



SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

2024 Cilt 8 Sayı 3

ISSN 2602-4756 / e-ISSN 2602-4756

2017

SPOR EĞİTİM DERGİSİ

JOURNAL OF SPORTS EDUCATION

Editors / Editörler

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Dr.İbrahim ERDEMİR

Dr. Çağdaş CAZ

Dr.Muhammed BOZOĞLAN

Publishing Coordinator / Yayın Koordinatörü

Dr. Recep Fatih KAYHAN

Volume 8, Issue 3, 2024 / Cilt 8, Sayı 3, 2024

Journal of Sport Education / Spor Eğitim Dergisi

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

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

Scientific Indexing Services, ROAD, Journal Factor, ResearchBib, Google Scholar, Eurasian Scientific Journal Index, Directory of Research Journals Indexing, ASOS İndeks, Index Copernicus, EBSCO, H. W. Wilson Education Full-Text Database

Bilim Kurulu

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

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

Sayı Hakemleri

Hakem	Kurum
Arif Çetin	Marmara University
Asiye Filiz Çamlıgüney	Marmara University
Atakan Çağlayan	İstanbul Gedik University
Aydın Pekel	Marmara University
Cengiz Bayraktar	Recep Tayyip Erdoğan University
Ekrem Albayrak	Marmara University
Emin Süel	Marmara University
Eser Ağgön	Marmara University
Halil İbrahim Çakır	Recep Tayyip Erdoğan University
Kamil Erdem	Marmara University
Levent Tanyeri	Kafkas University
Muhammet Cenk Birinci	Erzincan Binali Yıldırım University
Recep Göçmen	Marmara University
Zeynep Senem Söyleyici Öcal	Süleyman Demirel University

İÇİNDEKİLER

Taktik Atletlerde El Kavrama Kuvvetinin Ateşli Tabanca Atış Performansına Etkisi İsmail Dut, Osman Ateş, Orkun Akkoç Sayfa: 104 - 112
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Rekreatif Spor İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki Abdurrahman Kırtepe, Turan Çetinkaya Sayfa: 113 - 123
Profesyonel Basketbolcularda Uygulanan Kalp Atım Hızı Değişkenliği Biyolojik Geribildirim Antrenmanlarının Bilişsel Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi Recep Göçmen, Yeliz Pınar, Abdurrahman Aktop Sayfa: 124 - 134
Belediye Çalışanlarının Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Rize İli Örneği Nihal Akoğuz Yazıcı, Özhan Can Yılmaz, Arslan Kalkavan Sayfa: 135 - 145
Çocuklarını Spora Yönlendiren Ceza İnfaz ve Koruma Memurlarının Beklentilerinin Belirlenmesi Cahit Kutlu, Yüksel Savucu Sayfa: 146 - 166
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kullandıkları Liderlik Stillерinin Sınıf Yönetimi Davranışlarına Olan Etkilerinin İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği) Çetin Tan, Tayfun Altınay Sayfa: 167 - 177
Kadın Futbolcularda Tekrarlı Sprint Yeteneği ile İsabetli Şut Atma Becerisi Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi Hasret Fidan, Ani Agopyan Sayfa: 178 - 190
Beden Eğitimi Derslerinde Öğretim Yaklaşımlarının Öğrenci Motivasyonu ve Katılımı Üzerindeki Etkileri Şinasi Özsaydı Sayfa: 191 - 199
Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması Arslan Kalkavan, Oğulcan Güner, İsa Kavalcı Sayfa: 200 - 208
Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Alt Ekstremitе Kuvvet Antrenmanlarının Dinamik Denge ve Şut İsabet Yüzdesine Etkisi Mehmet Özkan Arpacı, Abdurrahman Demir Sayfa: 209 - 217
UEFA Şampiyonlar Ligi'nde Gol Zamanının Müsabaka Sonuçları Üzerindeki Belirleyici Rolü Erdal Arı, Necdet Apaydın Sayfa: 218 - 228
Investigation of Physical Activity and Barriers Of High School Students Murat Bekleyiş Apaydın, Emin Süel, Ali Rıza Atıcı Sayfa: 229 - 236

Taktik Atletlerde El Kavrama Kuvvetinin Ateşli Tabanca Atış Performansına Etkisi

İsmail DUT^{1,2}, Osman ATEŞ³, Orkun AKKOÇ⁴

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 14.08.2024
Kabul Tarihi: 04.10.2024
Online Yayın Tarihi:
11.10.2024

Anahtar Kelimeler:

El Kavrama Kuvveti, Seri Atış, Tabanca Atış Performansı, Taktik Atlet

DOI:

10.55238/seder.1533236

Amaç: Bu çalışma, taktik atletlerde el kavrama kuvvetinin ateşli tabanca atış performansına etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya yaşları ortalaması 33,36 ± 6,47 yıl ve spor yaşları ortalaması 4,00 ± 1,39 yıl olan 30 erkek taktik atlet gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların atış öncesinde el kavrama kuvvetleri dinamometre ile ölçülerek kaydedilmiştir. Atış performans ölçümleri ise Uluslararası Savunma Silahları Birliği hedef kağıdına 9,14 metre uzaklıktan ve 1,52 metre yükseklikten ateşli tabanca ile 10 atış şeklinde gerçekleştirilmiştir. Atış performanslarını değerlendirebilmek için CED 7000 NON-RF elektronik atım ölçer cihazı kullanılarak atış süreleri ile birlikte hedef puanları kaydedilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden el kavrama kuvveti ve atış performansı arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi testi ile değerlendirilmiş, anlamlılık düzeti $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışma sonuçlarına göre, sağ el kavrama kuvveti ile atış performansı arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur ($p = 0.022$). Sol el kavrama kuvveti ile atış performansı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Sonuçlar: Yapılan bu çalışmada, baskın el kavrama kuvvetinin ateşli tabanca atış performansına önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. El kavrama kuvveti arttıkça; atış süresi kısalmakta ve bu da seri atış performansında iyileşmeye yol açmaktadır. Elde edilen bulgular, taktik atletler ve benzeri meslek gruplarında görev yapan bireylerin görev başarıları açısından el kavrama kuvveti antrenmanlarının önemine işaret etmektedir.

The Effect of Hand Grip Strength on Firearm Shooting Performance in Tactical Athletes

Abstract

Article Info

Received: 14.08.2024
Accepted: 04.10.2024
Online Published:
11.10.2024

Keywords:

Hand Grip Strength, Rapid Fire, Pistol Shooting Performance, Tactical Athlete

Aim: This study aims to investigate the effect of hand grip strength on firearm shooting performance in tactical athletes.

Methods: Thirty male tactical athletes with a mean age of 33,36 ± 6,47 years and a mean sports age of 4,00 ± 1,39 years volunteered to participate in the study. Hand grip strength of the participants was measured and recorded with a dynamometer before shooting. Shooting performance measurements were performed by firing 10 shots with a firearm from a distance of 9,14 m and a height of 1,52 m on the International Defence Weapons Association target paper. In order to evaluate the shooting performances, CED 7000 NON-RF electronic pulse meter device was used and the target scores were recorded together with the shooting times. Since the data were normally distributed, the relationship between hand grip strength and shooting performance was evaluated by Pearson correlation analysis test and significance level was accepted as $p < 0.05$.

Results: The results of the study, a negative correlation was found between right hand grip strength and shooting performance ($p = 0.022$). No significant correlation was found between left hand grip strength and shooting performance ($p > 0.05$).

Conclusions: This study shows that dominant hand grip strength has a significant effect on firearm shooting performance. As the hand grip strength increases; the firing time shortens and this leads to an improvement in rapid firing performance. The findings indicate the importance of hand grip strength training for tactical athletes and individuals working in similar occupational groups in terms of task success.

¹İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Anabilimdalı, İstanbul, Türkiye, E-mail: efesat@windowslive.com, ORCID: 0000-0002-5693-7308 ²Canik Academy, İstanbul, Türkiye, E-mail: ismail.dut@academy.canik.com

³İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri Anabilimdalı, İstanbul, Türkiye, E-mail: osman-ates@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-2992-8465

⁴İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Anabilimdalı, İstanbul, Türkiye, E-mail: orkunakkoc@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-0718-6883

Giriş

Taktik atlet; asker, polis, itfaiye ve kurtarma operasyonları gibi alanlarda çalışan, hem zorlu görevlerde fiziksel olarak hazır olmayı gerektiren hem de çeşitli çevresel ve insan riskleriyle başa çıkabilecek taktik ve teknik becerilere sahip bireylerdir (Loveless et al., 2023). Bu personellerin her koşulda görev yapma zorunluluğunun olması ve görev sürelerinin belirsizliği sebebiyle fiziksel performansları hayati önem taşımaktadır (Dennis ve Joseph, 2015; Alvar ve ark., 2017). Bu yüzden taktik atletlerin performansını iyileştirmek, araştırmaların odak noktası haline gelmiş, bu doğrultuda, elde edilen verilere göre de ileri düzey eğitim programları tasarlanmakta ve mevcut programların verimliliği incelenmektedir (Woodford, 2021; Rasteiro, 2023). Taktik atletler görevleri sırasında birçok ekipman taşımak zorundadırlar. Kullanılan ekipman ve teçhizat personel üzerinde ekstra yük artışı sağladığı için görev esnasında kuvvet, çeviklik, sürat ve denge gibi fiziksel yeteneklerindeki düşüş, mesleki risklerin artmasına sebep olabilmektedir (Carlton ve Orr, 2014).

Taktik atlet olarak kabul edilen asker ve kolluk kuvvetlerinin performansı, genellikle mesleki pratikte yer alan uygulamalar ve fiziksel uygunluk standartları ile belirlenir (Elliott, 2021). Personelin mesleğini iyi yapabilmesi için dayanıklılık, güç, hız, çeviklik ve esneklik gibi fiziksel niteliklere sahip olması çok önemlidir (Crawley, 2016). Günümüzde operatör olarak adlandırılan bu personellerin yaptıkları iş gereği atış performanslarını geliştirmeleri, her zaman her ortamda isabetli ve güvenli atışlar yapmaları istenmektedir. Bu operatörler görev esnasında kendilerini veya başkalarını koruma amacıyla silahlarını kullanmaya karar verdiklerinde, nişan alma doğruluğu hayati öneme sahip olacaktır (Beck ve ark., 2015; Robin ve ark., 2021; Nestler ve ark., 2019).

Taktik atletler stres altında kritik ve önemli kararlar vermek zorundadırlar. Bunlardan biri, tehdit ile tehdit olmayan durumu hızlı bir şekilde analiz edip, ateş edip etmeme kararını vermektir (Julie Cantelon, 2021). Stres, kaygı ve zaman baskısı altında ateşli silah kullanmak zorunda kalan operatörlerin nişan alma becerilerinin olumsuz etkilenebileceği ve bu durumda hem operatörün hem de sivillerin zarar görmesine yol açabileceği değerlendirilmektedir.

Bu nedenle, asker ve kolluk kuvvetleri, görev sırasında karşılaşılabilecekleri tüm olumsuz durumlar için fiziksel, zihinsel ve mesleki yönden yeterli standartlarda olmalarını destekleyecek ve atış becerilerinin geliştirilmesini sağlayacak farklı acil durum senaryolarını simüle ederek gerçekleştirmeleri önerilmektedir (Muirhead ve ark., 2019). Bu doğrultuda atış performanslarını geliştirmek ve her daim hazır olabilmek için sportif faaliyetler yapmayı düzenli hale getirmişlerdir.

Atıcılık sporu, yüksek oranda odaklanma, teknik beceri ve fiziksel hakimiyet gerektiren bir spor dalıdır. Atış performansının bazı fiziksel, zihinsel, fizyolojik ve teknik kriterlerinin birlikte analiz edilmesi gerekmektedir. Özellikle el genişliği, tetik parmağı ve el kavrama kuvveti gibi fiziksel farklılıklar da atış performansını etkileyebilen önemli faktörlerdendir (Gulbinskienė ve Skarbalius, 2009; Erdogan ve ark., 2016; O'Neill ve ark., 2017).

