejisi dönüş performansını doğrudan etkileyebilmektedir (Blanksby ve ark., 2004; Chainok ve ark., 2021a; Pereira ve ark., 2015; Vilas-Boas ve ark., 2010). Bu bulgunun tersine Nicol ve arkadaşları duvar teması aşamasındaki kinetik değişken ile 15 m dönüş performansı arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur (Nicol ve ark., 2019). Chainok ve ark., yaptıkları çalışmada yüzücülerin yuvarlanma dönüşü gerçekleştirdiğinde ortalama itme hızı diğer dönüş tekniklerine göre daha yüksek bulunmuştur (Chainok ve ark., 2021b). Araujo ve arkadaşları, bu durumun rotasyonel becerilerinden ve yüzücünün itme sırasında yan vücut pozisyonundan kaynaklandığını belirtmiştir (Araujo ve ark., 2010).

Literatürde farklı dönüş tekniklerinin biyomekanik parametrelere ve performansa etki ettiği görülmüştür (Marinho ve ark., 2020; Veiga ve ark., 2013; Tourny-Chollet ve ark., 2002). Örneğin, Avrupa Yüzme Şampiyonlarını inceleyen iki çalışmada kısa kulvarda dönüş performansının bitiş süresine %56 oranında katkı sağladığı bildirilirken (Born ve ark., 2021); bu oranın uzun kulvarda %33 kadar olduğu bildirilmiştir (Morais ve ark., 2019). Fakat bu bulgu müsabakalarda tüm stillerin dönüşleri incelenerek elde edilen oran olarak görülmektedir. 2020 yılına kadar yapılan ve yüzücülerde yarış analizini inceleyen çalışmaları derleyen Gonjo ve Olstad, uluslararası sadece bir çalışmanın bireysel karışık stili başlangıç performansına ait olduğunu (Miller ve ark., 1984) ve 30 yıldan beri bireysel karışık stilinde çalışmaların yapılmadığını belirtmiştir (Gonjo ve Olstad, 2021). Bu derleme çalışmasının ardından yapılan bir çalışmada, antrenman havuzunda uygulanan 15 m yüzme performansı sırasında elde edilen bazı biyomekanik parametrelerde farklılığın bulunduğu ve her bir dönüş tekniğinin belli parametrelere katkısının olduğu belirtilmiştir (Chainok ve ark., 2021a; Chainok ve ark., 2022). Açık ve takla dönüşlerde 15 m dönüş performansı ile ilişkili biyomekanik değişkenler göz önüne alındığında, dönüş performansının mutlaka iyi bir dönüş ve dönüş dışı performans kombinasyonu gerektirebileceği görülmektedir (Chainok ve ark., 2021b). Bu çalışmanın bulguları, biyomekanik parametreler ile dönüş performansının optimuma ulaşması konusundaki benzer çalışmaları desteklemektedir. Çalışma sonucunda yüzücülerin dönüş bölümü incelendiğinde dönüş sonrası elde edilen kurbağalama süre ve hız değerlerinde yuvarlanma ile açık ve yan çapraz takla, takla ve yan çapraz takla dönüş teknikleri arasında farklılıklara rastlanmıştır. Yüzücüler dönüş sonrası ilk 10 m kurbağalama en uzun süreyi yuvarlanma dönüşü, en yüksek hızı açık dönüşü sonrasında elde etmiştir.

Dönüş bölümünde kulaç mekaniği parametrelerinin birbiriyle ilişkisinin yüksek veya düşük olması yüzücülerin tempo stratejisine bağlı olduğu kabul edilmektedir (Seifert ve ark., 2005; Hellard ve ark., 2008). Yarışlarda genç yüzücülerin yüksek KSık ve KM değerleri ile dönüşe yaklaşma hızını korumalarına odaklanmaları belirtilmektedir (Blanksby ve ark., 2004; Seifert ve ark., 2005). Yüzücülerin dönüşe yaklaşırken vücudu dönüş için doğru pozisyona getirmeleri ve duvara doğru yüzme hızını ve momentumunu korumaları gerektiği yönündeki önceki öneriler dikkate alınmalıdır (Blanksby ve ark., 2004; Webster ve ark., 2011). Bu çalışmaları destekler nitelikte, Nicol ve arkadaşları toplam dönüş süresi ile en güçlü korelasyon gösteren değişkenin duvara 5 m kala ölçülen zamansal segmentin olduğunu ve kulaç temelli farklılıkların, dönüş tekniğindeki bireysel farklılıklarla da açıklanabileceğini belirtmiştir (Nicol ve ark., 2019). Bu çalışmada, adölesan erkek yüzücülerin farklı sırtüstünden kurbağalamaya dönüş tekniklerine göre kurbağalama kulaç mekaniğinde farklılıklar tespit edilmiştir. Yüzücülerin kurbağalama kulaç sayısı ve kulaç sıklığı takla dönüş, kulaç indeksi ve kulaç mesafesi açık dönüş sonrasında diğer dönüş tekniklerine göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucun yüzücülere antrenörler tarafından öğretilen ilk dönüş tekniğinin açık dönüş ve sonrasında takla dönüş olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sırtüstünden kurbağalamaya dönüş tekniklerinin hem yüzme hem de dönüş bölümlerinde süre ve kulaç mekaniği açısından incelendiği bu çalışmada, sonuç olarak dört farklı dönüş tekniği, dönüş bölümünde süre ve hız değerini, yüzme bölümünde ise kulaç mekaniği parametrelerini etkilemektedir. Bu çalışmanın sonuçları incelendiğinde yüzme bölümünde kurbağalama kulaç sayısı ve kulaç sıklığında takla; kulaç indeksi, kulaç mesafesi ve hız değerlerinde açık dönüş tekniği diğer dönüş tekniklerine göre avantaj sağladığını belirtebiliriz. 50m bitiş süresi açık dönüş tekniği ile daha az elde edilmiştir ve yüzücüler, diğer dönüş tekniklerine göre daha kısa sürede mesafeyi tamamlamışlardır. Dönüş bölümünde, en uzun sualtı mesafesine ve en düşük dönüş süresine açık dönüş tekniği ile ulaşılmıştır. Dönüş teknikleri arasındaki milisaniye farkların bir yüzme yarışında büyük önem taşıdığı bilinciyle literatürde yer alan çalışmaların çoğunun elit yüzücülerle ve uluslararası müsabakalarda yapıldığını söyleyebiliriz. Gelecek araştırmalarda örneklem büyüklüğü daha geniş tutularak farklı dönüş tekniklerinin biyomekanik parametrelere etkisi incelenebilir. Ek olarak, bu etkinin kız yüzücülerde farklı olup olmadığı araştırılabilir. Araştırma grubunun antrenman yaşı daha büyük ve böylece dönüş tecrübesi fazla olan yüzücülerden oluşturulması önerilebilir. Ayrıca, bu araştırmanın sonuçlarının yalnızca yaş grubu yüzücülere ait olduğu ve diğer yüzme performans seviyelerine genellenmemesi gerektiği unutulmamalıdır. Bu durum ulusal ve uluslararası yüzücülerde farklı performans düzeyine sahip oldukları için farklı sonuçlar gösterebileceği anlamına gelir. Bu nedenle yüzücülerin en iyi dönüş tekniğini belirlemede bireysel hareket edilmesi gerekliliği önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, G., Tekdemir, İ., Gültekin, T., Erol, E., & Bektaş, Y. (2020). Antropometri ve spor. Ankara, Alter Yayıncılık.
- Bay, S. (2021). How to find your best backstroke-to-breaststroke IM transition. U.S. Masters Swimming. usms.org.
- Blanksby, B., Skender, S., Elliott, B., McElroy, K., & Landers, G. (2004). Swimming: An analysis of the rollover backstroke turn by age-group swimmers. *Sports Biomechanics*, 3(1), 1-14.
- Born, D. P., Kuger, J., Polach, M., & Romann, M. (2021). Start and turn performances of elite male swimmers: Benchmarks and underlying mechanisms. *Sports Biomechanics*, 1-19.
- Burac, D. G. (2015). The playful behavior in swimming and its interferences in 1-3 years child's development. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1229-1234.
- Byres, T. (2018). Swimming world college intern. A turn that is ever-changing: the back to breast transition. *Swimmingworldmagazine.com*.
- Can, A. (2018). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Ankar: Pegem Yayınları.
- Chainok, P., de Jesus, K., Coelho, L., Ayala, H. V. H., de Castro Ribeiro, M. G., Fernandes, R. J., & Vilas-Boas, J. P. (2021a). Modeling and predicting the backstroke to breaststroke turns performance in age-group swimmers. *Sports Biomechanics*, 1-22.
- Chainok, P., de Jesus, K., Mourão, L., Fonseca, P. F. P., Zacca, R., Fernandes, R. J., & Vilas-Boas, J. P. (2022). Biomechanical features of backstroke to breaststroke transition techniques in age-group swimmers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 802967.
- Chainok, P., Machado, L., de Jesus, K., Abralde, J. A., Borgonovo-Santos, M., Fernandes, R. J., & Vilas-Boas, J. P. (2021b). Backstroke to breaststroke turning performance in age-group swimmers: hydrodynamic characteristics and pull-out strategy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1858.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences-2 nd edition*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- FINA, 2023 <https://www.worldaquatics.com>
- Gelinas, J. E., & Reid, G. (2000). The developmental validity of traditional learn-to-swim progressions for children with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17(3), 269-285.
- Gomez-Bruton, A., Montero-Marin, J., González-Agüero, A., Garcia-Campayo, J., Moreno, L. A., Casajus, J. A., & Vicente-Rodriguez, G. (2016). The effect of swimming during childhood and adolescence on bone mineral density: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(3), 365-379.
- Gonjo, T., & Olstad, B. H. (2021). Race analysis in competitive swimming: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 69.
- Gonjo, T., Polach, M., Olstad, B. H., Romann, M., & Born, D. P. (2022). Differences in race characteristics between world-class individual-medley and stroke-specialist swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13578.
- Havruluk, R. (2005). Performance level differences in swimming: A meta-analysis of passive drag force. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 112-118.
- Hellard, P., Dekerle, J., Avalos, M., Caudal, N., Knopp, M., & Hauswirth, C. (2008). Kinematic measures and stroke rate variability in elite female 200-m swimmers in the four swimming techniques: Athens 2004 Olympic semi-finalists and French National 2004 Championship semi-finalists. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 35-46.

Hermosilla, F., Sanders, R., González-Mohino, F., Yustres, I., & González-Rave, J. M. (2021). Effects of dry-land training programs on swimming turn performance: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9340.

Kaun, V. A., & Garipova, A. N. (2017). Recreational swimming. Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: материалы Всероссийской научно. 258-260.

Maglischo, E. (2018). *Swimming Fastest*. (M Yararcan, Çev.). İstanbul: Ekin Yayın Grubu.

Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Neiva, H. P., Silva, A. J., & Morais, J. E. (2020). Comparison of the start, turn and finish performance of elite swimmers in 100 m and 200 m races. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(2), 397-407.

Miller, J.A., Hay, J.G., Wilson, B.D. (1984). Starting techniques of elite swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 2, 213–223.

Morais, J. E., Marinho, D. A., Arellano, R., & Barbosa, T. M. (2019). Start and turn performances of elite sprinters at the 2016 European Championships in swimming. *Sports Biomechanics*, 18(1), 100-114.

Mousavi, L., Seidi, F., Minoonejad, H., & Nikouei, F. (2022). Prevalence of idiopathic scoliosis in athletes: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(3), e001312.

Naemi, R., Easson, W. J., & Sanders, R. H. (2010). Hydrodynamic glide efficiency in swimming. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(4), 444-451.

Nicol, E., Ball, K., & Tor, E. (2018). The characteristics of an elite swimming turn. *ISBS Proceedings Archive*, 36(1), 869.