El kavrama kuvveti; eldeki kaslara ek olarak ön kolda bulunan kasların ürettiği maksimum kuvvet ve dayanıklılığın bir göstergesi olarak kabul edilmekte ve sporcuların hem müsabaka hem de antrenman sırasında daha verimli olmasını sağlamaktadır (Cronin ve ark., 2017). Çeşitli spor dallarında yapılan

araştırmalar, el kavrama kuvvetinin sportif faaliyetlerdeki başarıyı da artırdığını göstermiştir. Örneğin, basketbolda güçlü bir el kavrama kuvveti top kontrolünü ve atış isabetini artırırken, powerlifting de ise el kavrama kuvveti kaldırma performansının belirleyici unsurlarından biri olmuştur (Pizzigalli ve ark., 2016; Joseph ve ark., 2021; Suazo ve DeBeliso, 2021). Güçlü bir el kavrama kuvveti, tabancanın stabilitesini artırarak atış performansını olumlu yönde etkiler. Ayrıca, atış sırasında oluşabilecek el yorgunluğunu azaltarak, taktik atletlerin görev performanslarını daha uzun süre yüksek seviyede tutmalarına olanak sağlar. Bu nedenle antrenmanlar el kavrama kuvvetini geliştirmek, genel performansı artırmak ve olası yaralanmaları önlemek açısından kritik bir rol oynamaktadır (Orr ve ark., 2021). El kavrama kuvvetinin atış performansı ile ilişkisini inceleyen önceki araştırmalarda genellikle havalı tabanca atış performansı üzerine çalışmalar bulunmuş (Erdoğan ve ark., 2016; Mon-López ve ark., 2019; Peljha ve ark., 2021), ama buna karşılık ateşli silahlarla ilgili çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, taktik atletlerin ateşli tabanca atış performansını belirleyen birçok parametrenin olduğu belirtilmekle birlikte, bu parametrelerin performans üzerindeki etkilerinin araştırılması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Bu çalışmamızda, taktik atletlerin baskın ve baskın olmayan el kavrama kuvvetlerinin ateşli tabanca atış performansı üzerindeki etkilerini inceleyerek, elde edilecek bulguların, taktik atletlerin atış becerilerini geliştirmek, el kavrama kuvvetinin önemini vurgulamak ve görev performansını artırmak için yeni stratejilerin oluşturulmasına katkıda bulunması amaçlanmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya İstanbul ilinde yaşayan toplam 30 taktik sportif atıcı katılım sağlamıştır. Çalışma, IDPA atıcı sınıflandırmasında nişancı (*Marksmen*) seviyesinde, sağlık sorunu olmayan, spor yaşı en az 2 yıl olan, ulusal müsabakalara katılmış ve sportif atış performansları birbirine yakın olan, sağ eli baskın erkek katılımcılardan oluşmuştur. Ortalama yaşları $33,36 \pm 6,47$ (yıl), ortalama spor yaşları ise $4,00 \pm 1,39$ (yıl) bulunmuştur. Katılımcılar araştırmada gönüllü olarak yer almış, çalışma içeriği konusunda bilgilendirilmiş ve imzalı onay formları alınmıştır. Helsinki Bildirgesine uygun olarak yürütülen bu çalışma İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından da onaylanmıştır (2023/157).

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada kullanılan tüm ölçümler, Türkiye İçişleri Bakanlığı tarafından onaylı 6136 sayılı kanuna uygun poligon açma ve işletme belgesine sahip tesiste gerçekleştirilmiştir. Tüm ölçümler bir gün içerisinde, standart koşullarda ve güvenli bir ortamda yapılmıştır. Atışlar, polimer gövdeli CANiK marka sportif atış tabancası SFX RIVAL (SYS, 2022, Samsun-TÜRKİYE) modeli ile gerçekleştirilmiş (Resim 1) ve atış süreleri elektronik atım ölçer ile kaydedilmiştir. Her katılımcıya atış eğitmeni gözetiminde üç deneme atışı yaptırılmış sonrasında katılımcılardan ayakta çift el atış pozisyonunda, ceza süresi almadan en kısa sürede 10 atış yapmaları istenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların fiziksel özelliklerini belirlemek için 0,01 hassas aralıklı boy çizelgesinde ayak topukları bitişik, baş yukarıda ve dik, gözler ise karşıya bakar durumdayken boy ölçümü cm cinsinden, vücut ağırlık ölçümleri ise çıplak ayakla üzerlerinde sadece iç çamaşırı varken dijital tartı ile kg cinsinden ölçülmüştür. Kilo kontrolü için kullanılan ölçüm yöntemlerinden olan vücut kitle indeksi (VKİ) ise, vücut ağırlığının (kg), boyun karesine (m) bölümü ile hesaplanmıştır.

$$VKİ = \text{Vücut Ağırlığı (kg)} / \text{Boy (m)}^2$$

Dinlenik Kalp Atım Sayısı (KAH_{Din})

Dinlenik kalp atım sayısı (KAH_{Din}) ölçümü için Polar H10 marka göğüs bantı (Polar Electro, 2022, Kempele, Finland) kullanılmıştır. Katılımcılar, önce karanlık ve sessiz bir ortamda, hiçbir aktivite yapmadan, yatar pozisyonda 15 dk dinlendirilmiş, sonrasında son 5 dakika içinde ölçülen en düşük kalp atım hızı değeri Elite HRV uygulaması ile kayıt altına alınmıştır.

El Kavrama Kuvvet Testi

Katılımcıların el kavrama kuvveti hem sağ hem de sol el için dijital dinamometre (Takei TTK5401 Takei Scientific Instruments, 2020, Tokyo) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçümler sırasında katılımcıların, kolları vücutlarına değecek şekilde ayakta, baskın elleriyle dinamometreyi kavrayarak en az iki saniye boyunca maksimal güç uygulamaları istenmiştir. Daha sonra aynı işlem baskın olmayan elleriyle de gerçekleştirilmiş, her iki elle de üç deneme turu sonunda en iyi sonuçlar 0,1 kg hassasiyetle kaydedilmiştir (Can, 2018).

Atış Performans Ölçümü

Atış performans ölçümleri için CED 7000 NON-RF (Competitive Edge Dynamics, 2022, Bethlehem, USA) marka atım ölçer cihazı kullanılmıştır. Cihaz profesyonel atıcılık sporlarında zamanlama ve performans analizi için kullanılan, kompakt ve yüksek hassasiyetli bir elektronik zamanlayıcıdır. Sistem, milisaniye hassasiyetinde tetik çekme sürelerini ölçerek, birçok atış serisini kaydedebilir ve farklı modlarda atıcıların antrenmanlarını optimize etmesine yardımcı olabilir (Alpha Academy, 2024).



Resim 1. Sportif Atış Tabancası

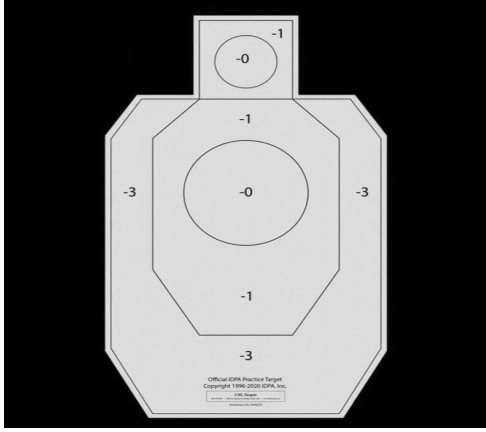


Resim 2. CED 7000 Elektronik Atış Atım Ölçer

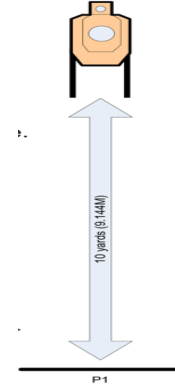
Atış Performans Testi

Atış performans testi, IDPA atış kurallarına göre uzaklığı 9,14 metre ve yüksekliği 1,52 metre olarak (Şekil 3) yerleştirilen standart IDPA hedef kağıdındaki vuruş noktalarına ve toplam sürelerle ile

değerlendirilmiştir. IDPA puanlama sisteminde, tüm atışların hedef kağıdında belirtilen -0 bölgelerinde olması ideal kabul edilir. -1 ve -3 bölgelerindeki (Resim 3) atışlar ise toplam süreye eklenerek değerlendirilir. Örneğin; tüm atışlarını 10 saniyede -0 bölgesinde tamamlayan bir atıcının toplam atış süresi 10 saniye olarak kaydedilirken, diğer taraftan tüm atışlarını 9 saniyede ve atışlarından birisini -2 bölgesinde tamamlayan diğer bir atıcı 2 saniye ceza puanı alacak ve toplam atış süresi 11 saniye olarak hesaplanıp kaydedilecektir. Sonuç olarak ikinci atıcı daha hızlı atış yapmasına rağmen performans olarak daha kötü süreye sahip olacaktır.



Resim 3. IDPA Hedef Kağıdı



Resim 4. Atış testi

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler, SPSS 28.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı, basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınarak değerlendirilmiş ve verilerin ± 1.50 aralığında olması normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile performans özellikleri ortalama ve standart sapma olarak verildi. Katılımcıların kavrama kuvvetleri ve atış performansları arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile değerlendirildi. Anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler

Değişken	n	Min	Maks	Ort.	Std. Sapma
Yaş (yıl)	30	22,00	48,00	33,36	6,47
Boy (m)	30	1,64	1,95	1,76	0,06
Vücut Ağırlığı (kg)	30	52,00	110,00	85,13	14,19
Spor Yaşı (yıl)	30	2,00	6,00	4,00	1,39
Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	30	19,00	33,00	27,10	3,81
Kalp Atım Hızı (KAH _{DİN})	30	59,00	104,00	82,76	12,10

n: Kişi sayısı, Min: Minimum, Maks: Maksimum, Std: Standard, m: metre, kg: Kilogram, BKİ: Beden Kitle İndeksi, KAH_{DİN}: Dinlenik Kalp Atım Hızı

Tablo 1'de araştırmaya katılan 30 sporcunun demografik ve antropometrik istatistikleri incelendiğinde boy uzunlukları ortalaması $1,76 \pm 0,06$, vücut ağırlıkları ortalaması $85,13 \pm 14,19$, yaş ortalaması $33,36 \pm 6,47$, spor yaşlarının ortalaması $4,00 \pm 1,39$, vücut kitle indeksleri ortalaması $27,10 \pm 3,81$, dinlenik kalp atım hızı ortalaması ise $82,76 \pm 12,10$ olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Katılımcıların el kavrama kuvvetleri ve atış süreleri

Değişken	n	Ort.	Std. Sapma
Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	30	54,74	12,09
Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	30	56,44	11,35
Atış Süresi (sn)	30	15,43	6,10

Tablo 2' ye bakıldığında katılımcıların sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ile tabanca atış sürelerinin ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir. Sol el kavrama kuvvetinin ortalaması 54,74±12,09, Sağ el kavrama kuvvetinin ortalaması 56,44±11,35, Atış süresinin ortalaması ise 15,43±6,10 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ile atış süresi arasındaki ilişkinin Pearson korelasyon analizi

		Sol El Kavrama	Sağ El Kavrama	Atış Süresi
Sol El Kavrama	Pearson Correlation	1	,866**	-,268
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.152
	n	30	30	30
Sağ El Kavrama	Pearson Correlation	,866**	1	-,417*
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.022
	n	30	30	30
Atış Süresi	Pearson Correlation	-,268	-,417*	1
	Sig. (2-tailed)	0.152	0.022	
	n	30	30	30

Tablo 3 incelendiğinde sağ el kavrama kuvveti ile atış performansı arasında negatif korelasyon ($r=-0,417$; $p=0,022$), sağ el ve sol el kavrama kuvveti arasında pozitif korelasyon bulunmuştur ($r=0,866$; $p=0,000$). Sol el kavrama kuvveti ve atış performansı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada taktik atletlerde el kavrama kuvvetinin ateşli tabanca atış performansına önemli ölçüde etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılardan antropometrik ve el kavrama kuvvet ölçümleri alınarak, hedef kağıdına 9,14 metre mesafeden isabetli ve seri 10 atış yapmaları istenmiş, sonuç olarak, baskın el kavrama kuvveti arttıkça, atış performansının hem isabetlilik hem de süre açısından iyileştiğini ayrıca taktik atletlerin daha hızlı hem de etkili bir performansa ulaştıkları gözlemlenmiştir.

Peljha ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada, yüksek el kavrama kuvvetine sahip atıcıların daha iyi atış performansı sergilediği ve bu kuvvetin atış skorlarıyla bağlantılı olabileceği belirtilmiştir. Bu çalışma, bizim bulgularımızla da paralellik göstermektedir. Ayrıca baskın elin kavrama kuvvetinin, atış sırasında tabanca üzerindeki hakimiyeti güçlendirdiği ve bu sayede daha isabetli atışlar yapılmasını sağladığı literatürdeki pek çok çalışmada da belirtilmiştir (Copay ve Charles, 2001; Kayıhan ve Ark., 2013; Ocak ve Balamut, 2022; Simas ve ark., 2022).