Nicol, E., Ball, K., & Tor, E. (2019). The biomechanics of freestyle and butterfly turn technique in elite swimmers. *Sports Biomechanics*, 20(4), 444-457.

Oh, S., Licari, M., Lay, B., & Blanksby, B. (2011). Effects of teaching methods on swimming skill acquisition in children with developmental coordination disorder. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5(4), 432-448.

Oliveira, J. P., Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Sampaio, T., & Morais, J. E. (2023). Profile of female swimmers competing in the 50 m events at the 2021 LEN European Championships. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 23(2), 97-110.

Olstad, B. H., Wathne, H., & Gonjo, T. (2020). Key factors related to short course 100 m breaststroke performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6257.

Pereira, S. M., Ruschel, C., Hubert, M., Machado, L., Roesler, H., Fernandes, R. J., & Vilas-Boas, J. P. (2015). Kinematic, kinetic and EMG analysis of four front crawl flip turn techniques. *Journal of Sports Sciences*, 33(19), 2006-2015.

Pérez-Tejero, J., Veiga, S., Almena, A., Navandar, A., & Navarro, E. (2017). Effect of functional classification on the swimming race segments during the 2012 London Paralympic Games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(4), 406-417.

Polach, M., Thiel, D., Kreník, J., & Born, D. P. (2021). Swimming turn performance: the distinguishing factor in 1500 m world championship freestyle races?. *BMC Research Notes*, 14, 1-7.

Prins, J. H., & Patz, A. (2006). The influence of tuck index, depth of foot-plant, and wall contact time on the velocity of push-off in the freestyle flip turn. *Portuguese Journal of Sport Sciences*, 6(2), 82-85.

Roj, K., Planinšec, J., & Schmidt, M. (2016). Effect of swimming activities on the development of swimming skills in student with physical disability—case study. *The New Educational Review*, 46, 221-230.

Seifert, L., Boulesteix, L., Carter, M., & Chollet, D. (2005). The spatial-temporal and coordinative structures in elite male 100-m front crawl swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 26(4), 286–293.

Slawson, S., Conway, P., Justham, L., Le Sage, T., & West, A. (2010). Dynamic signature for tumble turn performance in swimming. *Procedia Engineering*, 2(2), 3391-3396.

Tor, E., Pease, D. L., Ball, K. A., & Hopkins, W. G. (2014). Monitoring the effect of race-analysis parameters on performance in elite swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(4), 633-636.

Tourny-Chollet, C., Chollet, D., Hogue, S., & Pappadopoulos, C. (2002). Kinematic analysis of butterfly turns of international and national swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 20(5), 383-390.

Veiga, S., & Roig, A. (2017). Effect of the starting and turning performances on the subsequent swimming parameters of elite swimmers. *Sports Biomechanics*, 16(1), 34-44.

Veiga, S., Cala, A., Frutos, P. G., & Navarro, E. (2013). Kinematical comparison of the 200 m backstroke turns between national and regional level swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(4), 730-737.

Vilas-Boas, J. P., Costa, L., Fernandes, R. J., Ribeiro, J., Figueiredo, P., Marinho, D., Silva, A.J., Rouboa, A., & Machado, L. (2010). Determination of the drag coefficient during the first and second gliding positions of the breaststroke underwater stroke. *Journal of Applied Biomechanics*, 26(3), 324-331.

Webster, J. M., West, A., Conway, P., & Cain, M. (2011). Development of a pressure sensor for swimming turns. *Procedia Engineering*, 13, 126-132.

Özgün Araştırma / Research Article

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK HAYAT VE SPORA KATILIMI: EBEVEYN GÖRÜŞLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

Celal AYDIN¹  , Meliha Duygun ŞAHAN¹  , Emel YÜKSEL^{1*}  , Burak GÜNEŞ¹ 

ÖZET

Ailenin spora katılımında öğrencileri en çok etkileyen faktör olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin okul ve spor hayatlarına yönelik ebeveyn görüşlerinin incelenmesidir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Sakarya ili Adapazarı ilçesinde, bir ortaokulda öğrenim gören 12 öğrenci ebeveyni oluşturmaktadır. Bunun için çalışma grubuna spor ve okul hayatını birlikte yürüten öğrencilerin ebeveynleri ile okul hayatının olumsuz etkilenmemesi için spora ara veren öğrencilerin ebeveynleri dahil edilmiştir. Katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış sorular ile odak grup görüşmesi yapılarak elde edilmiştir. Odak grup görüşmeleri 3 ebeveyn (çocuğu spor ve okulu birlikte yürüten), 4 ebeveyn (çocuğu spor ve okulu birlikte yürüten) ve 5 ebeveyn (çocuğu okul hayatı nedeniyle sporu bırakan) olmak üzere 3 ayrı grupta gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, görüşmeler kayıt altına alınmış ve yazıya dönüştürülmüştür. Araştırma verileri içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Yapılan içerik analizi sonucunda bütünsel gelişimin gerekliliğine yönelik inançlar ve spor ve akademik hayatın birlikte yürütülemeyeceğine yönelik inançlar olmak üzere 2 temaya ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin fiziksel aktivite ve spora katılımın çocukların yararına olacağına inandıklarını ancak sınav döneminden kaynaklanan endişelerinden dolayı bazı velilerin akademik başarıyı ön plana aldıklarını ve dolayısıyla bazılarının spora ara verdiklerini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Spora Katılım, Okul Hayatı, Ebeveyn

PARTICIPATION OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN ACADEMIC LIFE AND SPORTS: A QUALITATIVE RESEARCH ON PARENTAL OPINIONS

ABSTRACT

It is known that family is the factor that affects students most in participation in sports. Accordingly, the aim of this study is to examine the views of parents on the school and sports lives of middle school students. Case study design, one of the qualitative research methods, was used in the study. The study group of the research consists of 12 parents of 12 students studying in a secondary school in Adapazarı district of Sakarya province. For this purpose, the parents of the students who carry out sports and school life together and the parents of the students who take a break from sports so that their school life is not negatively affected were included in the study group. Purposive sampling method was used to determine the participants. Data were obtained through focus group interviews with semi-structured questions. Focus group interviews were conducted in 3 separate groups: 3 parents (whose children do sports and school together), 4 parents (whose children do sports and school together) and 5 parents (whose children quit sports due to school life). The interviews were recorded and transcribed. The research data were analyzed by content analysis method. As a result of the content analysis, 2 themes were reached: beliefs about the necessity of holistic development and beliefs that sports and academic life cannot be carried out together. As a result of the research, it was revealed that parents believe that participation in physical activities supports the development of their children.

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya/TÜRKİYE.

*Sorumlu Yazar: emelyuksel93@gmail.com

Keywords: Student, Sports Participation, Academic Life, Parents

1. GİRİŞ

Sanayi devrimi ve teknolojik ilerlemelerin modern yaşamı şekillendirmesi, fiziksel aktivite düzeylerinde önemli bir düşüşe neden olmuş ve özellikle çocukların yaşam tarzlarını olumsuz yönde etkilemiştir (Sağlam ve diğ., 2014; Keleş, 2016). Bu durum, aşırı kilo ve hareketsizlik gibi sorunların yanı sıra metabolik ve ortopedik rahatsızlıkların artmasına yol açmıştır (Pate ve diğ., 2006; Knöpfler ve diğ., 2007). Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, 5-19 yaş arası çocuk ve ergenlerin önemli bir kısmı aşırı kilolu veya obez durumdadır (WHO, 2022). Bu durum, erken yaşlardan itibaren fiziksel aktivite ve sporun önemini vurgular çünkü çocukluk ve ergenlik, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanıldığı ve yetişkinlik dönemine taşındığı kritik bir zaman dilimidir. Bu dönemde kurulan fiziksel aktivite davranışlarının yetişkinliğe taşınması muhtemeldir (Telama R., ve diğ., 2005). Sigmund Freud (1856-1939), çocuklukta yaşananların bilinçaltında etkisini sürdürdüğünü ve yetişkinlikte ortaya çıktığını ifade ederek çocukluk döneminin önemine dikkat çekmiştir. İnsan gelişimi, günümüzde genel olarak hayat boyu devam eden bir süreç olarak anlaşılrsa da yaşamın neredeyse hiçbir aşaması, erken ve orta çocukluk dönemi gibi ilerleyici değişimin boyutuna ulaşmamaktadır (Fried ve diğ., 2003). Bu süre zarfında motor, bilişsel ve sosyal gelişim alanlarında temel beceriler gelişmektedir (Zimmer, 2007). Dolayısıyla, erken yaşlarda fiziksel aktiviteye teşvik etmek, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmaları ve bu alışkanlıkları yetişkinliklerine taşımaları açısından kritik öneme sahiptir.

Alan yazın incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılımın çocuklar üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir. Zahner ve diğ., (2013) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktiviteye katılımın çocuklarda kas-iskelet sisteminin optimal gelişimine katkıda bulunduğu, kardiyovasküler ve solunum sistemlerini güçlendirdiği, kas gücünü ve genel performansı artırdığı, sağlıklı vücut ağırlığını koruduğu, bağışıklık sistemini geliştirdiği ve düzgün bir duruş sergilenmesine yardımcı olduğu bildirilmiştir. Aynı şekilde, Philipp (2017) tarafından fiziksel aktivitenin psiko-sosyal etkilerinin incelendiği çalışmada, fiziksel aktivitenin çocukların pozitif duygularını artırdığı, başarı ve başarısızlık durumlarıyla başa çıkma becerilerini geliştirdiği, kişilik gelişimine katkı sağladığı (kendine güven, özgüven, atılganlık gibi özellikler), serbest çalışma yeteneği ve bağımsız hareket etme becerisini güçlendirdiği, sosyal becerilerin gelişimine destek olduğu (adalet, dayanışma, hoşgörü, düşünce, çatışma ve uzlaşma, yardımseverlik gibi), stresi azalttığı, dikkat ve konsantrasyon seviyelerini artırdığı ve böylece zihinsel performansı ve öğrenme yeteneğini artırdığı belirtilmiştir. Bidzad-Bluma ve Lipowska (2018) çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımın dikkat, düşünme, hafıza, dil ve öğrenme gibi alanlarda olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir.