Bu bulgular ayrıca, özellikle parmak fleksör kuvvetini geliştirmeye odaklanan fiziksel kondisyon çalışmalarının da önemini vurgulamaktadır. Don ve ark. (2015) ve Nestler ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmalarda bahsedilen parmak fleksör kuvveti ile üst düzey atıcı performansı arasındaki pozitif korelasyon, çalışmalarımızın sonuçlarıyla da doğrulanmıştır. Atış performansının, atış sürelerindeki kısalma ve kavrama kuvveti arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

El kavrama kuvveti sadece sportif performans değil, aynı zamanda görev performansı üzerinde de etkili olmuştur. Orr ve ark. (2021), polis memurlarının el kavrama kuvveti ve el boyutunun atış performansını önemli ölçüde iyileştirebileceğini belirtmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları da benzer şekilde, yüksek el

kavrama kuvvetinin tabanca hakimiyetini artırarak daha hızlı ve etkili bir atış performansı sağladığını göstermektedir.

Kavrama kuvvetinin polis memurlarının görev performansı ve yaralanma riski üzerindeki etkileri incelendiğinde elde edilen bulgularda da yüksek kavrama kuvvetine sahip operatörlerin görevlerinde daha yüksek performans gösterdiği görülmüş, kadın memurların ise genellikle daha düşük el kavrama kuvvetine sahip olduğu ve bu durumun atış performanslarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Bu bulgular bize el kavrama kuvvetinin cinsiyetle ilişkili olduğunu göstermiştir. Orr ve ark. (2017), polis memurlarının görev riskini azaltmak için eğitim programlarına el kavrama kuvvetini artıracak egzersizlerin dahil edilmesinin önemini belirtmişlerdir.

Diğer yandan, kadın taktik atletler üzerinde yapılan çalışmada (Brown ve ark., 2021), el kavrama kuvveti ve tabanca tetik çekme ağırlığı arasındaki ilişkinin atış isabetliliğini etkileyebileceği, görev performansını artırmak için daha az ağırlığa sahip tetik kullanımının gerekliliği bildirilmiştir. Çalışma sonucunda, baskın el kavrama kuvvetinin performans üzerindeki etkisinin bu türden farklılıkları da kapsayacak şekilde genişletilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Literatürde, el boyutu, ön kol uzunluğu, ve yaş gibi antropometrik faktörlerin el kavrama kuvveti üzerindeki etkileri de incelenmiştir (Charles ve ark., 2006; Günther ve ark., 2008). Petersen ve ark. (1989), yaptıkları bir çalışmada baskın elin, baskın olmayan ele göre %10 daha fazla el kavrama kuvvetine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular, baskın el kavrama kuvvetinin baskın olmayan ele göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermiştir. Çalışmamızın bulguları da bu sonucu desteklemekte, baskın elin daha sık ve yoğun bir şekilde kullanılmasının kavrama kuvveti üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Arinci ve ark., 2002; Kaplan, 2016).

Sonuç olarak bu çalışma, baskın el kavrama kuvvetinin ateşli tabanca atış performansı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ve atış sırasında tabanca tutuş stabilitesi açısından el kavrama kuvvetinin yeterliliğinin kritik bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. El kavrama kuvveti arttıkça, taktik atletlerin görev sırasında daha isabetli ve seri atışlar yapabildikleri, dolayısıyla performanslarının önemli ölçüde iyileştiği tespit edilmiştir. Bu nedenle, taktik atletlerin antrenman programlarına el ve parmak kuvvetini geliştirmeye yönelik egzersizleri dahil etmeleri büyük önem taşımaktadır.

Öneriler

- Tabanca atışında el kavrama kuvvetinin şahlanma yüksekliği ile ilişkisinin incelenmesi,
- Tabanca atışlarında el kavrama kuvveti ve tetik çekme kuvveti arasındaki ilişkisinin incelenmesi,
- Yapay zekâ destekli ekipman ve cihazların kullanımı ile atıcıların performanslarının analiz edilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- Alpha Academy. (2024). Ced7000 shot timer. <https://www.cedhk.com/>. Erişim Tarihi: 04.07.2024.
- Alvar, A. B., Sell, K., ve Deuster, A. P. (2017). *NSCA's essentials of tactical strength and conditioning*. Human Kinetics.
- Arinci Incel, N., Ceceli, E., Durukan, P. B., Erdem, H. R., ve Yorgancioglu, Z. R. (2002). Grip strength: Effect of hand dominance. *Singapore Medical Journal*, 43(5), 234-237.

- Beck, A. Q., Clasey, J. L., Yates, J. W., Koebke, N. C., Palmer, T. G., ve Abel, M. G. (2015). Relationship of physical fitness measures vs. occupational physical ability in campus law enforcement officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(9), 2340–2350.
- Biggs, A. T., Hamilton, J. A., Jensen, A. E., Huffman, G. H., Suss, J., Dunn, T. L., Sherwood, S., Hirsch, D. A., Rhoton, J., Kelly, K. R., ve Markwald, R. R. (2021). Perception during use of force and the likelihood of firing upon an unarmed person. *Scientific Reports*, 11(1), 13313.
- Brown, A., Baldwin, S., Blaskovits, B., ve Bennell, C. (2021). Examining the impact of grip strength and officer gender on shooting performance. *Applied Ergonomics*.
- Can, İ. (2018). Analysis on the relation between velocity and power values during the propulsive phase of bench throw exercise and upper-body strength characteristics in professional handball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 10-27.
- Carlton, S. D., ve Orr, M. R. (2014). The impact of occupational load carriage on carrier mobility: A critical review of the literature. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 20(1), 3–11.
- Copay, A. G. Ve Charles, M. T. (2001). The influence of grip strength on handgun marksmanship in basic law enforcement training. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 24(1), 32–39.
- Crawley, A. A., Sherman, R. A., Crawley, W. R., ve Cosio-Lima, L. M. (2016). Physical fitness of police academy cadets: Baseline characteristics and changes during a 16-week academy. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1416–1424.
- Cronin, J., Lawton, T., Harris, N., Kilding, A., ve McMaster, D. T. (2017). A brief review of handgrip strength and sport performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(11), 3187–3217.
- Dennis, E. S., ve Joseph, R. K. (2015). The tactical athlete: A product of 21st-century strength and conditioning. *National Strength and Conditioning Association*, 37, 2-7.
- Erdoğan, M., Sağıroğlu, İ., Şenduran, F., Ada, M., ve Ateş, O. (2016). Elit atıcıların el kavrama kuvveti ile atış performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6, 22-30.
- Gulbinskienė, V., ve Skarbalius, A. (2009). Peculiarities of investigated characteristics of Lithuanian pistol and rifle shooters' training and sport performance. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(73).
- Isoaho, J. (2023). *Benefits of dry firing and feedback in biathlon standing shooting practice*. Master's thesis, University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Spring.
- Joseph, E., Ajeet, Rajpurohit, V. S., Sharma, M. R., Jadiya, M. K., ve Choudhary, A. (2021). Evaluation of maximal isometric hand grip strength in different sports. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy - An International Journal*, 15(1), 25-30.
- Kayihan, G., Ersöz, G., Özkan, A., & Koz, M. (2013). Relationship between efficiency of pistol shooting and selected physical-physiological parameters of police. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 36(4), 819–832.
- Loveless, A. M., Games, K. E., Shea, M. E., Thews, K. N., ve Winkelmann, Z. K. (2023). Experiences of athletic trainers in tactical athlete settings when managing patients with mental health conditions. *Journal of Athletic Training*, 58(10), 865–875
- Mon, D., Zakyntinaki, M. S., Cordente, C. A., Monroy Antón, A. J., Rodríguez Rodríguez, B., ve López Jiménez, D. (2015). Finger flexor force influences performance in senior male air pistol olympic shooting. *PLoS ONE* 10(6), e0129862.
- Mon-López, D., Zakyntinaki, M. S., Cordente, C. A., ve García-González, J. (2019). The relationship between pistol Olympic shooting performance, handgrip and shoulder abduction strength. *Journal of Human Kinetics*, 69, 39-46
- Muirhead, H., Orr, R., Schram, B., Kornhauser, C., Holmes, R., ve Dawes, J. J. (2019). The relationship between fitness and marksmanship in police officers. *Safety*, 5(54), 1-10.
- Nestler, K., Rohde, U., Witzki, A., Waldeck, S., Becker, B., ve Leyk, D. (2019). Index finger muscle fatigue and pistol firing failure. *Human Factors*, 1-11.
- O'Neill, J., O'Neill, D.A., ve Lewinski, W.J. (2017). Toward a taxonomy of the unintentional discharge of firearm in law enforcement. *Applied Ergonomics*, 59, 283-292.
- Ocak, Y., ve Balamut, Y. (2022). Does shooting performance increase with exercises? *Kinesiologia Slovenica*, (28), 62-78.

- Öcal Kaplan, D. (2016). Evaluating the relation between dominant and non-dominant hand perimeters and handgrip strength of basketball, volleyball, badminton and handball athletes. *International Journal of Environmental & Science Education*, 11(10), 3297-3309.
- Orr, R. M., Rofe, A., Hinton, B., ve Dawes, J. (2021). *Effect of grip size and grip strength on pistol marksmanship in police officers: A pilot study*. NBP: Nauka.
- Orr, R., Pope, R., Stierli, M., ve Hinton, B. (2017). Grip strength and its relationship to police recruit task performance and injury risk: A retrospective cohort study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 941
- Peljha, Z., Michaelides, M., ve Collins, D. (2021). Assessment of physical fitness parameters in Olympic clay target shooters and their relationship with shooting performance. *Journal of Physical*, 2021.
- Petersen, P., Petrick, M., Connor, H., ve Conklin, D. (1989). Grip strength and hand dominance: Challenging the 10% rule. *The American Journal of Occupational Therapy*, 43(7), 444-47
- Pizzigalli, L., Micheletti Cremasco, M., La Torre, A., Rainoldi, A., ve Benis, R. (2016). Hand grip strength and anthropometric characteristics in Italian female national basketball teams. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(3), 328-334
- Rasteiro, A., Santos, V., ve Massuça, L. M. (2023). Physical training programs for tactical populations: Brief systematic review. *Healthcare*, 11(7), 967.
- Simas, V., Schram, B., Canetti, E. F. D., Maupin, D., ve Orr, R. (2022). Factors influencing marksmanship in police officers: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 14236.
- Suazo, N., ve DeBeliso, M. (2021). The relationship between powerlifting performance and hand grip strength among female athletes. *Turkish Journal of Kinesiology*, 7(4), 112-122.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.
- Woodford, K. M. (2021). *Marksmanship accuracy and precision after tactical exercises among Special Weapons and Tactics (SWAT) team operators*. Master's thesis, Texas AveM University-Corpus Christi.

Makale Alıntısı

Dut, İ., Ateş, O., & Akkoç, O. (2024). Taktik Atletlerde El Kavrama Kuvvetinin Ateşli Tabanca Atış Performansına Etkisi [The Effect of Hand Grip Strength on Firearm Shooting Performance in Tactical Athletes]. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 104-112.



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

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Rekreatif Spor İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Abdurrahman KIRTEPE¹, Turan ÇETİNKAYA²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.09.2024
Kabul Tarihi: 04.10.2024
Online Yayın Tarihi:
11.10.2024

Anahtar Kelimeler:

Rekreasyon, Rekreatif Spor İyi Oluş, Yaşam Kalitesi

DOI:

10.55238/seder.1541766

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreatif spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi ve Munzur Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini ise; çalışmaya gönüllü olarak katılan 180 kadın, 232 erkek olmak üzere toplam 412 öğrenci oluşturmuştur. Elde edilen verilerin analizi Lisanslı SPSS 24 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İki grulu değişkenler için independent sample t testi, ikiden fazla grulu değişkenler için one way anova testi kullanılmıştır. One way anova testi neticesinde gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tukey testinden yararlanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki etkiyi belirlemek için linear regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Cinsiyet ve medeni durumun spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreatif spor iyi oluş ve yaşam kalite düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı, yaş ve gelir durumunun da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor iyi oluş düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Yaş ile yaşam kalitesi arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Yaşam kalitesi ile gelir durumu arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Pearson korelasyon testi sonuçları katılımcıların rekreatif spor iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif düşük düzeyde ($r=0,209^{**}$ $p<0,001$) bir ilişki görülmüştür. Linear regresyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların rekreatif spor iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri istatistik olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Sonuç: Rekreatif spor iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu, öğrencilerin rekreatif spor iyi oluş düzeylerindeki artışın yaşam kalitesi düzeylerini de arttırdığı; rekreatif spor iyi oluş düzeylerinin azalmasının yaşam kalitesinde azalttığı, yaşam kalitesi arttıkça rekreatif spor iyi oluş düzeylerinde arttığı söylenebilir.

The Relationship Between Recreational Sports Well-Being and Quality of Life in Faculty of Sports Sciences Students

Abstract

Article Info

Received: 02.09.2024
Accepted: 04.10.2024
Online Published:
11.10.2024

Keywords:

Recreation, Recreational Sports Well-Being, Quality of Life

Aim: The main purpose of this study is to examine the relationship between recreational sports well-being and quality of life of sports sciences faculty students.

Method: While the population of the research consists of students studying at the sports sciences faculty of Fırat University and Munzur University, the sample is; a total of 412 students, 180 female and 232 male, participated in the study voluntarily. SPSS 24 program was used for analysis. Independent sample t test was used for two-group variables. One way anova test was used for variables with more than two groups. As a result of the one way ANOVA test, Tukey test was used to determine which groups had the difference between the groups. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between the scales. Linear regression analysis was used to determine the effect between the scales.

Results: It was determined that gender and marital status did not have an effect on the recreational sports well-being and quality of life levels of sports sciences faculty students, and age and income did not have an effect on the sports well-being levels of sports sciences faculty students ($p>0,05$). The difference between age and quality of life was found to be significant ($p<0,05$). The difference between quality of life and income status was found to be significant ($p<0,05$). Pearson correlation test results showed a low-level positive relationship ($r=0,209^{**}$ $p<0,001$) between participants' recreational well-being levels and quality of life levels. According to the results of linear regression analysis, participants' recreational well-being levels and quality of life levels were found to be statistically significant.

Conclusion: There is a low level positive relationship between recreational well-being levels and quality of life levels, and an increase in students' recreational well-being levels also increases their quality of life levels; It can be said that decreasing recreational well-being levels also decreases the quality of life, and as the quality of life increases, recreational sports well-being levels increase.

¹Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Elazığ/Türkiye, Mail: akirtepe@firat.edu.tr ORCID: 0000-0003-3268-2192

²Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Kırşehir/Türkiye, Mail: Turan.cetinkaya@windowslive.com ORCID: 0000-0001-6363-5300

Giriş

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince *recreatio* kelimesinden gelmektedir (Sevil, 2012). Bu anlamıyla rekreasyon emek harcama ile oldukça azalan bedensel ve zihinsel gücün tekrar yaratılması amacını taşır (Hacıoğlu, 2017). Rekreasyonun Türkçe adı çoğunlukla "boş zamanda gerçekleştirilen aktivite" kavramı olarak kullanılmaktadır. Bu terim, bireylerin veya toplumların gönüllü olarak gerçekleştirdikleri dinlendirici, eğlendirici veya kişisel gelişim amaçlı etkinlikleri ifade etmektedir (Karaküçük, 2016).

Ayrıca insanlar günlük yüksek iş temposu, düzgüsel yaşam seçimi ve çevresel etkilerden zarar gören veya olumsuz etkilenen fiziksel ve ruhsal sağlıklarına yeniden kavuşmak isterler (Hacıoğlu, 2017).

Boş zaman değerlendirme ise insanların zamanlarını verimli ve keyifli bir şekilde geçirmelerini sağlar. Bu etkinlikler, kişisel ilgi alanlarına göre farklılık gösterebilir. Spor yapmak, hobilerle ilgilenmek, doğada zaman geçirmek, sanatsal etkinliklere katılmak, seyahat etmek, kitap okumak gibi birçok farklı etkinlik boş zaman değerlendirme kapsamında yer alabilir. Boş zaman değerlendirme etkinlikleri, bireylerin dinlenmesini, stresten uzaklaşmasını, eğlenmesini ve kişisel gelişimini desteklemesini hedefler. Bu etkinlikler, bireylerin yaşam kalitesini artırır, ruh sağlığını olumlu yönde etkiler ve motivasyonu yükseltir (Karaküçük, 2016).

Rekreasyon, sağlığı ve aileleri destekleyen deneyimlerin paylaşılması için önemli bir fırsat sağlar. Kulüpler, spor takımları, ara sıra yapılan maçlar ve gönüllü komiteler insanların arkadaş edindiği ve önemli sosyal ihtiyaçları karşıladığı yerlerdir. Birçok kişi için boş zaman etkinliklerine katılmak statülerini artırır (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006). Modern toplumda boş zaman etkinliklerinin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi artmaktadır (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006). Çalışma saatleri dışında harcanan zamanın artması, günlük hayatımızın yeniden düzenleneceği, kimin neyi, ne işi nasıl yapacağı, iş, boş zaman, seyahat ve diğer günlük rutinlerin yapısının faaliyetleri etkileyen politika değişikliklerini ifade etmektedir (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).

İyi oluş terimini inceleyen araştırmacılar bu kavramın mutluluk olgusuna dayandığını bulmuşlardır (Diener, 1984). İyi oluş kavramı, iyi oluşa yararlı olan ancak sınırlı olasılıkları ifade eden birçok unsurun birleşimidir (Diener, 1984). Psikoloji literatüründe bu faktörleri açıkça ortaya koyan pek çok çalışmaya göre mutluluk, bireyin duygusal, fiziksel ve zihinsel sağlığını doğrudan etkilediği için bireyin canlılık standardı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Aldridge ve McChesney, 2018). Mutluluk; zevk ve psikolojik işleyiş olmak üzere iki farklı nedenden dolayı incelenmektedir. Hazcı bakış açısına göre mutluluk, kişinin hayatını nasıl yaşadığı ve hayatında nasıl anlam bulduğu yönleriyle tartışılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ödomonik yaklaşım, kişinin hayatta kendi anlamını bulma yeteneğini ifade eder. Ayrıca bireyin hayatından memnun olmasının yanı sıra, yaşamaya değerli bir yaşam fikrine sahip olması da önemlidir (Waterman, 1993).

Genel manada iyi oluş terimi, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak açıklanmaktadır. Öznel iyi oluş ve ruhsal iyi oluş kavramları pek çok benzerliğe sahip olsa da bazı yönlerden farklılık göstermektedir. Öznel iyi oluş, mutluluk olgusuyla birlikte ele alınmakla birlikte, yaşam doyumunu, iş/iş doyumunu gibi bireyin yaşamına ilişkin olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri de içermektedir. Diğer bir ifadeyle, kişinin kendini mutlu hissettiği zamanlarda yaşamış olduğu öznel iyi oluş düzeyiyle olumsuz durumlarda hissetmiş olduğu

duygular farklı olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluş; olumlu ilişkiler kurabilme, kendini kabul etme, yaşantıda anlam, bireysel anlamda gelişim ve serbest değişkenlerinden oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz hislerin var olması veya yaşam hazzının bir birleşiminden ziyade, kişilerin bireysel özelliklerini ve yaşama ilişkin tutum ve davranışlarını inceleyen, sosyal, duygusal ve işlevsel anlamda birden fazla faktörden oluşan çok yönlü bir yapıdır (Zümbül, 2019). Öznel iyi oluş ile ilgili birçok çalışma yapılmasına rağmen en kapsamlı çalışmayı Diener yapmıştır (Diener, 1984). Diener'a göre öznel iyi oluş, "bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duygular ile yaşamdan aldığı doyum hakkında yaptığı kişisel bir değerlendirmedir" şeklinde tanımlamıştır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, bireylerin mevcut ve geçmiş yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel bir açıklamasıdır. Bireylerin bu değerlendirmeleri ve olaylara karşı romantik tepkileri evlilik ve iş doyumlarından oluşmaktadır (Diener ve ark., 2003). Waterman'a göre öznel iyi oluş, hazcı bir bakış açısına sahip olan ve "zevk arayışına adanmış ve hazzın en yüksek olduğu bir yaşam tarzını ifade eden"; mutluluk, kişisel tatmin, göreceli yokluk anlamına gelmektedir (Waterman, 1993).

Kalite, hayata dair kavramların, objelerin, kişilerin nasıl özelliklere sahip olduğu ve bu özellikleri farklı şeylerden ayrı kılan ya da üstün tutan unsurları belirleyen hususlara denir (Erkiral, 2014). Yaşam kalitesi ise farklı bir kavramdır. Yaşam kalitesi kişilerin hayatlarına dair hususları ortaya koyması, bireylerin kendisini geliştirmek istemesi, hayatını anlamlı hale getirmesi ve zenginlik kazandırması ve hedeflerine ulaşmasıdır (Erkiral, 2014). Dünya sağlık örgütü'ne göre ise yaşam kalitesi kavramı; bireyin sağlıklı olma durumu ve psikolojik halini, toplum ve önem içeren hususlar içerisinde anlama şekli olarak ifade etmiştir. Hayat standartlarına etki eden bazı etkenler bulunmaktadır. Bu faktörler arasında bedensel ve psikolojik sağlık, özgür olabilme, topluluk içerisindeki etkileşimler, insanların yaşam alanı faktörleri ve bireyin kendine ait değer yargıları yer almaktadır (The WHOQOL, 1996). Yaşam kalitesi kavramı bireyler tarafından farklı anlamlar içermektedir. Bu nedenden dolayı net bir şekilde verebileceğimiz bir tanımlama konusu değildir (Erkiral, 2014). Günümüzde yaşam kalitesinin ölçümü noktasında bilimsel yönde çalışmalar yapılmış bulunup bu çalışmalarda yaşam kalitesi kavramını ifade eden farklı yönde tanımlamalar mevcuttur (Hickey, 2005). Yaşam kalitesi kişilerin gelecekteki hayatlarına dair umutlarıyla, fizyolojik ihtiyaçlarıyla ve hissettiği eksiklikler ile alakalıdır. Kişilerin bu ihtiyaçları yaşı, cinsiyeti, öğrenim seviyesi ve durumu, sağlıklı hali ve içinde yaşamış olduğu topluluğun değer biçimlerine göre şekillenmektedir (Durmaz ve Atamaz, 2006). Yaşam kalitesi ile ilgili olarak literatür incelenmiş olup şu şekilde bir tanımlama yapılması uygun görülmüştür. Yaşam kalitesi; sevinç, erdem, iyi olma hali, kendini güvende hissedebilme, uyum içerisinde olma ve sağlık terimleri ile ifade etmek mümkündür (Işık ve Meriç, 2010). Yaşam kalitesi kavramı genellikle sağlık kavramı ile ilişkilendirilmiştir. Yaşam kalitesi sağlıklı olmayı ifade eder. Bunun yanı sıra yaşam kalitesi kavramı sağlığını kaybetmiş olan kişilerin tedavi süreçlerinin gözlenebilmesi ve değerlendirilebilmesi bakımından önem arz etmektedir. Yukarıdaki paragraflarda da belirtildiği üzere yaşam kalitesi kavramının tanımı kişilerde farklı algılanmasından dolayı açık, net ve geniş bir tanımlama yapılması zordur. Yaşam kalitesi sadece sağlık yönünden iyi olmak değil, fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden de iyi olma kavramlarını içinde barındıran bir iyi olma hali olarak tanımlanabilmektedir (Başaran, 2005).