Fiziksel aktivitenin faydalarının bilinmesine rağmen, çocukların yüksek akademik başarı ve standartlaştırılmış sınavlardan yüksek puan alma beklentileriyle fiziksel aktiviteye katılımı azalmaktadır (Center for Disease Control and Prevention, 2010; Burrows ve diğ., 2014). Ebeveynler, politika yapımcılar

ve okul yöneticileri, fiziksel aktiviteler için ayrılan zamanın öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkileyeceğini ve okulda fiziksel aktivitelerle yorulan öğrencilerin derslerde beklenen performansı gösteremeyeceğini düşünmektedirler (Hillman ve diğ., 2008; Singh ve diğ., 2019). Ancak sporun akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğine dair çok net bulgular olmamakla birlikte, aksine pek çok araştırmada spor etkinliklerine katılımın akademik başarı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Burrows ve diğ., 2014; Ayan, Cancela ve Montero, 2014; Singh ve diğ., 2019). Ayan, Cancela ve Montero (2014) tarafından yapılan bir çalışmada ise, yüzme sporu yapan genç yarışmacıların akademik performansı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya göre, yüzücülerin fiziksel aktivite seviyeleri yükseldikçe akademik başarılarının da arttığı gözlemlenmiştir. Burrows ve diğ., (2014) tarafından gerçekleştirilen okul temelli bir araştırmada, haftalık iki saatten az egzersiz yapan öğrencilerin Matematik, Dil ve Fen gibi derslerde ciddi başarısızlık yaşadıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, haftada dört saat veya daha fazla fiziksel aktivite gerçekleştiren öğrencilerin akademik başarılarının yüksek olduğu ve ulusal düzeyde yapılan standart testlerde üst sıralarda yer aldıkları gözlemlenmiştir. Singh ve diğ., (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, fiziksel aktivite ve oyunların çocukların bilişsel, duyuşsal ve devinışsel gelişimlerine katkı sağladığını, öğrenmelerini artırdığını dolayısı ile fiziksel aktivitelerin dolaylı olarak akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ailelerin yeterince bilinçlendirilmemesi ve eğitim sisteminin akademik ve spor yaşamının birlikte yürütülmesine yeteri kadar müsait olmaması, bazı ailelerde fiziksel aktivitenin akademik başarıyı olumsuz etkilediğine dair yanlış bir algı oluşturmuştur (Güven ve Öncü 2006). Oysa kişisel gelişimde hedeflenen düşünsel, sözel, sosyal ve psikomotor beceriler, akademik başarı kadar önemlidir ve akademik başarıyı olumlu yönde etkilemektedir. Düzenli ve planlı yapılan fiziksel aktiviteler, bu becerilerin gelişimine önemli katkılar sağlayabilir. Dolayısıyla, gelişimin bir bütün olduğu düşünüldüğünde, okul çağındaki çocuklarda fiziksel aktivitenin çok yönlü katkıları olabileceği ve dolaylı olarak akademik başarıya olumlu etkilerde bulunabileceği düşünülmelidir. Bu nedenle, eğitim ve sporun birlikte ele alınması, çocukların gelişiminde önemli bir yer tutar. Bu doğrultuda çocukların akademik ve kişisel gelişimine yönelik bu bütüncül yaklaşım, ebeveynler tarafından anlaşılmalı ve desteklenmelidir. Çünkü çocukların günlük yaşamlarında ebeveynlerin oynadığı rol, onların eğitim ve fiziksel aktivitelere katılımını doğrudan etkilemektedir (Otani, 2020). Bu doğrultuda ebeveynlerin çocuklarının akademik hayat ve spora katılımına yönelik görüşlerinin incelenmesi gerekli görülmektedir. Ebeveynlerin konuyla ilgili görüşlerini anlamak süreçte çocukların olumlu deneyimler kazanarak geçirmelerini ve akademik hayat ve sporun çocukların bütünsel gelişimine katkıda bulunacak şekilde planlanmasına yardımcı olabilir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin akademik hayat ve spor aktivitelerine katılımlarına ilişkin ebeveyn görüşlerini incelemektir.

2. YÖNTEM

Bu araştırma nitel araştırma desenlerinden olgu bilim ile yapılandırılmıştır. Olgu bilim çalışmaları kişilerin bir olay ya da bir konuya yönelik yaşadıkları deneyimlerin anlamını açığa çıkarmak ya da araştırma

kapsamında yer alan insanlar için araştırılan olgunun kaynağı ve yapısı nedir? Sorusuna yanıt aramak için kullanılmaktadır (Creswell,1998; Patton,1990).

2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu yaşları 35 ile 59 arasında değişen Sakarya ili Adapazarı ilçesinde, bir ortaokulda öğrenim gören 4 erkek ve 8 kadından oluşan toplam 12 öğrenci ebeveyni oluşturmaktadır. Bunun için çalışma grubuna spor ve okul hayatını birlikte yürüten öğrencilerin ebeveynleri ile okul hayatının olumsuz etkilenmemesi için spora ara veren öğrencilerin ebeveynleri dahil edilmiştir. Katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Amaçlı örnekleme zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak veren bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2000). Veriler yarı yapılandırılmış sorular ile odak grup görüşmesi yapılarak elde edilmiştir. Odak grup görüşmeleri 3 ebeveyn (çocuğu spor ve okulu birlikte yürüten), 4 ebeveyn (çocuğu spor ve okulu birlikte yürüten) ve 5 ebeveyn (çocuğu okul hayatı nedeniyle sporu bırakan) olmak üzere 3 ayrı grupta gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısı ile ilgili farklı görüşler olsa da ideal sayı genellikle 4 ile 10 kişi arasında değişmektedir (Çokluk ve diğ., 2011). Bu durumda, çalışmanın daha sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi adına aynı özelliği taşıyan 7 ebeveyn (çocuğu spor ve okulu birlikte yürüten) farklı gruplara ayrılmıştır. Her grup ile toplamda 40 dakika görüşme yapılmış, görüşmeler kayıt altına alınmış ve sonrasında görüşmeler kelimesi kelimesine yazıya dönüştürülerek 30 sayfalık bir doküman elde edilmiştir. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutulmuş, araştırmacılar tarafından bağımsız kodlama yapılarak kodlar ve temalar oluşturulmuştur. İçerik analizi sonrasında bütünsel gelişimin gerekliliğine yönelik inançlar ve spor ve akademik hayatın birlikte yürütülemeyeceğine yönelik inançlar olmak üzere 2 temaya ulaşılmıştır.

2.1. Verilerin Toplaması

Çalışmaya başlamadan önce Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi etik komisyonu tarafından 17.04.2024 tarihli ve E-26428 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır. Ayrıca çalışmaya katılacak ebeveynlerden “bilgilendirilmiş gönüllü onam formu” onayları alınmıştır. Araştırmada “gizlilik, özel hayata saygı ve zarar vermemek” etik ilkeleri dikkate alınarak ebeveynler için takma ad kullanılmıştır. Toplanan verilerin saklanması, sistematik bir şekilde analiz edilmesi, sonuçların yazılması ve paylaşılmasında “verilere sadık kalma” etik ilkesine uyulmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

2.1.1. Veri Toplama Araçları

Veriler, yarı yapılandırılmış sorular ile odak grup görüşmeleri aracılığıyla elde edilmiştir. Odak grup görüşmelerine başlamadan önce katılımcılara araştırmanın içeriği ve amacı hakkında bilgilendirme yapılmış, görüşmelerin kaydedileceği ve bu kayıtların yalnızca araştırma amacı doğrultusunda kullanılacağı belirtilerek izinleri alınmıştır. Araştırma problemine yanıt aramak amacıyla araştırmacılar tarafından bir soru havuzu oluşturulmuş ve uzman görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşünün ardından

gereksiz sorular çıkarılmış, sorular son halini almış ve katılımcılara şu sorular yöneltilmiştir: "Fiziksel aktivite ve spor sizin için ne ifade ediyor?", "Spora katılım çocuğunuzun okul yaşantısını, akademik hayatını nasıl etkiliyor?", "Sınav dönemlerinde nasıl bir süreç yaşıyorsunuz?", "Çocuğunuzun sınav dönemlerinde spora katılımları değişiyor mu?", "Çocuğunuzun spora katılım sağladıktan sonra akademik başarısı değişti mi?". Görüşmenin gidişatına göre, odak grup görüşmesini yapan araştırmacı tarafından ayrıca sondaj soruları yöneltilmiştir.

2.2. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ebeveyn görüşmelerinden, toplamda 30 sayfa doküman elde edilmiştir. Verilerin çözümlemesinde, içerik analizi yöntemi kullanılmıştır (Neuman, 2010). İçerik analizi, verilerdeki anlamlı olayların araştırılması ve bir bütün olarak veriyi tanımlamak için temalara varmayı, onlar arasında ilişkileri keşfetmeyi ve tanımlayıcı kodlar atamayı içerir (Huberman ve Miles, 1994). Araştırma verilerinin analizi, üç araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler önce araştırmacılar tarafından birbirinden bağımsız olarak kodlanmış ve daha sonra aralarında fikir birliği sağlanana kadar tartışılarak kodlar ve kodlara ilişkin temalar oluşturulmuştur. Yapılan çalışmanın güvenilirliğini arttırmak adına aşağıda belirtilen stratejiler kullanılmıştır (Lincoln ve Guba, 1985).

2.3. Araştırmanın Güven-Duyulabilirliği

Guba (1981), Lincoln ve Guba (1986) nitel araştırmalarda geçerlik-güvenilirlikten ziyade pozitivizmin kesinlik varsayımına paralel olarak önerilen güven duyulabilirlik varsayımının genel olarak kabul gördüğü ifade etmişlerdir (Arastaman, Fidan ve Fidan, 2018). Bu çalışmanın güven duyulabilirliği için; inanılabilirlik, güvenilebilirlik, aktarılabilirlik ve onaylanabilirlik olmak üzere dört standart kullanılmıştır. İnanılabilirlik için uzun süreli etkileşim, katılımcı teyidi ve uzman incelemesi yöntemleri kullanılmıştır. Bunun için uygulamanın yapıldığı okulda beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan araştırmacılardan biri öğrencilerin velileri ile iyi ilişkiler kurmuş ve veliler ile arasında güven oluşturarak uzun süreli etkileşimi sağlamıştır. Araştırma verileri çözümlenip bilgisayar ortamında yazıya döküldükten sonra, katılımcılardan teyit alınmıştır. Ayrıca bu çalışmada inanılabilirliği arttırmak için uzman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Veriler araştırmanın dışında olan başka bir araştırmacı tarafından eleştirel bir gözle incelenmiş ve sonrasında bulgulara son hal verilmiştir. Araştırmada güvenilebilirliğini sağlamak için üçgenleme ve başka bir araştırmacının süreci incelemesi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma üçlemesinde; verilerin toplanması, analiz ve yorumlama bölümlerinde birden fazla araştırmacı süreçte yer almıştır. Verilerin analizinde araştırmacılar birbirinden bağımsız olarak verileri analiz etmiş, temalara ulaşılmıştır ve bunun dışında bir diğer araştırmacı eleştirel bir bakış açısıyla verileri incelemiş ve analiz etmiştir. Araştırmanın aktarılabilirliğini için ayrıntılı betimleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada katılımcı grup ayrıntılı bir şekilde betimlenmiştir. Araştırmada onaylanabilirlik standardı için elde edilen verilerde katılımcıların direkt ifadelerine yer verilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırma bulguları, yapılan içerik analizi sonucunda bütünsel gelişimin gerekliliğine yönelik inançlar ve spor ve akademik hayatın birlikte yürütülemeyeceğine yönelik inançlar olmak üzere 2 tema altında toplanmıştır. Elde edilen temalar, alt temalar ve kodlar Tablo 1.' de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırma bulguları tema tablosu

Temalar	Alt Tema	Kodlar
Bütünsel gelişimin gerekliliğine yönelik inançlar	Bilişsel Gelişim	Problem çözme Yaratıcılık Zaman yönetimi Hedef koyma Başarıyı fark etme
	Duyuşsal Gelişim	Özgüven Motivasyon Mutluluk Sorumluluk alma Duygu kontrolü İletişim becerileri Sosyalleşme Kendini tanıma/sınırlarını bilme Güvenli ortam Stres atma Yeteneklerin farkına varma
	Fiziksel Gelişim	Büyümeye destek

Spor ve akademik hayatın birlikte yürütülemeyeceğine yönelik inançlar	Kısıtlamalar	Sınav
		Zaman
		Kurslar
		Okulların spor imkanları
	Yaşanan	Bir şey değişmedi, keşke
	Pişmanlıklar	kursa devam etseydi

3.1. Bütünsel Gelişimin Gerekliliğine Yönelik İnançlar

Yapılan görüşmeler sonrasında bütünsel gelişimin gerekliliğine yönelik inançlar temasında; bilişsel, duyuşsal ve fiziksel gelişim alt temalarına ulaşılmıştır.

3.1.1. Bilişsel Gelişim

Problem çözme: (E-1), Sporun problem çözme üzerine etkisi olduğuna yönelik inancını “*İşte bir problemi söylerken işte ne oluyor? Çok zeki bir çocuk. Ufak bir noktada takılıyor. Farklı noktayı göremiyor. Ama spor işte bu farklı görmeyi, farklı görebilmeyi sağlayacak...*” şeklinde açıklıyor.