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesinin ve rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin ölçülmesi, çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin ortaya konulması, öğrencilerin yaşam kalitesi ile ilgili sorun alanlarının belirlenmesi açısından önemlidir. İyi oluş kavramı, öznel ve psikolojik olarak literatürde sıklıkla karşılaştığımız kavramlar olmasına rağmen, rekreasyonel spor iyi oluş kavramı yeni ve hakkında çok az çalışma olan bir kavram olduğunu görmekteyiz. Bu yönüyle de çalışmamızın spor alanına destek sağlayacağını umuyoruz. Bu doğrultuda çalışmamızın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. İki yahut daha çok değişken arasındaki birlikteliğin varlığını ortaya çıkarmak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi ve Munzur Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini ise; çalışmaya gönüllü olarak katılan 180 (%43,7) kadın, 232 (%56,3) erkek toplamda 412 öğrenci oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler çevrimiçi form aracılığıyla 2023-2024 yılı bahar döneminde (1 ay içerisinde) makale yazarları tarafından Türkiye’de bulunan 2 üniversitede yürütülmüştür. Gerekli tüm izinler ilgili üniversitelerden alınmış, WhatsApp uygulaması aracılığıyla Google form Anket linki denek grubu olan öğrencilere gönderilmiş, gönüllülük esasına göre öğrenciler tarafından doldurulmuştur. Bu araştırma, Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’nun 05.01.2024 tarih ve 21125 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Birinci bölümde araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcılarının sosyo-demografik özelliklerini belirleyen sorular yer almıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 5 (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, spor yapma durumu) sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ)

Pi ve arkadaşları tarafından 2022 yılında geliştirilmiş olan Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ) kullanılmıştır (Pi ve ark., 2022). RSİOÖ türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması KOÇ tarafından 2022 yılında yapılmıştır (Koç, 2022). Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği; kişilerin haz maksatlı spor kökenli iyilik hallerini ölçmek için kullanılır ve 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşur. Orijinali (A) Fiziksel ve Mental Sağlık (1.-2.-3.-4. madde), (B) Yaşam Doyumu (5.-6.-7.-8.madde), (C) Aile İlişkisi Geliştirme (9.-10.-11. madde) ve (D) Pozitif Duygu (12.-13.-14.madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır (Pi ve ark., 2022). Ölçeğin orijinal İngilizce formundaki maddeler, araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilmiştir (Koç, 2022). Bir sonraki aşamada Türkçe formlar, İngilizce bilgisine sahip ve ölçek ayarlama konusunda uzman üç uzman tarafından bağımsız olarak incelenmiştir (Koç, 2022). Son olarak

RSİÖÖ'nün Türkçe formunun son hali literatür araştırmacılarının kullanımına sunulmuş olarak ölçek gösteriminin anlaşılabilirliği Türkçe form test edilerek kontrol edilmiştir (Koç, 2022).

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BRIEF-TR)

Yermakhanov ve Baimukhanbetov'un 2022 yılında (Hoca Ahmet Yesevi Uluslararası Türk-Kazak Üniversitesi) kazakça geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı WHO yaşam kalitesi ölçeği kısa formu (Whoqol-Bref) kullanılmıştır (Yermakhanov ve Baimukhanbetov, 2022). Whoqol-Bref bireyin yaşam kalitesinin iyi olup olmadığını değerlendirmek için hazırlanmış, 100 soruluk WHOQOL ölçeğinin, 26 soruya indirgenerek küçültülmüş halidir. Ölçek genel sağlık durumu, fiziksel, sosyal, çevresel ve psikolojik alan olmak üzere dört alt alandan oluşmakta, genel sağlık, 1., 2., fiziksel alan, 3., 4., 10., 15., 16., 17., ve 18. sorulardan; psikolojik alan, 5., 6., 7., 11., 19. ve 26. sorulardan; sosyal alan, 20., 21., 22., sorulardan; çevresel alan, 8., 9., 12., 13., 14., 23., 24., 25. sorulardan oluşmakta ve puan artışı yaşam kalitesinin iyileştiğini belirtmektedir (Yermakhanov ve Baimukhanbetov, 2022). Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu faktör yapısı DFA ile sınanmıştır. Yapılan analiz sonucunda 26 madde ve beş faktörden oluşan ölçeğin model uyumunun anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2/sd(sd=164)=3,23$ GFI=0.88, CFI=0.86, NFI=0.80, RMSEA=0.66, SRMR=0.52, RMR=0.42) (Yermakhanov ve Baimukhanbetov, 2022). Envanterin yapı geçerliliğine kanıt sağlamak için elde edilen bir diğer bulgu ise, envanterin alt boyutları arasındaki korelasyon değerlerinin tüm alt boyutlar arasında pozitif ve anlamlı çıkmasıdır (Yermakhanov ve Baimukhanbetov, 2022). Envanterin güvenilirliğini belirlemeye yönelik olarak iç tutarlık katsayısı sonuçları incelendiğinde bu değerlerin genel sağlık, $\alpha=.60$, fiziksel sağlık, $\alpha=.72$, psikolojik sağlık, $\alpha=.74$, sosyal ilişkiler, $\alpha=.64$, çevre, $\alpha=.80$, ve ölçek geneli için $\alpha=.91$ olarak belirlendiği görülmektedir. Envanter geneli ve beş alt boyut için elde edilen güvenilirlik katsayıları Alpar'ın 2001 yılındaki çalışmasında oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0.60-0.80 değerleri arasında yer almaktadır (Alpar, 2001).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde lisanslı SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analiz yani cronbah' alpha değerlerine bakılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda; verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bundan dolayı parametrik testler uygulanmıştır. İki gruplu değişkenler için Independent sample t testi kullanılmıştır. İki den fazla gruplu değişkenler için "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" testi kullanılmıştır. ANOVA testi neticesinde gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tukey testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki etkiyi belirlemek için linear regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Demografik değişkenler tablosu.

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	180	43,7
	Erkek	232	56,3
Yaş	17-20 yaş	134	32,5
	21-23 yaş	218	52,9
	24 ve üzeri yaş	60	14,6

Medeni Durum	Bekar	378	91,7
	Evli	24	5,8
	Boşanmış	10	2,4
Gelir Düzeyi	Düşük	154	37,4
	Orta	192	46,6
	İyi	66	16,0
Spor Yapma Durumu	Evet	225	54,6
	Hayır	187	45,4

Tablo 1'e göre çalışmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerine göre gruplarının dağılımlarını incelediğimizde; katılımcıların 180' i kadın, 232' si erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların 134' ü 17-20 yaş, 218' i 21-23 yaş, 60' ıda 24 ve üzeri yaş grubundadır. Katılımcıların 378' i bekar, 24' ü evli ve 10 tanesi de boşanmıştır. Katılımcıların 154' ü düşük, 192' si orta ve 66' sı de iyi gelir seviyesine sahiptir. Katılımcıların 225' i spor yaparken, 187' si spor yapmamaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları.

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Kadın	180	3,73	0,73	0,385	0,701
	Erkek	232	3,70	0,74		
WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği	Kadın	180	3,64	0,75	1,126	0,261
	Erkek	232	3,56	0,67		

Tablo 2'ye göre cinsiyet açısından Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve WHO Yaşam Kalitesi incelendiğinde; rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği toplam puan ortalaması ve WHO yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Yaş değişkenine göre anova testi sonuçları.

Ölçek	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Tukey
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	17-20 yaş	134	3,73	0,77	0,577	0,562	
	21-23 yaş	218	3,72	0,70			
	24 ve üzeri yaş	60	3,62	0,80			
	Toplam	412	3,71	0,74			
WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği	17-20 yaş ^A	134	3,44	0,71	10,797	0,000	B/A B/C
	21-23 yaş ^B	218	3,75	0,66			
	24 ve üzeri yaş ^C	60	3,41	0,75			
	Toplam	412	3,60	0,71			

Tablo 3'e göre yaş açısından Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve WHO Yaşam Kalitesi incelendiğinde; rekreasyonel iyi oluş ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$). Ancak WHO yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu incelediğimizde ise; 21-23 yaş arasındaki katılımcıların 17-20 yaş ile 24 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 4. Medeni durum/Gelir durumu değişkenine göre anova testi sonuçları.

Ölçek		N	\bar{X}	Ss	F	p	Tukey
Medeni Durum	Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Bekar	378	3,72	0,73	1,511	0,222
		Evli	24	3,64	0,79		
		Boşanmış	10	3,33	0,97		
		Toplam	412	3,71	0,74		
WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği		Bekar	378	3,59	0,69	,469	0,609
		Evli	24	3,74	0,78		
		Boşanmış	10	3,58	1,13		
		Toplam	412	3,60	0,71		

Gelir Durumu	Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Kötü ^A	154	3,75	0,75	,497	0,609	
		Orta ^B	192	3,67	0,71			
		İyi ^C	66	3,74	0,78			
		Toplam	412	3,71	0,74			
Gelir Durumu	WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği	Kötü ^A	154	3,54	0,81	5,023	0,007	C/A C/B
		Orta ^B	192	3,56	0,66			
		İyi ^C	66	3,85	0,48			
		Toplam	412	3,60	0,71			

Tablo 4'e göre medeni durum açısından Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve WHO Yaşam Kalitesi incelendiğinde; rekreasyonel iyi oluş ölçeği toplam puan ortalaması ve WHO yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4'e göre gelir durumu açısından Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve WHO Yaşam Kalitesi incelendiğinde; rekreasyonel iyi oluş ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$). Ancak WHO yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu incelediğimizde ise; gelir durumu iyi olanların gelir durumu kötü ve orta düzeyde olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 5. Ölçeklere ilişkin pearson korelasyon testi sonuçları.

Ölçek	Who yaşam kalitesi ölçeği	
Rekreasyonel İyi Oluş ölçeği	r	0,209**
	p	0,000
N=1376 ***= $p<0,001$		

Tablo 5'e göre katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,209$ ** $p<0,001$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Ölçeklere ilişkin linear regresyon analizi sonuçları.

Bağımlı değişken: WHO yaşam kalitesi ölçeği					
Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Rekreasyonel İyi Oluş Ölçeği	2,858	0,175	0,209	16,291	0,000
	0,201	0,046		4,329	0,000
R= 0,209 R²=0,044					
F=18,739 p<0,01					

Tablo 6'ya göre katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri istatistik olarak anlamlıdır. Bu oran düşük düzeyde de olsa katılımcıların rekreasyonel iyi oluşları yaşam kalitelerinin %0,4' ünü açıklamaktadır ($R=0,209$ $R^2=0,044$ $\beta=0,209$ $p<0,01$).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Çalışmamızda katılımcıların rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkenine göre değişmediği görülmüştür (Tablo 2). Gümüşay ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada ise bizim çalışmamıza benzer şekilde rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkenine göre değişmediği görülmektedir ($p>0,05$) (Gümüşay, 2023). İncelenen araştırmanın bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Elmas'ın yaptığı araştırmada

erkeklerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlardaki ortalama yaşam kalitesi puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ve fiziksel alandaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu görülmüştür (Elmas, 2018). Bu araştırma bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuç verdiği söylenemez. Topal ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada kadınların psikolojik yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu, fiziksel, sosyal ve çevresel durumlara ilişkin algılarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Topal, 2012). Wang ve arkadaşları yaptıkları çalışmada yaşam kalitesi ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkenine göre değişmediği görülmektedir ($p>0,05$) (Wang, 2000). Bu araştırma bulguları ise bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Cinsiyetin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalardaki bu farklılıkların gruplar arası farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda yaş ile rekreasyonel iyi oluş arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Ancak yaş ile yaşam kalitesi arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$) (Tablo 3). Bu fark incelendiğinde; 21-23 yaş arasındaki katılımcıların 17-20 yaş ile 24 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Gümüşay ve arkadaşları yaptığı araştırmada yaş ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır (Gümüşay, 2023). İncelenen araştırmanın bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Elmas'ın çalışmasında anlamlılık tespit edilmemiştir (Elmas, 2018). Araştırma sonuçlarına benzer biçimde Erkıral'ın araştırmasında da yaş ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır (Erkıral, 2014). İncelenen araştırmaların bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda netice verdiği söylenemez.

Çalışmamızda medeni durum ile rekreasyonel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4). Elmas'ın çalışmasında evli olanların yaşam kalitesinin daha yüksek olup sosyal yaşam kalitesi alanında farkın anlamlı olduğu görülmüştür (Elmas, 2018). Aynı şekilde Kıvanç ve arkadaşlarının çalışmalarında da evli bireylerin puan ortalamaları arasındaki istatistiksel anlamlılık sosyal yaşam kalitesi alanında bulunmuştur (Kıvanç, 2016). İncelenen araştırmaların bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda netice verdiği söylenemez.

Çalışmamızda gelir durumu ile rekreasyonel iyi oluş arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Ancak yaşam kalitesi ile gelir durumu arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiş ($p<0,05$) (Tablo 4) ve gelir durumu iyi olanların gelir durumu kötü ve orta düzeyde olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Elmas hemşirelerin yaşam kalitesi isimli çalışmasında gelir durumu ile yaşam kalitesi puan averajları içinde istatistiksel anlamlılığa rastlanılmamakla birlikte gelir durumunun yükselmesiyle yaşam kalitesinin arttığı saptanmıştır (Elmas, 2018). Aynı doğrultuda Ay ve arkadaşları tarafınca oluşturulan çalışmada ise gelir durumu ile yaşam kalitesi arasında olumlu yönde bir ilişki görülmüştür (Ay ve ark., 2004). Ay ve arkadaşları araştırmasında geliri giderine muadil olanların yaşam kalitesi toplumsal alan puanlarının, geliri giderinden azca olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Ay ve ark., 2007). İncelenen araştırmaların bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Gümüşay ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise rekreasyonel sporlarda iyi oluş ölçeğinin “bedensel ve ruhsal sağlık” alt boyutunda gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Gümüşay ve ark., 2023). Mutluluğun gelir düzeyine göre farklılık göstermemesinin nedeni, boş zaman etkinliklerindeki mutluluk düzeyinin bireyin gelir düzeyinden etkilenmesi olduğu düşünülmektedir.