Yaratıcılık: (E-5), Sporun çocukların yaratıcılığını desteklediğine yönelik inancını “*Hani benim çocuğum çünkü sporu çok seviyor. Yani o nasıl ya top olmasa bile o çorabını çıkarıp top yapıp o oynar yani o cinsten bir çocuk.*” sözleriyle ifade ediyor.

Zaman Yönetimi: (E-4), Sporun zaman yönetimi üzerine etkisi olduğuna yönelik inancının “*Cumartesi Pazar gidiyor zaten. Akşamları oluyor onun antrenmanları. Altıyla yedi buçuk arası. Yani o zamana kadar bütün süreci kendisi ayarlıyor.*” şeklinde açıklıyor.

Hedef Koyma: (E-8), Sporun hedef koyma üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını “*Kendi kendine şöyle bir hedef bile koymuş. Yani örneğin bu sene işte sekizinci sınıf okuyor. Ben spor lisesi okumak istiyorum diyor.*” şeklinde ifade ediyor.

Başarıyı Fark Etme: (E-6), Çocukların spor sayesinde başarıyı fark ettiğine yönelik inancını “*...Şimdi o üçüncü olduğunun farkında ve çok daha çalışması gerektiği farkında. Bu farkındalık bizim derslerimize de yansıyor.*” sözleriyle açıklıyor.

3.1.2. Duyuşsal Gelişim

Özgüven: (E-6), Sporun özgüven üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını “*Spor yaparken hem çocuğumun çok mutlu olduğunu, kendine daha çok güvendiğini, özgüveninin arttığını, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde bile farklılaştığını görebiliyoruz.*” şeklinde ifade ediyor.

Motivasyon: (E-6), Sporun motivasyon üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını *“Buradaki başarının tadına varınca, sporun tadına vardıklarında hem kendine olan özgüvenleri geliştiği için her şekilde aslında hayatın her anlamında başarılı olmaya çalışıyorlar diye düşünüyorum.”* sözleriyle açıklıyor.

Mutluluk: (E-3), Sporun çocukları mutlu ettiğine yönelik inancını *“Kısacası şu bir çocuk sevdiği bir şeyi yapıyorsa gerçekten mutlu oluyor. Çünkü benim kızım gittiği spor dalında çok mutlu. Yani oraya gittiğinde psikolojikmen de hayatı değişiyor. Çok duygularını dışa veren bir çocuk benim kızım. Mesela oraya gittiğinde mutlu oluyor.”* sözleriyle ifade ediyor.

Sorumluluk Alma: (E-3), Sporun sorumluluk alma üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını *“Onun dışında işte sınav haftasıysa ona göre bir çizelge hazırlar Ayşen. Ona göre çalışır. Aynı şekilde eğer antrenmanları varsa ona planına da katar. Oyun saatine antrenmanlarına ayırır. Onu öyle kapatır açığı.”* şeklinde açıklıyor.

Duygu Kontrolü: (E-4), Sporun duygu kontrolü üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını *“Çünkü daha önce aşırı agresif ve nasıl diyeyim? Yani bir şey söylediğin zaman kızıp hemen ortamı terk ediyordu. Şurada mesela Temmuz ayından beri gidiyor. Sanırım tam ergenlik dönemleri de şeye geldi. Pandemi dönemine geldi. Çok sıkılmış ve bunalmışlardı evde. Aşırı tepkileri artmıştı. Temmuz ayında başladı. O zamandan beri yani ya büyük gelişmeler oldu Zeynep’te.”* şeklinde ifade ediyor.

İletişim Becerileri: (E-6), Sporun iletişim becerileri üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını *“Spor yaparken hem çocuğumun çok mutlu olduğunu kendine daha çok güvendiğini özgüveninin arttığını arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde bile farklılaştığını görebiliyoruz.”* sözleriyle ifade ediyor.

Sosyalleşme: (E-7), Sporun sosyalleşme üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını *“Etrafında çok daha fazla insanlarla birlikte çok daha farklı kesimlerden insanlarla beraber. Dolayısıyla bu da sosyal hayatımda ona büyük bir şey katıyor.”* şeklinde açıklıyor.

Kendini Tanıma/Sınırlarını Bilme: (E-2), Sporun kendini tanıma üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını: *“...evde daha iyi kendi tanımlayabiliyor, belirtebiliyor.”* şeklinde ifade ediyor.

Güvenli Ortam: (E-3), Sporun çocuklara güvenli ortam sağlama üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını *“Gerçekten spor yapan bir çocuğun hiçbir şekilde bir alışkanlığı olmuyor. Kötü alışkanlığı. Bu kötü bir çevreye sahip olmuyor.”* sözleriyle açıklıyor.

Stres Atma: (E-5), Sporun stres atma üzerine etkisi olduğuna yönelik inancını *“Bence de tamamen stres atıyor. Yani hani mesela benim çocuğum maça gittiğinde daha çok mutlu oluyor. Geldiğinde hani mesela yorgun olacağına, daha dinlenmiş, daha beyni rahat, daha mutlu bir şekilde geldiğini ben düşünüyorum.”* şeklinde ifade ediyor.

Yeteneklerinin Farkına Varma: (E-3), Sporun yeteneklerin farkına varma üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını *“Şunu öğrendik. Bizim kızımız yetenekliymiş. Bunu fark ettik.”* sözleriyle açıklıyor.

3.1.3. Fiziksel Gelişim

Büyümeye Destek: (E-1), Sporun büyümeye destek üzerinde etkisi olduğuna yönelik inancını “*Yani spor yapmak tabii fiziksel aktivite olarak da hani fiziksel gelişimini destekleyici bir unsur.*” sözleriyle açıklıyor.

4. SPOR VE AKADEMİK HAYATIN BİRLİKTE YÜRÜTÜLEMEECEĞİNE YÖNELİK İNANÇLAR

Yapılan görüşmeler sonrasında spor ve akademik hayatın birlikte yürütülemeyeceğine yönelik inançlar temasında; kısıtlamalar ve yaşanan pişmanlıklar alt temalarına ulaşılmıştır.

4.1.Kısıtlamalar

Sınav: (E-9), Spora katılımında sınava hazırlanmanın etkisi olduğuna yönelik inancını “*Hocam bu sene olumsuz etkileyeceğini düşünüyorum ben sporun. LGS'ye hazırlandığı için hani derslerine daha çok ağırlık vermesi gerekiyor. Çünkü sürekli test çözüyorlar hocam. Hani vaktinin çok önemli olması gerekiyor şu an.*” sözleriyle ifade ediyor.

Zaman: (E-9), Spora katılımında zamanın etkisi olduğuna yönelik inancını “*Okuldan mesela üç yirmide çıkıyor. Sonrasında kursa kalıyor. Beş gibi kursları bitiyor. Zamanı kalmıyor zaten. Eve geliyor. Yemeğini falan yiyor. Akşam oluyor. Bir vakti kalmıyor kendine. Hani belki okul, öğlenle falan bitmiş olsaydı, bir ara olsaydı, gönderebilirdim.*” sözleriyle açıklıyor.

Kurslar: (E-10), Spora katılımında kursların etkisi olduğuna yönelik inancını “*Ömer dershaneye gidiyor. Çok yoğun olduğu için oraya antrenmanlara katılamadı.*” sözleriyle ifade ediyor.

Okulların Spor İmkanları: (E-1), Spora katılımında okulun spor imkanlarının etkisi olduğuna yönelik inancını “*Sporla iç içe olması lazım bir okulun. Bence bir kapalı spor salonu olması lazım. İçerisinde farklı farklı branşlar olması lazım. Ve hakikaten beden öğretmenlerinin beden öğretmenliği yapmasını imkân sağlanması lazım. Hepsi iç içe olursa daha farklı olur işte farklı farklı branşlar, farklı spor dalları.*” şeklinde ifade ediyor.

4.2.Yaşanan Pişmanlıklar

Bir şey değişmedi, keşke kursa devam etseydi: (E-7), Yaşadığı pişmanlığı şu şekilde açıklıyor “*...Daha çok okula yönlendirdik. Ha bunu doğru mu yaptık? Yanlış mı yaptık? Yaptık. Şu anki sürece bakıyoruz. Evet çocuk enerjisini belki atamadığından dolayı veya derse karşı antipati duyduğundan dolayı mı diyeyim? Ne diyeyim? Bilmiyorum. Fakat bence yanlış yaptığımızı düşünüyorum.*”

TARTIŞMA

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin akademik hayat ve spora katılımlarına yönelik ebeveyn görüşleri incelenmiştir. Yapılan içerik analizi sonucunda bütünsel gelişimin gerekliliğine yönelik inançlar (bilişsel,

duyuşsal ve fiziksel gelişim) ve spor ve akademik hayatın birlikte yürütülemeyeceğine yönelik inançlar (kısıtlamalar ve yaşanan pişmanlıklar) olmak üzere iki tema bulunmuştur.

Yapılan görüşmeler sonrasında ebeveynlerin okul hayatı devam etse bile sporun çocuklarının bütünsel gelişimine katkısı olduğu düşüncesiyle sporun okul hayatı süresince devam etmesi gerektiği yönünde inançlarının olduğu görülmektedir. Ebeveynler çocuklarının bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim alanlarında olumlu gelişmeler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Özellikle bilişsel gelişim alanında ebeveynler spora katılımın çocuklarında hedef koyma, zaman yönetimi ve çalışmayı fark etme becerilerini geliştirdiğine, problem çözme yeteneğini artırabileceğine ve yaratıcılığı destekleyebileceğine inanmaktadırlar. Ebeveynlerle yapılan çalışmalardan bazıları sporun bilişsel süreçlere katkısı inancında olduklarını göstermektedir (Çolakoğlu ve diğ., 2020; Bulut ve Sarı, 2021; Güneş ve diğ., 2022). Bilişsel gelişim sürecinde spora katılan öğrencilerin antrenmanları dışında kalan zamanları yönetebildikleri ve antrenman zamanlarına uyum sağlayabilmek için düzenlemeler yapmaları ebeveynlerin öğrencilerin zaman yönetimi konusunda gelişim gösterdiklerine yönelik inançlarının olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirme nedenleri arasında sporun zaman yönetimini desteklediğine dair düşüncelerinin olduğu görülmektedir (Çolakoğlu ve diğ., 2020). Yapılan başka çalışmalarda ise ebeveynlerin spora katılan öğrencilerin zaman yönetimi konusunda gelişim gösterdiklerine dair inançlarının oldukları görülmektedir (Ünlü, 2013; Güneş ve diğ., 2022). Alan yazın incelendiğinde sporun zaman yönetimini becerilerini geliştirdiği sporun olumlu etkileri arasında yer almaktadır (Merkel, 2013). Bilişsel gelişim sürecinde ebeveynler, çocuklarının sporda elde ettiği başarıları sayesinde kendi eksikliklerini fark edip daha fazla çaba göstererek daha başarılı olabileceklerini anladıklarını ve bu farkındalığı okul hayatlarına aktarabildiklerini ve bu süreçte, çocukların derslerinde daha başarılı olabilmek için nasıl adımlar atabileceklerini anlama konusunda gelişim gösterdiklerini düşünmektedir. Yapılan araştırmalar bulgularımızı destekler niteliktedir (Güneş ve diğ., 2022). Ebeveynlerin spor yapan çocukların bir oyun sırasında karşılaştıkları problemleri farklı stratejilerle çözebileceğine ve bu çözüm stratejilerini okul hayatlarına ve derslerine yansıtabileceklerine dair inançlarının olduğu görülmektedir. Literatürde bulgularımızla paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Yılmaz ve Şıktar, 2022). Bilişsel gelişim sürecinde ebeveynler, çocuklarının çevrelerinde bulunan nesnelere kullanarak kendilerine spor yapacak alanlar ve materyaller oluşturabildiklerini ve bu sayede de problem çözme becerilerini kullanarak yaratıcılıklarını geliştirdiklerini ifade etmektedir. Spor yapan çocuklar kişisel deneyimlerini ve yaratıcılıklarını geliştirir (Koç, 2015).