Ölçeklere ilişkin pearson korelasyon testi sonuçları katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif düşük düzeyde ($r=0,209^{**}$ $p<0,001$) bir bağ belirlenmiştir (Tablo 5). Katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşam kalitesi düzeylerinde bir artış olduğu; rekreasyonel iyi oluş düzeyleri azaldıkça yaşam kalitesi düzeylerinde bir düşüş olacağı söylenebilir.

Çalışmamızda ölçeklere ilişkin linear regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri istatistiki olarak anlamlıdır (Tablo 6). Bu oran düşük düzeyde de olsa katılımcıların rekreasyonel iyi oluşları yaşam kalitelerinin %0,4' ünü açıklamaktadır ($R=0,209$ $R^2=0,044$ $\beta=0,209$ $p<0,01$). Başka bir deyişle bireylerin %0,4' ünün yaşam kalitelerinin iyi olmasının rekreasyon iyi oluş ile ilgisi olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; cinsiyet ve medeni durumun spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalite düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı, yaş ve gelir durumunun da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor iyi oluş düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. 21-23 yaş arasındaki katılımcıların 17-20 yaş ile 24 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip olduğu, gelir durumu iyi olanların gelir durumu kötü ve orta düzeyde olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip olduğu görülmüştür. Rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu, öğrencilerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerindeki artışın yaşam kalitesi düzeylerini de arttırdığı; rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin azalmasının yaşam kalitesinde azalttığı, yaşam kalitesi arttıkça rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinde arttığı söylenebilir.

Öneriler

- Gelir durumu iyi olanların yaşam kalitelerinin yüksek olması olumlu bir durum iken gelir durumu kötü olanların sayısının yüksekliği, bu durumdaki öğrencilere burs verilerek sosyo-kültürel faaliyet alanlarının desteklenmesi, yaşam kalitelerine olumlu etki sağlayarak fırsat eşitliği sağlayacağı düşünülmekte,
- Ders içeriklerinin, öğrencilerin fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini destekleyici şekilde düzenlenmesinin olumlu etki oluşturacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aldridge, J. M., ve McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121-145.
- Alpar, R. (2001). Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. *Applied Statistics in Sports Sciences*, Nobel Yayınları: Ankara.
- Ay, S., Güngör, N., ve Özbaşaran, F. (2004). Manisa Devlet Hastanesi göğüs kliniğinde yatan hastaların sosyodemografik özelliklerinin ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu Bildiri Kitabı*, Poster, (16).
- Ay, S., Güngör, N., ve Özbaşaran, F. (2007). Celal Bayar Üniversitesi tıp fakültesi araştırma ve uygulama hastanesinde çalışan hemşirelerin yaşam kalitesi ve bunu etkileyen sosyo-demografik faktörler. *2. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi*, 140.

- Başaran, S., Güzel, R., ve Sarpel, T. (2005). Yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarını değerlendirme ölçütleri. *Romatizma Dergisi*, 20(1), 55-63.
- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Durmaz, B., ve Atamaz, F. (2006). Stroke and quality of life. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 52, 45-49.
- Elmas, İ. (2018). *Hemşirelerin yaşam kalitesi: mardin ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erkiral, C. (2014). *Hemşirelerin yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. Doktora tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüşay, M., Koç, M.C., ve Turhan, M. (2023). Kick Boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 46-59.
- Hacıoğlu, N.G. (2017). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Detay Yayıncılık: Ankara.
- Hickey, A., Barker, M., McGee, H., ve O'Boyle, C. (2005). Measuring health-related quality of life in older patient populations: a review of current approaches. *Pharmacoeconomics*, 23, 971-993.
- Isik, A., ve Meriç, M. (2010). Hayatin kalitesi (quality of life) kavramının felsefik temelleri; Aristo, Bentham ve Nordenfelt. *Ege Akademik Bakis*, 10(1), 421.
- Karaküçük, S., ve Akgül, B.M. (2016). *Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre*. Gazi Kitapevi: Ankara.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Kıvanç, Ç. (2016). *Sağlık çalışanlarının yaşam kalitesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, M.C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (rsioö) türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 9(4).
- Okuyucu, C. ve Ramazanoğlu, F. (2006). Dünyadaki değişimin boş zaman faaliyetlerine etkileri. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, 74-75.
- Pi, L. L., Chang, C. M., ve Lin, H. H. (2022). Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.
- Ryan, R. M., ve Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Şahin, D. S., Önal, Ö., Kılınç, A. S., Sütlü, S. P., ve Mutluay, D. (2014). Acil servis ve yoğun bakım hemşirelerinin yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Health Sciences Institute*, 2(2), 81-92.
- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler*. Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde (Ed: Serdar Kocaekşi), 2-26.
- The WHOQOL Group. (1996). What quality of life? *World Health Forum*, 17(4), 354-356.
- Topal, K., Eser, E., Sanberk, I., Bayliss, E., ve Saatci, E. (2012). Challenges in access to health services and its impact on quality of life: a randomised population-based survey within Turkish speaking immigrants in London. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10, 1-9.
- Wang, X., Matsuda, N., Ma, H., ve Shinfuku, N. (2000). Comparative study of quality of life between the Chinese and Japanese adolescent populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54(2), 147-152.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678.

Yermakhanov, B., ve Baimukhanbetov, B. (2022). WHO yaşam kalitesi ölçeği kısa formunun (WHOQOL-BREF) üniversite öğrencilerine kazakça geçerlik ve güvenilirlik çalışması, (124), 256-265.

Yıldırım, A., ve Hacıhasanoğlu, R. (2011). Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 61-68.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

Makale Alıntısı

Kırtepe, A., ve Çetinkaya T. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı Araştırma [The Relationship Between Recreational Sports Well-Being and Quality of Life in Faculty of Sports Sciences Students: Descriptive Research], *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 113-123.



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

Profesyonel Basketbolculara Uygulanan Kalp Atım Hızı Değişkenliği Biyolojik Geribildirim Antrenmanlarının Bilişsel Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Recep GÖÇMEN¹, Yeliz PINAR², Abdurrahman AKTOP³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.10.2024
Kabul Tarihi: 30.11.2024
Online Yayın Tarihi:
08.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Biyolojik Geri Bildirim,
Basketbol, Bilişsel
Beceriler, Kalp Atım Hızı
Değişkenliği.

DOI:

10.55238/seder.1569470

Amaç: Çalışmamızda, profesyonel basketbolculara uygulanan kalp atım hızı değişkenliği geri bildirim antrenmanlarının, bilişsel beceriler üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Yaş ortalaması 23,14 olan 21 profesyonel kadın basketbol sporcusu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Geri bildirim antrenmanları, emWave Pro+ cihazı ve yazılımı aracılığıyla toplamda altı hafta sürmüş ve on sekiz oturum ile müdahale tamamlanmıştır. Bilişsel beceriler değerlendirmek için Stroop, Rotation ve Corsi Block testleri Mueller ve Piper (2014) tarafından geliştirilen bilgisayar tabanlı bir test bataryası tercih edilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS 22 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri dağılım analizleri sonrasında, müdahale ve kontrol grupları arasındaki farkın karşılaştırılmasında Bağımsız T-Testi kullanılmıştır.

Bulgular: Bilişsel becerilerin ilk test ve son test değerlerinin karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Sonuç: Kalp atım hızı değişkenliği geri bildirim antrenmanlarının, profesyonel basketbolcuların bilişsel becerileri üzerine etki etmediği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın bilişsel beceriler ile biyolojik geri bildirim arasındaki ilişkiyi anlamak adına önemli olduğu fakat daha detaylı sonuçlara varmak için daha geniş bir katılımcı grubu ile, farklı seans süreleri ve sıklıklarıyla geri bildirim antrenmanlarının uygulanmasına ihtiyaç olduğu sonucuna varılmaktadır.

An Examining The Effect of Heart Rate Variability Biofeedback Training on Cognitive Abilities in Professional Basketball Players

Abstract

Article Info

Received: 17.10.2024
Accepted: 30.11.2024
Online Published:
08.12.2024

Keywords: Biofeedback,
Basketball, Cognitive
Abilities, Heart Rate
Variability.

Aim: The aim of this study was to investigate the effect of heart rate variability feedback training on cognitive abilities in professional basketball players.

Method: Twenty-one professional female basketball players with a mean age of 23.14 years participated voluntarily in the study. The feedback training sessions lasted for six weeks in total, and the intervention was completed with eighteen sessions using an emWave Pro+ device and software. A computer-based test battery developed by Mueller and Piper (2014) was used to assess cognitive abilities, including Stroop, Rotation, and Corsi Block tests. Statistical analyses were performed using SPSS 22 software. After the data distribution analyses, an independent T-test was used to compare the difference between the intervention and control groups.

Results: There was no statistically significant difference between the groups as a result of the comparison of the first and last test values of cognitive abilities ($p>0.05$).

Conclusion: It was determined that heart rate variability feedback training had no effect on the cognitive abilities of professional basketball players. It is concluded that this study is important to understand the relationship between cognitive abilities and biological feedback, but it is necessary to apply feedback training with a larger group of participants with different session durations and frequencies to reach more detailed results.

¹ Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü. E-mail: recep.gocmen@marmara.edu.tr. ORCID: 0000-0002-0481-3661

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü. E-mail: yeliz.pinar@marmara.edu.tr. ORCID: 0000-0003-2742-6901

³ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü. E-mail: aktop@akdeniz.edu.tr. ORCID: :0000-0002-5009-4004

*Bu araştırma, 5. Uluslararası Marmara Bilimsel Araştırmalar ve İnovasyon Kongre'sinde sunulmuştur.

Giriş

Bilişsel işlevler, çevresel bilgilerin doğru yorumlanmasını ve yönetilmesini sağlayan zihinsel yeteneklerdir (Forte ve ark., 2019). Fiziksel aktivite ile bilişsel işlevsellik arasında tutarlı bir pozitif ilişki vardır: Fiziksel olarak daha aktif kişiler, daha az aktif kişilere göre daha iyi bilişsel işlevlere ve yaşla birlikte daha az bilişsel gerilemeye sahiptir (Blondell ve ark., 2014, Cunningham ve ark., 2020). Bu nedenle bilişsel becerilerin geliştirilmesi, antrenman ve müsabakalar sırasında sporcunun performansını artırır (Hijazi, 2013).

Hafıza ve dikkat bilişsel işlevlerin önemli bir parçası olup, günlük hayatta ve spor ortamında önemli bir yeri vardır. Hafıza, öğrenilenleri geri getirme ve akılda tutma yeteneğidir (D' Souza ve Avati, 2021). Hafıza ve öğrenme arasındaki ilişki 'hafıza bir deneyimin neden olduğu davranış değişikliği, öğrenme ise bir hafıza edinme sürecidir' şeklinde tanımlanmıştır (Okano ve ark., 2000). Dikkat, algının bilinçli veya bilinçsiz olarak belirli bir nesne, eylem veya faaliyete odaklanması olarak tanımlanır (Scheffe ve Gronek, 2010). Uzamsal algı, zihinsel olarak üç ya da daha fazla boyuttaki nesnelere ve bu nesnelere bileşenlerini hareket ettirme veya canlandırma becerisini ifade eder (Turğut, 2007). Görsel-uzamsal algının bir parçası olan uzamsal yetenek; görsel imgeler oluşturma, bir şekil veya sembolü devam ettirme, yeniden düzenleme ve farklı bir biçime dönüştürebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Lohman, 1993; Sternberg, 2014).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, sportif performansı artırmak amacıyla çeşitli psikolojik ve zihinsel antrenman yöntemlerini içermektedir. Zihinsel aktiviteler, motivasyonu yükseltmek (hedef seçme, teşvik, güdülenme), fizyolojik yanıtları yönetmek (gevşeme, becerilerin otomatikleşmesi), zihinsel tepkileri denetlemek (uyarılma düzeyi, dikkat, düşünce kontrolü) ve stresli durumlarda performansı korumak (müsabakaya hazırlanma, zor anlarda doğru tercihler yapabilme, mental toparlanma) için kullanılmaktadır. Spor psikolojisi teknikleri; stres ve kaygıyla başa çıkma, dikkat ve konsantrasyon geliştirme, gevşeme çalışmaları, biyolojik geri bildirim, bilişsel yenilenme, zihinde canlandırma, öz-yeterlilik ve uyarılma yönetimini kapsar. Bu yöntemler, özellikle sporcuların yarışma gibi yüksek stres ve yorgunluk koşullarında performanslarını artırmayı hedefler (Aktop ve Seferoğlu, 2014).