Ebeveynlerin görüşleri duyuşsal gelişim sürecinde spora katılımın, bireyin özgüvenini artırarak, mutluluk ve motivasyonunu desteklerken aynı zamanda sorumluluk alma, duygu kontrolü, iletişim becerileri, sosyalleşme ve kendini tanıma/sınırlarını bilme konularında olumlu etkiler sağlayarak güvenli bir ortam sunduğuna yönelik inançlarının olduğunu göstermektedir. Bu sürecin aynı zamanda stres atma ve yeteneklerin farkına varma konularında da çocuklara önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Ebeveynler, çocuklarının spora katıldığı süreçte özgüvenlerinin arttığını ve bu sayede sosyal ilişkilerinin ve

kendilerini ifade etme becerilerinin de olumlu yönde geliştiğini ifade etmektedir. Bulgular literatürle paralellik göstermektedir (Phillips, 2017; Gündoğdu, 2019; Bulut ve Sarı, 2021; Güneş ve diğ., 2022; Kumartaşlı, 2022; Şahan, 2023). Ebeveynler spora katılım süresince çocuklarının daha mutlu olduklarını ve bu mutluluğu da sosyal ilişkilerine yansıttıklarını ifade etmektedir. Literatür incelendiğinde spora katılımın mutluluğu arttırdığına yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir (Collins ve diğ., 2018; Ayyıldız ve Sunay, 2021; Deveci ve diğ., 2021). Ayrıca duyuşsal gelişim sürecinde ortaya çıkan bir diğ er inanç ise spora katılımın çocukların derse katılım motivasyonunu arttırdığı yönündedir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda spora katılımın öğrencilerin motivasyonunu arttırdığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Gil-Arias ve diğ., 2017; Zhang ve Yu, 2022; Yüksel, 2023). Ebeveynler çocuklarının spora katılım sayesinde günlük yaşamdaki zaman planlamalarını yaparak sorumluluk alma duygularını geliştirdiklerini ifade etmiştir. Yapılan çalışmalarda spora katılımın sorumluluk duygusunu geliştirdiğine yönelik bulguların olduğu görülmektedir (Neely ve Holt, 2014; Saygılı ve diğ., 2015). Duygusal gelişim sürecinde ortaya çıkan bir başka inanç ise spora katılım sayesinde çocukların daha fazla insanla iletişim kurduklarını ve sosyalleşme alanında gelişim gösterdikleri yönündedir. Literatür incelendiğinde sporun sosyalleşmeyi arttırdığını gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Gökçe 2019; Yıldırım ve Bayrak, 2019; Güneş ve diğ., 2022; Şahan, 2023). Ebeveynler çocuklarının spora katılımdan sonra daha dinlenmiş, zihinsel olarak rahatlamış olarak geldiğini bu sayede daha dinlenmiş ve daha mutlu olduklarını ifade etmektedir. Yapılan bir çalışmada ise ebeveynlerin çocuklarını spora gönderme sebepleri arasında stres atma ve kötü alışkanlıklardan kurtularak güvenli bir ortam sağlamaya yönelik inançlarının olduğu görülmektedir (Gökçe, 2019).

Fiziksel gelişim süresince ortaya çıkan inanç ise spora katılımın çocukların fiziksel gelişimine katkı sağlayarak büyümeye destek olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde Masia'nın (2013) yaptığı bir araştırma, çocukların kemik yoğunluğunun ve sağlığının, düzenli fiziksel aktivite ile önemli ölçüde arttığını ortaya koymaktadır. Öztürk ve diğ., (2016) ise yapıkları araştırmada motor becerilerin gelişimine odaklanmış ve sporun, çocukların koordinasyon, denge ve genel vücut koordinasyonu gibi alanlarda gelişimini teşvik ettiğini belirtmişlerdir. Alan yazın bulgularımızı destekler niteliktedir.

Diğ er taraftan araştırma sonuçları incelendiğinde bazı ebeveynlerin spor ve akademik hayatın birlikte yürütülemeyeceğine yönelik inançlarının olduğu görülmektedir. Bulgular çeşitli kısıtlamalar nedeni ile okul hayatı ve sporun birlikte yürütülmesinin zor olduğunu ifade etmektedir. Yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlara göre sınav hazırlığının önemli bir engel olduğu görülmektedir. Yapılan başka bir çalışmada da sınavın önemli bir faktör olduğu bulunmuştur (Öztürk ve Koca, 2017). Bir diğ er kısıtlama ise zamandır. Ebeveynler çocuklarının okul saati bittikten sonra kurslara katılmaları gerektiğini, eve döndüklerinde ise sadece yemek ve dinlenmek için zamanlarının olduğunu ve bu yüzden çocuklarının spora ayıracak zamanlarının kalmadığını ifade etmektedir. Literatür incelendiğinde zaman yetersizliğinin çocukların spor katılımını kısıtladığını göstermektedir (Pehlivan, 2009; Ünlü, 2013; Rodrigues, 2019). Ancak yapılan farklı araştırmalarda spora katılım sağlayan çocukların zaman yönetimi ve iyi bir planlama yapabilme konusunda

gelişim gösterdikleri görülmektedir (Ünlü, 2013; Çolakoğlu ve diğ., 2020; Güneş ve diğ., 2022). Diğer bir kısıtlama ise kurslardır. Ebevenler çocuklarının kurslara katıldığı için spora katılmadıklarını ifade etmektedir. Bu süreçteki bir diğer kısıtlama ise okullardaki spor imkanlarının yetersiz olmasının çocukların spora katılımında engel olarak görüldüğünü göstermektedir. Yapılan çalışmalarda spor imkanlarının yetersizliğinin çocukların spora katılımında engel olarak görüldüğü tespit edilmiştir (Pehlivan, 2009; Ünlü, 2013; Rodrigues, 2019).

Bulgular, çocuklarını fiziksel aktivite ve spora yönlendirmeyen bazı velilerin çocuklarının akademik başarılarında bir artış olmadığı için bu konuda pişmanlık yaşadıklarını göstermektedir. Toplumumuzda genel bir kanı haline gelen sporun akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği fikri ailelerin çocuklarının spor aktivitelerine katılımına yönelik olumsuz tutum sergilemesinde başlıca etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Hillman ve diğ., 2008; Singh ve diğ., 2019). Ancak alan yazın incelendiğinde yapılan bazı çalışmalarda spora katılan öğrencilerin spora katılmayan öğrencilere göre akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Vucic ve diğ.; 2020). Bunun nedeni 5. Sınıftan başlayarak 8.sınıfa kadar 4 yıl aynı öğrencilerin uzun süre boyunca incelenmesi olabilir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda da spora katılan öğrencilerin akademik başarılarında artış olduğu tespit edilmiştir (Center for Disease Control and Prevention, 2010; Rasberry, 2011; Bradley ve diğ., 2013; Van Boakel ve diğ., 2016; Yıldırım ve Bayrak, 2019).

Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin akademik hayat ve spora katılımlarına yönelik ebeveyn görüşlerine odaklanmaktadır. Bazı ebeveynler çocuklarının hem okul hem de spora katılımını dengelemekte zorlanabilir. Çocukların yoğun bir akademik programı ve spora katılımları arasında denge kurmak aileler için zaman baskısı yaratabilir. Bu da ebeveynlerin akademik başarıya önem verirken sporu göz ardı ederek zaman kaybı olarak görmelerine ve sporun önemini göz ardı etmelerine neden olabilir. Bu sınırlamalar, çocukların akademik ve spor alanlarındaki potansiyellerini geliştirmelerini engelleyebilir. Ancak, dengeli bir yaklaşım benimseyerek, çocukların hem akademik hem de spor alanlarında başarılı olmalarını desteklemek mümkün olabilir.

5. SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçları ebeveynlerin fiziksel aktivite ve spora katılımın çocukların yararına olacağına inandıklarını ancak sınav döneminden kaynaklanan endişeler nedeniyle bazı velilerin akademik başarıyı daha çok önemseyerek spor faaliyetlerine ara verdiklerini göstermektedir. Çocukların bu süreçte sporu bırakmamaları için yönlendirilmesinin daha uygun olacağı düşünülmektedir. Öztürk ve Koca (2017) tüm kurumların ortak çalışmaları ile bu tür sorunların çözülebileceğini ileri sürmektedir.

Çocuklar sınav dönemi boyunca spora ara verdiklerinde sporun sağladığı olumlu kazanımlarından yararlanamayacaklardır. Fiziksel aktivite ve spora katılım yalnızca çocuğun fiziksel sağlığını iyileştirmekle kalmaz aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve fiziksel gelişimi de destekleyerek genel yaşam becerilerine olumlu katkılar sağlayabilir. Bu bağlamda iyi bir zamanlama ve planlama ile spor ve akademik hayatın

birlikte yürütülmesi mümkün olabilir. Böylece ebeveynler, akademik kaygı duymadan çocuklarını spora yönlendirebilir ve sporun olumlu kazanımlarının devamlılığını sağlayabilirler.

KAYNAKLAR

- Arastaman, G., Fidan, İ. Ö., & Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75. <http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2018.61>.
- Ayan C., Cancela C.J., & Montero C. (2014) Academic performance of young competitive swimmers is associated with physical activity intensity and Its predominant metabolic pathway: A pilot study. *Journal of physical activity & health*. 2014;11(7):1415-9. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0453>.
- Ayyıldız, E., & Sunay, H. (2021). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 230-240. <https://doi.org/10.33689/spormetre.963168>.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M., (2018) Physical Activity And Cognitive Functioning Of Children: A Systematic Review. *International Journal Of Environment Research And Public Health*. 15, 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>.
- Bradley, J., Keane, F., & Crawford, S. (2013). School sport and academic achievement. *Journal of school health*, 83(1), 8-13. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00741.x>.
- Bulut Ü., & Sarı İ. (2021) Ringdeki genç boksörler hakkında ebeveyn görüşleri: Kazanımlar, engeller, endişeler ve beklentiler: tanımlayıcı araştırma [parents' views on young boxers in the ring: benefits, obstacles, concerns and expectations]. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. 2021;14(1):114-23. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2021-84071>.
- Burrows R., Correa P., Orellana Y., Almagiá A., Lizana P., & Ivanovic D. (2014) Scheduled Physical Activity is Associated With Better Academic Performance in Chilean School-Age Children. *Journal of physical activity & health*. 2014;11(8):1600-6. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0125>.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2010). *The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. https://sdcoi.org/wp-content/uploads/2018/01/cdc_executive-summary_associationbtwnpaandacademics. Erişim Tarihi: 11.04.2024
- Collins, N. M., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). Effects of early sport participation on self-esteem and happiness. *The sport journal*, 20, 1-20. <https://thesportjournal.org/article/tag/self-esteem/>. Erişim Tarihi: 08.03.2024
- Creswell, John W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Çokluk, Ö., Kürşad Y., & Ebru O. (2011) Nitel Bir Görüşme Yöntemi: Odak Grup Görüşmesi, Kuramsal Eğitimbilim, 4 (1), 95-107. <http://www.keg.aku.edu.tr/>. Erişim Tarihi: 17.05.2024
- Çolakoğlu FF, Akköse HN, Demir GT. (2020). Ebeveynlerin çocuklarını eskrim sporuna yönlendirme nedenleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;14(3):331- 44. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/993686>. Erişim Tarihi: 03.03.2024
- Deveci, M. E., Tes, Ö. Y., & Gürbüz, P. G. (2021). Çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 402-411. <https://doi.org/10.38021/asbid.1031258>.
- Fried, L., Roux, S., Frey, A. & Wolf, B., (2003). *Vorschulpädagogik (Band 1)*. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren.

- Gabbard C., & Barton J. (1979) Effects of Physical Activity on Mathematical Computation among Young Children. *Journal of Psychology*. 1979;103: 287-88. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024556>.
- Gil-Arias, A., Harvey, S., Cárceles, A., Práxedes, A., & Del Villar, F. (2017). Impact of a hybrid TgfU-Sport Education unit on student motivation in physical education. *PloS one*, 12(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179876>.
- Gökçe, H., Keçeci, K., & Yıldız, A. (2019). Ailelerin çocuklarını spora gönderme sebeplerinin belirlenmesi: Pilot çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 356-366. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.647001>.
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Ectj*, 29(2), 75-91. <https://doi.org/10.1007/BF02766777>.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Güneş, B., Mirzeoğlu, A. D., Göveli, H., & Esen, E. (2022). Çocukların Spora Katılımına İlişkin Ebeveyn Beklentileri ve Gözlemlenen Davranış Değişikliklerinin İncelenmesi: Nitel Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(3). <https://doi.org/10.5336/sportsci.2022-90719>.
- Güven, P. Ö., & Öncü, A. E. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 81-90. <https://doi.org/10.21560/spcd.64267>.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. ve Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58
- Keleş Ö. F., & Alpkaya U. (2016). Orta okul öğrencilerinin düzenli sportif aktivite ve okul başarı puanlarının karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi • Marmara University Journal of Sport Science*. Cilt 1, Sayı 2, s:31-36. <https://doi.org/10.22396/sbd.2017.13>.
- Knöpfli, M., Kriemler, S., Romann, M., Roth, R., Puder, J., & Zahner, L. (2007). Ein Schulinterventionsprogramm zur Verbesserung der Gesundheit und Fitness bei Kindern im Alter von 6–13 Jahren (Kinder- und Jugendsportstudie KISS). *Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie»* 55 (2), s.45–51.
- Koca, C. (2017). Spor bilimlerinde nitel araştırma yaklaşımı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 30-48. <https://doi.org/10.17644/sbd.337993>.
- Koç, S., 2005. *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. Ankara: Morpa Kültür yayınları.
- Kumartaşlı., M. (2022). Spora ve sosyal etkinliklere katılımın özgüven üzerine etkisinin araştırılması. *SOCIAL SCIENCES STUDIES JOURNAL (SSSJournal)*, 6(71), 4400-4404. <http://dx.doi.org/10.26449/sss.2725>.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED297007.pdf>. Erişim Tarihi: 14.02.2023
- Lincoln, Y., & Guba, E. (1986). But is it rigorous? Trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. In D. Williams (Ed.). *Naturalistic evaluation* (pp. 73-84). San Francisco: Jossey-Bass. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED297007.pdf>. Erişim Tarihi: 14.02.2023
- Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine*, 4, 151. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S33556>.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage. https://www.academia.edu/download/43491723/Miles_Huberman_Data_analysis.pdf. Erişim Tarihi: 16.02.2024

- Neely, K. C., & Holt, N. L. (2014). Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children. *The Sport Psychologist*, 28(3), 255-268. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0094>.
- Neuman, W. L. (2010). Toplumsal araştırma yöntemleri: nitel ve nicel yaklaşımlar,(5. Baskı). S. Özge, Çev). İstanbul: Yayınodası Yayıncılık.
- Otani, M. (2020). Parental involvement and academic achievement among elementary and middle school students. *Asia Pacific Education Review*, 21(1), 1-25. <https://doi.org/10.1007/s12564-019-09614-z>.
- Öztürk H., Adnan, Akın & Damar, D. (2016). Velilerin çocuklarını basketbol okullarına gönderme sebeplerinde etkili olan nedenlerin tespiti. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 1-12. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/370622>. Erişim Tarihi: 15.02.2023
- Öztürk, P., & Koca, C. (2017). Sporcu ergen kızların spora katılımının sosyo-ekolojik model ve toplumsal cinsiyet yaklaşımı bağlamında analizi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 139-148. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000318.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052>.
- Patton, Michael Quinn (1990). Qualitative evaluation and research methods. Newbury Park, CA: Sage.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri ve Spora Katılımın Önündeki Engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000152.
- Pehlivan, Z. (2013). Okullararası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(3), 209-225. <https://doi.org/10.17644/sbd.171328>.
- Philipp, T. (2017). Bewegungsentwicklung und -förderung im Kindesalter - im Speziellen in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen. <https://www.eltern-bildung.at/expert-innenstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-kindesalter>. Erişim Tarihi: 05.02.2023
- Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive medicine*, 52, S10-S20. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>.
- Rodrigues, D., Padez, C., & Machado-Rodrigues, A. M. (2019). Parental perception of barriers to children's participation in sports: Biological, social, and geographic correlates of Portuguese children. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(8), 595-600. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0390>.
- Sağlam, M., İnal İnce, D., Vardar Yağlı, N., Arıkan, H., Çalık Kütükcü, E., Karakaya, G. & Kalyoncu, F. (2014). Erişkin astımlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 132-41. <https://doi.org/10.17644/sbd.171317>.
- Saygılı, G., Emrah, A. T. A. Y., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kefdergi/issue/22600/241454#article-authors-list>. Erişim Tarihi: 03.03.2024
- Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J. ... ve Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic

- performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640-647. doi:10.1136/bjsports-2017-098136. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>.
- Şahan, M.D. (2023). Taktik oyun yaklaşımıyla yürütülen beden eğitimi derslerinde ilgisiz kız öğrencilerin deneyimleri. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Telama R., Yang X., Viikari J., Valimaki I., Wanne O., & Raitakari O. (2005). Physical Activity From Childhood To Adulthood A 21- Year Tracking Study, *American Journal Of Preventive Medicine*, 28: 267-273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>.
- Ünlü, İ. T. (2013). İlköğretim okullarında spor yapan öğrencilere yönelik ailelerin beklentileri çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engellerin araştırılması (Yüksek Lisans Tezi) Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Van Boekel, M., Bulut, O., Stanke, L., Zamora, J. R. P., Jang, Y., Kang, Y., & Nickodem, K. (2016). Effects of participation in school sports on academic and social functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 46, 31-40. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>.
- WHO (2022). European regional obesity report 2022.
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (11 baskı: 1999-2018). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yılmaz., E., & Şıktar, E. (2022). Gençlerin spora katılım düzeylerine göre iletişim becerileriyle problem çözme yeteneklerinin incelenmesi (Erzurum İli Örneği): Analitik Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.5336/sportsci.2022-88781>.
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017032928>.
- Yüksel., E. (2023). Taktik oyun yaklaşımının öğrencilerin motivasyonel çıktılarına etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Zahner, L., & TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
- Zhang, Q., & Yu, Z. (2022). Meta-analysis on investigating and comparing the effects on learning achievement and motivation for Gamification and game-based learning. *Education Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/1519880>.
- Zimmer, R. (2007). Handbuch der Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. Freiburg: Herder. s.19.

Özgün Araştırma / Research Article

**FARKLI ZAMANLARDA ALGILANAN ZORLUK DERECELERİNİN ELİT GENÇ KADIN
VOLEYBOLCULARIN ANTRENMAN YÜKÜNE ETKİSİ**

Nigar Çağda KİNTER^{1*}  , Gençer YARKIN¹  , SELDA YÜCEL¹ 

ÖZET

Voleybolda maç yükünün ölçülerek model antrenman ilkesi ışığında yarışma evresi mikro döngüleri süresince hedeflenen hacim ve şiddet dağılımlarının ortaya konulması üst düzey performans için önemlidir. Bu araştırmanın amacı, kendi yaş gruplarının elit genç kadın voleybolcularında 3 haftalık mikro döngüde antrenman ve maç bitiminden hemen sonra alınan algılanan zorluk dereceleri (AZD) ile 30 dakika sonrasında alınan AZD arasındaki zamanın subjektif içsel yük üzerindeki farkını araştırmak ve yük dağılımlarının mevkilere göre farklılıklarını incelemektir. Çalışmaya 2023-2024 Sezonu İstanbul İl Şampiyonu Eczacıbaşı spor kulübü U18 yaş kategorisinde oynayan 12 kadın voleybolcu (yaş:16,5±0,7 yıl vücut ağırlığı: 70,6±9,9 kg, boy:181,30±8,1 cm) katılmıştır. Antrenman ve maç sonu ölçümleri olarak 3 mikro döngü süresince katılımcılar, subjektif içsel yüklerini hesaplamak için Borg modifiye algılanan zorluk derecesi (CR-10) ölçeği ile iki farklı zamanda (antrenmandan hemen sonra ve 30 dakika sonra) algıladıkları zorluk düzeylerini bildirmişlerdir. Çalışmanın istatistiksel analizi Wilcoxon İşaretli Sıralar testi uygulanarak gerçekleştirilmiştir ve antrenmandan sonra alınan AZD (AZD₀) ile 30 dakika sonra alınan AZD (AZD₃₀) arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Bu bulgular ışığında, antrenman yükü hesaplamaları için oyuncuların antrenmanın son bölümünden etkilenmesinin önüne geçilmesi amacıyla AZD değerlerinin antrenmandan 30 dakika sonra oyunculardan alınması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Algılanan Zorluk Derecesi, Antrenman Yükü, Voleybol

**THE EFFECT OF RATES OF PERCEIVED EXERTION AT DIFFERENT TIMES ON TRAINING
LOAD OF ELITE YOUTH FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS**

ABSTRACT

In volleyball, measuring the match load and determining the target volume and intensity distributions during the competition phase microcycles in line with the principle of model training are important for achieving high-level performance. The aim of this study is to investigate the difference in internal load based on the rate of perceived exertion (RPE) immediately after training and match compared to 30 minutes later in elite youth female volleyball players, and to examine the differences in load distributions across tactical positions. Twelve female volleyball players (age:16.5±0.7 years, body weight:70.6±9.9 kg, height:181.30±8.1 cm) who play for Eczacıbaşı Sports Club, the Istanbul Provincial Champion, in the U18 age category participated in the study. Over a period of 3 microcycles, as post-training and match measurements, participants reported their perceived exertion levels using the Borg's modified perceived exertion scale (CR-10) at two different times (immediately after training and 30 minutes later). The statistical analysis of the study was conducted using the Wilcoxon test, revealing a significant difference between the RPE taken immediately after training (RPE₀) and the RPE taken 30 minutes post-trainings and matches(RPE₃₀) (p<0.05). In light of these findings, it is recommended to obtain RPE values from players 30 minutes after training to prevent the influence of the terminal part of the training session on internal load calculations.

¹ Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE.

*Sorumlu Yazar: cagdakinter@gmail.com

Keywords: Rate of Perceived Exertion, Training Load, Volleyball

1.GİRİŞ

Voleybol, yüksek teknik ve taktik becerilerin yanı sıra hız, sürat ve çeviklik gibi motor becerileri içeren, önemli sayıda sıçramanın gerçekleştiği bir spordur (Skazalski ve ark., 2018). Özellikle adozin trifosfat (ATP) yenilenme sürecinde kreatin fosfatların (CP) kullanımı açısından yüksek şiddetli hareketlerin, patlayıcı ve çabuk kuvvetin önemli olduğu, oksidatif sistemin temel olup fosfojen sistemin baskın olduğu bir yapıya sahiptir (Smith ve ark., 1992; VanHeest, J.L., 2003). Bu yüzden oyuncuların performansını maksimize etmek ve sakatlıkları önleyebilmek adına antrenman yükünün takibi hayati bir rol oynamaktadır (Andrade ve ark., 2014).