Fiziksel aktivitenin hem beden hem de zihin üzerindeki olumlu etkileri geniş ölçüde kabul görmüştür. Hem düzenli spor aktivitelerinin hem de bir egzersiz seansının bilişsel becerilerin performansını artırdığına dair güçlü bilgiler ortaya konmuştur (Colcombe ve Kramer, 2003; Lambourne ve Tomporowski, 2010; Chang ve ark., 2012).

Biyolojik geri bildirim, kişiye kendi fizyolojik süreçlerine ilişkin bilgi sağlayarak, bu süreçleri istemli olarak kontrol etme becerisini artırmayı amaçlayan teknikler olarak tanımlanabilir (Lehrer ve Gevirtz, 2014). Biyolojik geri bildirim (BGB), sporcular için önemli ve etkili bir araçtır (Paul ve Garg, 2012) ve temel amacı katılımcıların biyolojik becerilerini kolaylıkla kendi başlarına düzenlemelerine yardımcı olmaktır (Petruzzello ve ark., 1991). BGB, kişiye ait fizyolojik ve psikolojik durumları çoğunlukla elektronik aygıtlarla, görsel ve işitsel sinyaller aracılığıyla anlamamıza yardımcı olur. Bir fizyolojik gösterge olan kalp atım hızı değişkenliği (KAHD), kalbin otonom kontrolünün bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Kalp atım hızı değişkenliği, normal sinüs ritmine bağlı olarak nabızdan nabza dalgalanma şeklindeki değişimdir ve parasempatik ve sempatik sinir sistemleri arasındaki etkileşime bağlıdır (Schaich

ve ark., 2020). Bilişsel işlevler, çevresel bilgiyi doğru bir şekilde yorumlama ve yönetme yetenekleridir. Bir fizyolojik gösterge olan kalp atım hızı değişkenliği (KAHD), kalbin otonom kontrolünün bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Kalp atım hızı değişkenliği, normal sinüs ritmine bağlı olarak nabızdan nabza dalgalanma şeklindeki değişimdir ve parasempatik ve sempatik sinir sistemleri arasındaki etkileşime bağlıdır (Schaich ve ark., 2020).

Bu çalışma, sporcuların göz ardı edilen bilişsel özelliklerini, KAHD biyolojik geri bildirim antrenmanlarıyla olumlu yönde etkileyerek sportif performanslarına destek olmayı hedeflemektedir. Profesyonel seviyede basketbol oynayan kadın sporcular üzerinde gerçekleştirilen müdahalemiz, bilişsel beceriler üzerindeki etkilerin incelenmesi bakımından özgün bir yaklaşım sunmaktadır. Geleneksel basketbol antrenmanlarına ek olarak uygulanan geri bildirim antrenmanlarının, fizyolojik boyutun ötesine geçerek sporcuların bilişsel becerilerini geliştirmeye yönelik bir yöntem olarak literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, profesyonel düzeydeki basketbolculara uygulanan KAHD biyolojik geri bildirim antrenmanlarının bilişsel beceriler üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve bu yöntemlerin sportif performansı artırmada potansiyel rolünü ortaya koymaktır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Çalışmaya Türkiye Basketbol Federasyonu'na ait, üst düzey (profesyonel) liglerde, resmi lisansa sahip olarak basketbol müsabakalarında yer almış, ortalama yaşı; 23.14 ± 5.45 yıl olan, 21 profesyonel kadın basketbol sporcusu (10 müdahale grubu, 11 kontrol grubu) katılmıştır. Çalışmaya dahil edilen katılımcıların antrenman geçmişi ve antrenman sıklığı kısıtlaması grubun daha homojen olması adına tercih edilmiştir. Katılımcılara 2021 yılı ile 2022 yılları arasında ulaşılarak, müdahaleler ve ölçümler uygulanarak veriler toplanmıştır.

Çalışmaya dahil edilme koşulları:

- Son iki sezondur aktif oynamış olmak.
- TBF'ye bağlı resmi lisansa sahip basketbol oyuncusu olmak ve profesyonel ligde oynamış olmak.
- Haftada en az dört kez antrenman yapıyor olmak ve en az 10 yıllık antrenman geçmişine sahip olmak.
- Biyolojik geri bildirim çalışmasına dahil olmamış olmak.
- Psikolojik ya da fizyolojik olarak tespit edilen ya da bilinen rahatsızlığı olmamak.
- Psikolojik veya fizyolojik süreçleri etkileyebilecek ilaçlar kullanmıyor olmak.

Çalışmadan hariç tutulma koşulları:

- Geri bildirim seanslarına iki defa üst üste veya toplamda üç kez katılmamak.
- Sezon içerisinde çalışmaya katılımı etkileyecek yaralanma yaşamak.
- Katılımcının isteğiyle araştırmadan ayrılmak istemesi.

Etik Onay

Gerçekleştirdiğimiz çalışma Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırma Etik kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay tarihi ve Onay sayısı: 24.07.2020/09.2021.917).

Prosedür

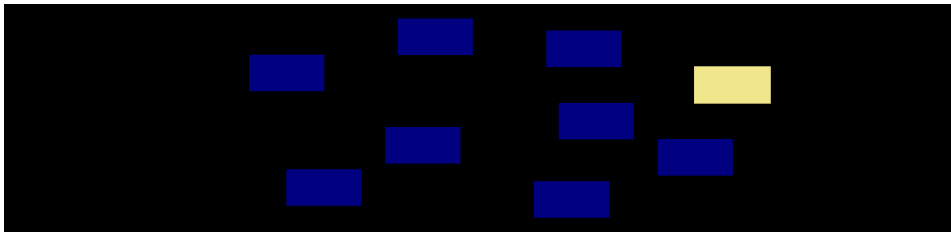
Çalışma sürecinin pandemiye denk gelmesi sebebiyle daha fazla katılımcıya ulaşmak adına İstanbul'a ek olarak Antalya'da çalışmaya dahil edilme kriterlerine uyan katılımcılar, çalışmanın başlangıcında rastgele bir şekilde deney ve kontrol grupları olarak ayrılmıştır. İki farklı şehirde yürütülen çalışmamız, sezonsal farklılıkları elimine edebilmek için iki sezonda ve aynı aylarda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın içeriği hakkında bilgilendirme yapılmış, gönüllü katılım beyan edenler onam belgesini imzalama işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında ilgili cihazların kurulumları ve kalibrasyonları gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılacak cihazlar (EmWave Pro+ KAHD geri bildirim cihazı, bilgisayar, test ve diğer araçlar) bakım ve kontrollerden geçirilerek uygulama için hazırlanmıştır. Cihaz ve yazılımların kontrolü yapılması sonrası, katılımcılara 2 hafta boyunca 6 oturumluk solunum frekansı uygulamaları yapılmıştır. Bu süreçte katılımcılara geri bildirimler sağlanarak en uygun solunum frekansları belirlenmiştir. Bilişsel test denemeleri, 2 hafta süresince toplam 4 seans olarak gerçekleştirilmiştir. İlk test ölçümleri uygulandıktan sonra müdahale grubu katılımcılarına, geri bildirim antrenmanları altı hafta boyunca (on sekiz seans) uygulanmış; kontrol grubu yalnız basketbol antrenmanlarına katılmıştır. Antrenman sonrasında ikinci test ölçümleri yapılmıştır. Ölçüm günleri öncesi katılımcılara kahve, çay ve alkol gibi maddelerin tüketilmemesi konusunda hatırlatmalar gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bilişsel Testler

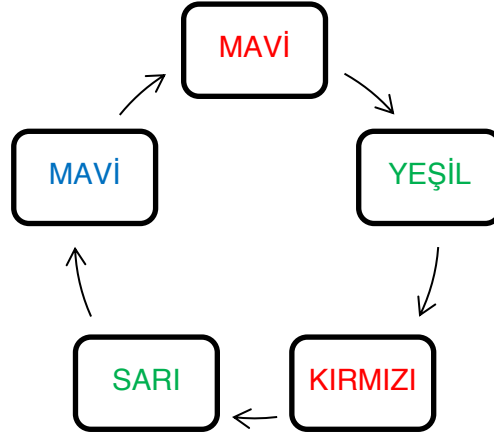
Bilişsel becerilerin değerlendirilmesinde; hafıza becerisi için "Corsi Blok" testi, dikkat becerisi için "Stroop Testi" ve uzamsal algı için "Rotation" testi kullanılmıştır. Mueller ve Piper (2014)'in bilişsel ve psikolojik testleri bilgisayar tabanlı uyarlaması ile oluşturulan PEBL (The Psychology Experiment Building Language) çalışmamızda bilişsel özelliklerin ölçümü için kullanılmıştır.

Hafıza testi sırasında, bilgisayar ekranı siyah renkte arka plan ve dokuz mavi küp görselinin sırayla yanıp sönme olayı gerçekleşmektedir. Katılımcılardan bu sırayı hatırlamaları istenmiştir. Her hatırlama aşaması "sıra" olarak adlandırılmıştır. Bu işlem sonrasında küplerin doğru sırasını fare kullanarak tıklamaları istenmiş ve ardından ekranın altındaki "Tamam" butonuna tıklayarak işlemi tamamlamışlardır. Her seviye, iki defa tekrar edilmiş ve en az birinin doğru olması şartıyla ilerleme sağlanmıştır. Test, aynı seviyede iki hata yapılması durumunda sona ermiştir (Şekil 1).



Şekil 1. PEBL Corsi Blok test ekranı

Dikkat testi için kullanılan Stroop Testinde, görsel olarak renkler ve isimler belirteç olarak tercih edilmiştir. Belirteçler gerçek (doğru) renk ya da yanıltıcı renklere sahip olarak sunulmuştur. Test sırasında katılımcılardan, metindeki renk isimlerini temsil eden dört farklı tuşa (kırmızı, mavi, yeşil, sarı renkler için sırasıyla 1, 2, 3 ve 4) basarak, görseldeki renkle eşleştirme yapmaları istenmiştir (Şekil 2, Şekil 3).

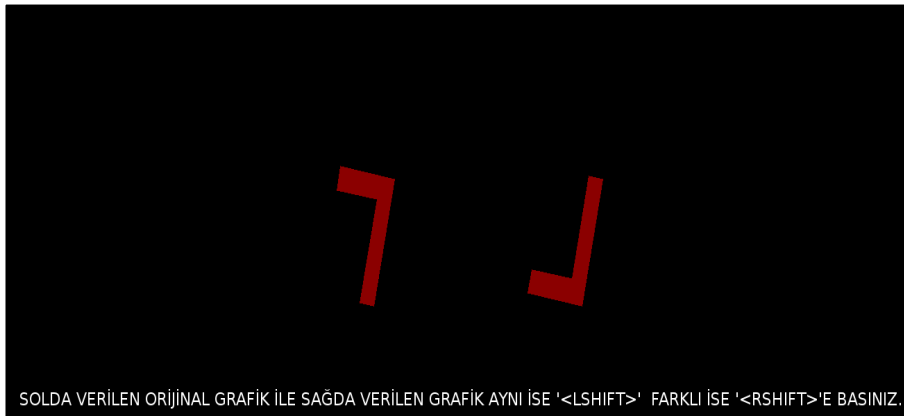


Şekil 2. Stroop testi test tasarımı örneği



Şekil 3. Stroop testi ekranı

Uzamsal algı test içeriği, katılımcıların iki nesnenin aynı olup olmadığını ne kadar sürede belirleyebildiklerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Testin uygulanması sırasında, ekranın sol bölümünde yer alan orijinal şekil ile sağ bölümde gösterilen şeklin eşleşme ya da eşleşmeme durumunu tespit edilmiştir. Sağ bölümdeki şekil, farklı açılarda döndürülerek sunulmuş ve katılımcılardan bu şekli orijinal şekil ile karşılaştırmaları istenmiştir. Eğer ikinci şekil, orijinal şeklin yalnızca döndürülmüş hali ise "aynı", ancak simetri olarak yansıtılmışsa "farklı" olarak tanımlanmıştır. Bu test boyunca katılımcılara toplamda 133 görsel gösterilmiş ve bu görsellere yanıt vermeleri beklenmiştir (Şekil 4). Görseller, Mueller ve Piper (2014)'in geliştirdiği PEBL Rotation Test bataryasında mevcut olan Rotation Test'inden uyarlanmıştır.