Voleybolda antrenman yükünün takibi maç koşulları dikkate alınarak antrenmana özgü planlanmalıdır (Andrade ve ark., 2014). Antrenman yükü, hacim ve şiddet değişkenleri ile hesaplanmaktadır. Antrenman şiddetini belirlemede kullanılan yöntemlerden birisi olan Algılanan Zorluk Derecesi (AZD), antrenman yükündeki değişikliklere duyarlıdır ve antrenörler ile oyuncuların algıladıkları antrenman yükleri birbiriyle paraleldir (Rodríguez-Marroyo ve ark., 2014; Anrade ve ark., 2014).

Birçok spor branşında AZD, antrenman yükü takibi için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Casamichana ve ark., 2013; McLaren ve ark., 2018). Örneğin Costa ve ark. (2013) Brezilyalı futbol hakemlerinde, Uchida ve ark. (2014) boksörlerde, Ueda ve Kurokawa (1995) yüzücülerde, Kniubaite ve ark. (2019) kadın hentbol oyuncularında yük takibi için AZD ölçeğini benimsemişlerdir. Benzer olarak başka bir çalışmada (Clemente ve ark.,2017) elit erkek voleybolcuların bir sezon boyunca hazırlık haftaları ve maç dönemlerini içeren haftalarda algılanan iç yük ve sağlık durumundaki değişiklikleri değerlendirmek için her antrenman ve maç sonrasında AZD ölçeği kullanmışlardır.

Literatür incelendiğinde yukarıda belirtildiği şekilde içsel yük tahminleri ve hesaplamalarında kullanılan egzersizlerden hemen sonra sporculara yöneltilen AZD ölçeği ile yapılmış birçok çalışma olmasına rağmen AZD'nin farklı zamanlara göre (örneğin, antrenman ve maç bitiminden 30 veya 60 dakika sonrası) antrenman şiddetindeki etkisinin araştırıldığı ve oyuncuların mevkileri arasındaki farklılıkların incelendiği sınırlı sayıda çalışma vardır. Castagna ve arkadaşları (2017), Dünya çapında 43 Ulusal Futbol Federasyonundan, FIFA tarafından 2014 Dünya Kupası'nda görev almak üzere seçilmiş 51 üst klasman hakem ile yaptıkları çalışmada AZD'nin antrenman bitimi, 30 dakika sonrası ve 7 saat sonrasındaki değerlerini incelemişler ve önemli bir zamanlama etkisi bulamamışlardır. Diğer bir çalışmada (Uchida ve ark., 2014) sekiz boksör, farklı şiddetlerde (kolay, orta ve zor) üç farklı antrenman birimini tamamlamış ve kalp atım hızı, kan laktat konsantrasyonu ile AZD ölçülerek değerlendirilmiştir. Ölçüm zamanlamasının AZD üzerindeki etkisini değerlendirmek için antrenmandan 10 ve 30 dakika sonrasında AZD almışlar fakat iki zaman arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Bu çalışmada ise sporcuların üç haftalık mikro döngü evresinde antrenman ve maç sonrası iki farklı zamanda alınan AZD'nin genç voleybolculardaki subjektif içsel yük tahmini ve hesaplamaları için hangi zamanda alınmasının daha uygun olacağı hakkında fikir vereceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı elit genç kadın voleybolcularda AZD₀ ile AZD₃₀ arasındaki farkı araştırmak ve AZD değerlerinin sporcuların oynadıkları mevkilere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

2.MATERYAL VE METOD

2.1.Araştırma Grubu

Bu çalışmanın grubunu oluşturan katılımcılar İstanbul ili Türkiye Voleybol Federasyonu 2023-2024 sezonunda Eczacıbaşı Spor Kulübü'nde oynayan en az 5 yıllık lisanslı sporcu ve en az 3 yıldır düzenli ağırlık antrenmanı yapan, içlerinde milli voleybolcuların bulunduğu kendi yaş gruplarının elit voleybol oyuncusu olan sporculardır. Olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerine uygun olarak seçilmiş U18 yaş kategorisinde oynayan 12 genç kadın voleybolcu bu çalışmanın grubunu oluşturmuştur. Araştırma sırasında 1 oyuncu çalışmadan bağımsız bir şekilde yaralanmış, 1 oyuncu ise maç kadrosunda yer alamamış olması sebebiyle toplamda 2 kişi analiz aşamasında çalışmadan çıkarılmış ve istatistiksel analizler 10 kişi üzerinden yapılmıştır.

2.2.Araştırmanın Deseni

Bu araştırma Türkiye Voleybol Federasyonu 2023-2024 sezonunun 23., 24. ve 25. Mikro döngülerinde gerçekleştirilmiştir. Bu 3 mikro döngü süresince katılımcılardan antrenmanlardan ve maçlardan hemen sonra ve 30 dakika sonra olarak 2 farklı zamanlama ile algıladıkları zorluk dereceleri CR-10 ölçeği kullanılarak takımın atletik performans antrenörü olan araştırmacı tarafından alınmıştır. Araştırmaya katılan oyuncular 18 yaşından küçük oldukları için çalışma öncesinde ailelerine bilgi verilmiş ve onam formları imzalatılmıştır. Bu prosedür, katılımcıların ve ailelerinin bilgilendirilmiş bir şekilde araştırmaya dahil olmasını sağlamak amacıyla uygulanmıştır. Bu çalışma, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Etik kurul onayı 29 Aralık 2022'de alınmış olup, evrak numarası 1452'dir.

2.3.Veri Toplama Araçları

Çalışmanın veri toplama araçları aşağıdaki gibidir.

2.3.1.Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların boy uzunluklarının ölçümü için Seca 213 mekanik boy ölçer (Seca Corp., Hamburg, Almanya), vücut ağırlıkları için Inbody 230 (Inbody Co., LTD, Seoul, Korea) kullanılmıştır. Boy uzunlukları ± 0.1 cm hassasiyet ile anatomik duruş esnasında, vücut ağırlıkları ise ayakkabısız olarak dik duruş pozisyonunda iken ölçülmüştür.

2.3.2. Algılanan Zorluk Derecesi (AZD) ve Antrenman Yüğü Hesaplanması

Bu çalışmada, katılımcıların antrenman ve maçlardaki zorlanma seviyelerini ölçmek ve subjektif yüklerinin hesaplanması için AZD yöntemi ve Borg'un modifiye AZD ölçeği CR-10 (1998) kullanılmıştır. AZD belirleme tablosu **Şekil 1**'de verilmiştir. Katılımcıların antrenman ve maç bitiminden hemen sonra ve 30 dakika sonra olarak 2 farklı zamanda antrenman ve maçı değerlendirerek AZDlerini belirten rakamı ifade etmeleri istenmiş ve belirtilen rakam antrenman süresi ile çarpılarak iç yük (aAZD) belirlenmiştir (Impellizzeri ve ark., 2004). Katılımcıların akut yükü, hafta boyunca yapılan antrenmanların yükleri toplanarak, kronik yük ise önceki 2 haftanın yüklerinin ortalaması alınarak hesaplanmıştır. Akut:kronik iş yükü oranı (AKİYO), son haftanın akut yükünün kronik yüke bölümünü temsil etmektedir. Monotonluk değeri, katılımcıların haftalık ortalama yüklerinin o haftaki antrenman yüklerinin standart sapmasına bölünmesiyle elde edilmiş ve bu değer haftalık toplam yük ile çarpılarak antrenman gerginliği hesaplanmıştır (Foster, 1998).

0	Yok
0,5	Zorlukla Fark Edilebilir Düzeyde
1	Çok Hafif
2	Hafif
3	Orta
4	Biraz Ciddi
5	Ciddi
6	
7	Çok Ciddi
8	
9	
10	En Şiddetli

Şekil 1. Borg Skalası (Borg, 1998)

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın analizi, SPSS 29 istatistiksel analiz yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri katılımcılardan antrenmandan hemen sonra alınan AZD ile antrenmandan 30 dakika sonra alınan AZD'ler iken antrenman yükü çalışmanın bağımlı değişkenidir. AZD₀ ve AZD₃₀ ile hesaplanan antrenman yükleri (aAZD₀ ve aAZD₃₀) arasındaki farkı incelemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda oluşabilecek Tip 1 hata artışını engellemek için p değerleri Holm-Bonferroni yöntemi kullanılarak düzeltilmiştir. Subjektif antrenman

yüklerinde mevkiler arası ve mikro döngüler arası farkları incelemek için ise Genelleştirilmiş Lineer Karma Model kullanılmıştır. Bu modelde mikro döngüler ve mevkiler sabit faktör olarak ele alınmış, katılımcılar ise rastgele faktör olarak seçilmiştir. Gruplar arası karşılaştırma testinde Bonferroni yöntemi kullanılmıştır. Haftalar arası antrenman monotonluğu ve antrenman gerginliğini incelemek için Friedman testi kullanılmıştır ve gruplar arası karşılaştırma için Bonferroni yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada güven aralığı %95 olarak kabul edilmiştir ve anlamlılık seviyesi olarak 0.05 belirlenmiştir.

3. BULGULAR

Bu çalışmanın katılımcılarının tanımlayıcı bilgileri **Tablo 1**'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	\bar{X}	SS
Yaş (yıl)	12	15,4	17,6	16,5	0,7
Antrenman Yaşı (yıl)	12	5	12	8,3	1,9
Boy (cm)	12	165	190	181,3	8,1
Kilo (kg)	12	58	95	70,6	9,9

Araştırmaya katılan voleybol oyuncularının yaşları $16,5 \pm 0,7$ yıl, antrenman yaşları $8,3 \pm 1,9$ yıl, boyları $181,3 \pm 8,1$ santimetre ve kiloları $70,6 \pm 9,9$ kilogram olarak bulunmuştur.

Antrenmandan hemen sonra ve 30 dakika sonra alınan AZD'ler arasındaki farkı incelemek için $aAZD_0$ ve $aAZD_{30}$ değerlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve bunlarla yapılan Wilcoxon Testine ait sonuçlar **Tablo 2**'de verilmiştir.

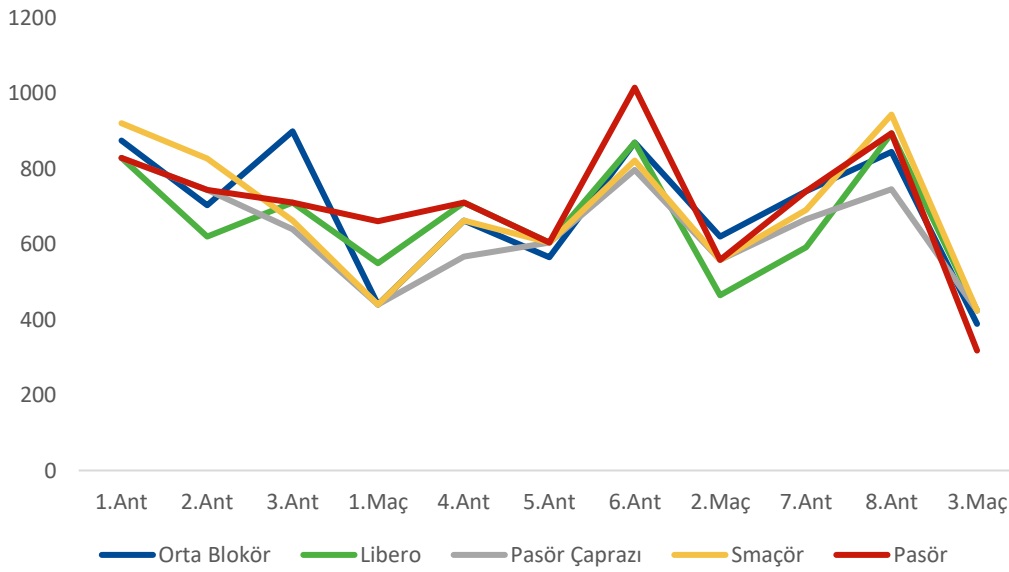
Tablo 2. $aAZD_0$ ve $aAZD_{30}$ ile yapılan Wilcoxon testlerine ait sonuçlar

	N	$aAZD_0$	$aAZD_{30}$	t	p	
23.Mikro Döngü	1.Antrenman	10	952 ± 72	869 ± 67	-2.121	0.042*
	2.Antrenman	10	818 ± 87	744 ± 101	-2.449	0.042*
	3.Antrenman	10	909 ± 153	738 ± 108	-2.762	0.04*
24.Mikro Döngü	1.Maç	10	605 ± 78	473 ± 91	-2.972	0.033*
	4.Antrenman	10	781 ± 75	653 ± 73	-2.714	0.04*
	5.Antrenman	10	774 ± 62	593 ± 89	-2.877	0.04*
25.Mikro Döngü	6.Antrenman	10	1073 ± 122	856 ± 144	-2.714	0.04*
	2.Maç	10	707 ± 48	567 ± 81	-2.879	0.04*

8.Antrenman	10	1058±85	864±118	-2.919	0.04*
3.Maç	10	509±67	403±45	-2.414	0.042*

*p<0.05

AZD₃₀ ile hesaplanan subjektif içsel yüklerin mevkilere göre ortalamaları her antrenman ve maç günü için hesaplanmış ve bu değerlerin grafiği **Şekil 2**'de verilmiştir.



Şekil 2. Her antrenman ve maç günü için AZD₃₀ ile hesaplanan subjektif yüklerin mevkilere göre ortalamaları. Ant=Antrenman

Yapılan analiz sonucunda aAZD₀ ve aAZD₃₀ arasında tüm antrenman ve maçlarda anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Mevkiler arası ve mikro döngüler arası antrenman yükü farkını incelemek için yapılan analizde tüm mikro döngüler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05), fakat mevkiler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Akut antrenman yükü, haftalık antrenman yükü ortalaması, standart sapması, antrenman monotonluğu, antrenman gerginliği, 23. ve 24. mikro döngüler baz alınarak kronik yükü ve 3 haftalık AKİYO hesaplanmış ve bu değerler üzerinden hesaplanan takım ortalamaları **Tablo 3**'te verilmiştir. Mikro döngüler arasındaki antrenman monotonluğu farkını incelemek için yapılan analizde 25. mikro döngü ile diğer mikro döngüler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05), fakat 23. ve 24. mikro döngüler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05). Benzer şekilde mikro döngüler arasındaki antrenman gerginliği farkını incelemek için yapılan analizde ise 23 ve 24. mikro döngüler hariç tüm karşılaştırmalarda anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 3. Katılımcıların haftalık yük, antrenman monotonluğu, antrenman gerginliği, akut yükü, kronik yükü ve AKİYO değerlerine ait takım ortalamaları

Mikro döngüler	Ortalama Yük	Monotonluk	Antrenman Gerginliği	Akut Yük
23.Mikro döngü	706,2	4,45	12644	2824
24.Mikro döngü	667,23	5,56	14558	2668
25.Mikro döngü	654,2	2,85	5543	1962
Kronik Yük				2746
AKİYO				0,72

4. TARTIŞMA

Elit voleybolcular sezon boyunca çok kısa aralıklarla yüksek şiddetli hareketler içeren antrenman ve maçlardan oluşan yoğun tempolu programlarda çalışmaktadır. Böyle bir durumda voleybolcuların antrenman yükü takiplerinin yapılmaması veya eksik yapılması sporcuların sakatlanma riskini büyük ölçüde artıracaktır.

İşsel antrenman yükünün tahmin ve takip edilmesinde kullanılan AZD ölçeğinin antrenman bitiminin sonuna yaklaştıkça, sporcuların antrenmanın son bölümünden etkilenme ve AZDlerini buna göre bildirme ihtimalinin arttığı düşünülmektedir (Kilpatrick, 2009; Impellizzeri ve ark., 2004). Nitekim bu çalışmanın bulguları da bunu destekler niteliktedir ve antrenmandan hemen sonra alınan AZDlerin antrenmanın son bölümünden etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde sporcuların antrenman ve maçlarda algıladıkları şiddetin hangi zamanda (0 veya 10 dk), (0 veya 30 dk), (30dk veya 1 saat), (1 saat veya 7 saat vb.) uygulanacak test ile gerçeği yansıtmaya daha yakın olduğunu inceleyen çalışmalar yapılmıştır. Uchida ve arkadaşları (2014), ölçüm zamanlamasının AZD üzerindeki etkisini değerlendirmek için yaptığı bir çalışmada, antrenmandan 10 ve 30 dakika alınan AZD değerleri arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Fakat her zaman sporcuları 30 dakika bekletmenin mümkün olmadığını ve bu nedenle daha pratik olması amacıyla egzersiz bitiminden 10 dakika sonra alınan AZD'yi önermişlerdir. Rebelo ve arkadaşları (2023), elit voleybolcularda algılanan zorluk derecesinin incelendiği çalışmaları derlemiş ve elit voleybolcular için antrenmandan sonraki 10 ile 30 dakika arasında AZD almanın önerildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Bu çalışma voleybolcularda AZD zamanlamaları arasındaki farkı inceleyen sınırlı çalışmalardan biridir. Antrenmanın subjektif yükünü hesaplamak için elit genç kadın voleybolculardan iki farklı zamanda (AZD₀ ve AZD₃₀) hissettikleri zorluk düzeyleri alınmıştır. Bu değerler arasındaki fark ile voleybolcuların oynadıkları mevkilere göre AZD değerlerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve 0. ve 30. dakikalarda alınan AZD'ler arasında anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Antrenmandan 30 dakika sonra alınan AZD'nin elit genç kadın voleybolcularda antrenman yükünü daha iyi yansıtacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu bir şekilde, Foster ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan benzer bir araştırmada, sporcularda antrenman yükünü değerlendirmek için AZD'lerin egzersizden 30 dakika sonra alınması önerilmiştir.

Hesaplanan akut ve kronik yük hesaplarına göre, bu çalışmadaki voleybolcuların yaptıkları antrenmanların şiddeti, hacim, kapsam, sıklık gibi belirteçler göz önüne alındığında, literatürde bu yaş grubu ile ilgili yeterli çalışmaların olmaması nedeniyle karşılaştırma yapılamamaktadır. Fakat sakatlıkları en aza indirmek için antrenörlerin, antrenmanları planlarken antrenman şiddetinin hesaplanması ve antrenman yükünün takibini dikkate alarak program oluşturmaları gerektiği düşünülmektedir.

Antrenman programlarının etkili bir şekilde hazırlanabilmesi ve yürütülebilmesi açısından mevkiler arasındaki sübjektif antrenman yükü farklarını anlamak önemlidir. Mevkilerin kendilerine özgü antrenman gereksinimleri olsa da bu çalışmada mevkilerin algılanan antrenman yükleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durumun nedenleri arasında bireysel farklılıkların mevkisel farklılıklardan daha belirleyici olduğu düşünülmektedir. Futbol ve basketbol gibi takım sporlarında yapılan çalışmalar (Jatene ve ark., 2019; Sansone ve ark., 2021), oyuncuların mevkilerine göre sübjektif içsel yükleri arasında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Bu çalışma antrenman yükü konusunda faydalı bilgiler sunmakla birlikte, antrenman yükü algısının mevkiler özelinde nüanslarını tam olarak anlayabilmek ve antrenman programlarını optimize etmek için katılımcı sayısının daha yüksek olduğu daha detaylı araştırmalara ihtiyaç vardır.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, antrenman ve maçlarda antrenman yük takibini en doğru şekilde yapabilmek için zamanlamanın önemli olduğu görülmüştür. Oyuncuların antrenmanın son bölümünden etkilenmesini önlemek için AZD değerlerinin antrenmandan 30 dakika sonra toplanması gerekmektedir. Bu yaklaşım, AZD'nin antrenman ve maç yükünü en yakın şekilde yansıtması açısından yardımcı olacaktır. Bu bulgular doğrultusunda antrenörlere antrenman yükünü etkin ve doğru takip ederek sakatlıkları en aza indirmek için yük takibinde AZD toplanma zamanlamasının da göz önüne alınması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Andrade Nogueira, F. C. D., Nogueira, R. A., Coimbra, D. R., Miloski, B., Freitas, V. H. D., & Bara Filho, M. (2014). Internal training load: perception of volleyball coaches and athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16, 638-647.
- Borg, G. (1998). Borg's perceived exertion and pain scales. *Human kinetics*.
- Casamichana, D., Castellano, J., Calleja-Gonzalez, J., San Román, J., & Castagna, C. (2013). Relationship between indicators of training load in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(2), 369-374.

- Castagna, C., Bizzini, M., Póvoas, S. C. A., & D'Ottavio, S. (2017). Timing effect on training-session rating of perceived exertion in top-class soccer referees. *International journal of sports physiology and performance*, 12(9), 1157-1162.
- Clemente, F. M., Mendes, B., Nikolaidis, P. T., Calvete, F., Carriço, S., & Owen, A. L. (2017). Internal training load and its longitudinal relationship with seasonal player wellness in elite professional soccer. *Physiology & behavior*, 179, 262-267.
- Costa, E. C., Vieira, C. M., Moreira, A., Ugrinowitsch, C., Castagna, C., & Aoki, M. S. (2013). Monitoring external and internal loads of Brazilian soccer referees during official matches. *Journal of sports science & medicine*, 12(3), 559.
- Foster, C. A. R. L. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(7), 1164-1168.
- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., ... & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A. L. D. O., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in sports & exercise*, 36(6), 1042-1047.
- Jatene, P., Pereira, G. B., Chaperuto, É. C., Fukushima, A. R., & Doro, M. (2019). Training Sessions' RPE in Professional Football is Influenced by Playing Position. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1398-1406.
- Kilpatrick, M. W., Robertson, R. J., Powers, J. M., Mears, J. L., & Ferrer, N. F. (2009). Comparisons of RPE before, during, and after self-regulated aerobic exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 682-687.
- Kniubaite, A., Skarbalius, A., Clemente, F. M., & Conte, D. (2019). Quantification of external and internal match loads in elite female team handball. *Biology of sport*, 36(4), 311-316.
- McLaren, S. J., Macpherson, T. W., Coutts, A. J., Hurst, C., Spears, I. R., & Weston, M. (2018). The relationships between internal and external measures of training load and intensity in team sports: a meta-analysis. *Sports medicine*, 48, 641-658.
- Rebelo, A., Pereira, J. R., Martinho, D. V., & Valente-dos-Santos, J. (2023). Rating of Perceived Exertion in Professional Volleyball: A Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*, 87, 143.
- Rodríguez-Marroyo, J. A., Medina, J., García-López, J., García-Tormo, J. V., & Foster, C. (2014). Correspondence between training load executed by volleyball players and the one observed by coaches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(6), 1588-1594.
- Sansone, P., Ceravolo, A., & Tessitore, A. (2021). External, internal, perceived training loads and their relationships in youth basketball players across different positions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(2), 249-255.
- Skazalski, C., Whiteley, R., & Bahr, R. (2018). High jump demands in professional volleyball—large variability exists between players and player positions. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(11), 2293-2298.
- Smith, D. J., Roberts, D., & Watson, B. (1992). Physical, physiological and performance differences between Canadian national team and universiade volleyball players. *Journal of sports sciences*, 10(2), 131-138.
- Uchida, M. C., Teixeira, L. F., Godoi, V. J., Marchetti, P. H., Conte, M., Coutts, A. J., & Bacurau, R. F. (2014). Does the timing of measurement alter session-RPE in boxers?. *Journal of sports science & medicine*, 13(1), 59.



Ueda, T., & Kurokawa, T. (1995). Relationships between perceived exertion and physiological variables during swimming. *International journal of sports medicine*, 16(06), 385-389.

VanHeest, J. L. (2003). Energy demands in the sport of volleyball. *Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball*, 11-17.