Şekil 4. Zihinsel Döndürme Test Ekranı

Bilişsel testlerin çeşitli alt parametrelerinden elde edilen verileri standart bir yapıya oturtmak amacıyla "z skoru (1. Denklem)" ve "T skoru (2. Denklem)" denklemleri kullanılmıştır. Hafıza testi için tepki süresi, doğru cevap sayısı ve ulaşılan seviye; dikkat testi için tepki süresi, doğru cevap ve yanlış cevap sayısı; uzamsal algı testi için süre, doğru ve yanlış cevaplar dikkate alınmıştır. Bu yöntemle, her testin içerdiği farklı parametreler değerlendirilmiş ve katılımcıların ortalama performans skorları hesaplanmıştır. Bu denklemler, tüm bilişsel testlerde kullanılmıştır (Alpar, 2006).

1. Denklem:

$$z = \frac{X - \mu}{\sigma}$$

$$z = (\text{ham puan} - \text{ortalama}) / \text{standart sapma}$$

2. Denklem:

$$T \text{ skoru} = 10 \times z \text{ skoru} + 50$$

T skorları hesaplama işlemi sonrası, mevcut bilişsel ölçümlerin anlatımında yer alan parametrelerin değer aralığını, mevcut puan yapısından kurtarıp, 0-100 aralığında olan, standart puana dönüştürmek için, aşağıda paylaşılan açma formülü (3. Denklem) tercih edilmiştir (Alpar, 2006).

3. Denklem:

$$\text{Açma Formülü} = (\text{değer} - \text{minimum}) / (\text{maksimum} - \text{minimum}) * 100$$

emWave Pro+ HeartMath (Biyolojik Geri Bildirim Cihazı)

Kalp atım hızı değişkenliği BGB seansları, HeartMath markasına ait emWave Pro+ aygıtı ile yürütülmüştür. emWave Pro Plus, katılımcıların kalp ritimlerinden veri toplayarak düşünce ve duyguların kalp ritimlerini nasıl etkilediğini gerçek zamanlı olarak geri bildiren bir cihazdır. Fotopletismografi teknolojisine dayanan bu sistem, hem dinlenme KAHD'si hem de derin nefes alma testleri için güvenilir ve geçerli ölçümler sağlar (Low & McCraty, 2018). Cihazla entegre yazılım, katılımcıları hedef solunum frekansında yönlendirmek için ışıklı bir pacing uyarını kullanır.

Yazılım, kalp ritmi modelindeki tutarlılığı 0 ila 16 arasında bir "tutarlılık skoru" ile ölçmektedir. Tutarlılık, 0,04-0,24 Hz aralığında sinüs dalgasına benzeyen düzenli bir ritimle tanımlanır. Skorlama algoritması, son 64 saniyelik kalp ritmi verilerini analiz ederek her 5 saniyede bir günceller. Geri bildirim programında, katılımcılar dört seviyeli bir eğitim sürecini içermektedir. Her seviyede, hedef başarı puanına (250 puan) ulaşan katılımcılar bir sonraki seviyeye geçmiştir. Başarı puanına ulaşamayan katılımcılar için nefes alma frekansı bireysel ihtiyaçlara göre yeniden ayarlanmıştır. Geri bildirim antrenmanları, bireysel zorluk ve destek dengesiyle katılımcının gelişim potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı hedeflemektedir. Bu süreç, standart bir antrenman ilerlemesi sağlayarak her katılımcıya uygun düzeyde zorluk ve hassasiyet sunmayı amaçlamıştır.

Çalışmamızda, katılımcıların nefes ritimleri, farklı rezonans frekanslarına verdiği tepkiler kontrol edilerek tespit edilmiştir. Rezonans frekansının belirlenmesi süreci, Lehrer ve arkadaşları (2000) tarafından ortaya konulan prosedüre uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Bu protokol, bireylerin rezonans frekansındaki farklılıkları dikkate alarak, KAHD ölçümleri sırasında nefes alma ve verme ritminin dakikada 6.5 ila 4.5 arasında olmasını önermektedir. Katılımcıya özgü olan solunum sıklığı ile parasempatik sinir sistemi

aktivasyonunda artış ve hem vücutta ahenk durumunun (coherence) hem de pozitif duygu durumunun oluşturulması hedeflenmiştir. KAHD-GB seansları altı hafta boyunca haftada üç oturum olacak şekilde toplamda on sekiz oturumdan oluşmuştur. Çalışmamızda her bir geri bildirim seansı ısınmalar ve hazırlık dahil olarak 15-20 dakika sürmüştür (Doucette, LMHC Mindful Technology, 2010). Oturumlardaki başarı puanı; kalp ritim düzeni ve solunum frekans tutarlılığı ile belirlenmektedir. Puan katsayısı 0-16 arasındadır ve program 4 farklı zorluk seviyesi ile aşamalı bir şekilde solunum frekansını hassas bir şekilde çalışma imkânı sunmaktadır.



Şekil 5. emWave Pro+ Program Görüntüsü

Verilerin Analizi

Çalışmamızda veri analizleri ve istatistiksel yöntemler SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin tanımlayıcı analizleri (aritmetik ortalama, standart sapma ve normallik testi) yapılarak, veri dağılımının normal olup olmadığı Shapiro-Wilk testi ile birlikte Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılarak belirlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra, müdahale grubu ile kontrol grubu arasındaki farkların karşılaştırılması, Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Sample T-Test) kullanılarak yapılmıştır. Gruplar arası ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı $\alpha=0,05$ düzeyi esas alınarak test edilmiştir ($p<0,05$) (Alpar, 2006).

Bulgular

Çalışmamızda gerçekleştirilen analiz sonucunda ulaşılan bulgular aşağıda paylaşılmıştır.

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri.

	Müdahale Grubu (n=10)		Kontrol Grubu (n=11)	
	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.
Yaş (yıl)	25,9	5,89	22,5	4,61
Boy (cm)	177,6	10,85	172,2	4,64
Antrenman Sıklığı (adet/hafta)	7,8	0,63	7,72	1
Antrenman Geçmişi (yıl)	13,4	4,17	12,09	3,65

Katılımcıların yaş, boy, antrenman sıklığı ve antrenman geçmişi değerleri ortalama ve standart sapma olarak Tablo 1’de paylaşılmıştır.

Tablo 2. Bilişsel testlerin gruplar arası karşılaştırma sonucu

Bilişsel Testler	Müdahale Grubu (n=10)		Karşılaştırma Grubu (n=11)		Gruplar Arası Karşılaştırma	
	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.	t	p
Corsi Block Test_1	51,04	6,12	49,06	4,31	0,86	0,40
Corsi Block Test_2	48,76	5,13	49,66	6,41	-0,35	0,73
Rotation Test_1	47,84	5,54	47,28	12,53	0,13	0,90
Rotation Test_2	44,33	9,59	51,92	8,68	-1,91	0,07
Stroop Test_1	50,23	7,21	49,32	7,08	0,29	0,78
Stroop Test_2	50,01	6,81	48,45	8,62	0,46	0,65

1: İlk Test, 2: İkinci Test. Test İçerikleri; Stroop Test: Dikkat, Rotation Test: Uzamsal Algı, Corsi Block Test: Hafıza.

Katılımcılarının bilişsel özelliklerinin gruplar arası karşılaştırılması Tablo 2’de verilmektedir. Bilişsel becerilerin müdahale ve kontrol grupları verileri, ilk ve ikinci test karşılaştırması sonrasında elde edilen sonuçlara göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

KAHD-GB antrenmanlarından önce ve sonra gerçekleştirilen testlerin karşılaştırılması sonucunda, gruplar arası analizlerde anlamlı bir fark saptanmamıştır. Çalışmamızda kullanılan bilişsel özelliklerde geri bildirim antrenman sonrası herhangi bir etkinin ortaya çıkmadığı ancak bireysel farklılıkların diğer bilişsel becerilerin değerlendirmelerine farklı yanıtlar verebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda, beslenme (Smith ve Blumenthal, 2016), uyku özellikleri (Ohayan ve Vecchierini, 2005) fiziksel aktivite (Cox ve ark., 2016) ve stres (Stawski ve ark., 2006) gibi faktörlerin bilişsel performansı ile ilişkili olduğu ve bu nedenle antrenmanın etkisini gölgeleyebileceği belirtilmiştir. Sporcuların antropometrik ve fizyolojik özellikleri, antrenman süreleri ve seviyelerinin birbiri ile benzer olması, tercih edilen dikkat testinin katılımcılar için zorluk seviyesinin uygun olmaması ve katılımcı sayısının az olması, gruplar arasında fark oluşmamasının olası sebepleridir.

Literatür incelendiğinde KAHD seviyesinin bilişsel performansla olumlu ilişkisi olduğu, özellikle bilişsel işleme hızıyla KAHD arasında ilişki bulunurken, hafıza üzerinde benzer bir bağlantı saptanamadığı önceki çalışmalarda belirtilmiştir (Schaich ve ark., 2020). Bu bulgular çalışmamızla da uyum göstermektedir. Mahinrad ve ark. (2016) ve Zeki Al Hazzouri ve ark. (2017) yaptıkları çalışmalarda; sözel ile görsel hafıza çeşitleri ile KAHD parametreleri arasında bir bağlantı bulamadıklarını açıklamışlardır. Ayrıca, Frewen ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışmada, kalp atım hızı değişkenliği değerleri ve dikkat becerisi arasında anlamlı bir bağlantı olmadığı ortaya koyulmuştur. Britton ve ark. (2008) yaptıkları çalışmada orta yaşlı bireylerde, düşük KAHD değişkenleri ve bilişsel performans arasında tutarlı bir bağlantı görülmediğini paylaşmıştır. Bununla birlikte Forte ve ark. (2019) gerçekleştirdiği çalışmada KAHD parametre değerlerinin sözel hafıza ile ilişkili olduğunu, ancak görsel hafıza ile ilişkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Bu bulgu, parietal, temporal ve oksipital loblar gibi görsel işlevlerle ilgili birçok beyin bölgesinin merkezi otonomik ağın dışında kalmasıyla açıklanabilir (Desimone, 1996; Pessoa ve ark., 2002). Bu nedenle, HRV'nin sözel bellekle ilişkili olabileceği, ancak görsel bellekle aynı ilişkiye sahip olmayabileceği öne sürülmektedir (Forte ve ark., 2019). Nashiro ve ark. (2023) ise 5 haftalık geri bildirim antrenmanı sonrası, gruplar arasında kısa süreli hafıza ve bilişsel işleme hızı ile yüksek rezonans frekansı arasında ilişki bulamamışlardır. Ancak dikkat özelliği ile yüksek frekans rezonansı arasında ilişki tespit edilmiştir. Dylan ve ark. (2019) tarafından yapılan

çalışmada, 6 seans boyunca gerçekleştirilen geri bildirim antrenmanlarıyla bilişsel becerilere etkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bilişsel işleme kontrolü (zihinde tutma, görev değişimi, çalışma belleği) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamış, ancak dikkat ile ilişkili görsel algının müdahale sonrası yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edilmiştir (Dylan ve ark., 2019). Literatürde bu konuyla ilgili farklı sonuçların olduğu, daha güvenilir sonuçlar elde edebilmek için boylamsal çalışmalara ve daha az incelenen bilişsel alanlarda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir (Forte ve ark., 2019).

Bu çalışmada, uygulanan KAHD-GB antrenmanlarının bilişsel fonksiyonları performansı üzerinde olumlu yönde bir etki yaratmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, sporcuların bireysel farklılıkları, antrenman sürelerinin yeterliliği ve kullanılan testlerin zorluk düzeyi gibi faktörlerin yanı sıra sınırlı katılımcı sayısı, elde edilen sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Buna rağmen, bu araştırma, sporcuların bilişsel performansını değerlendirirken biyolojik geri bildirim yöntemlerinin potansiyelini ortaya koyması bakımından literatüre önemli bir katkı sağlamaktadır. Özellikle profesyonel düzeydeki basketbolcularda bilişsel performansı etkileyen çeşitli faktörlerin karmaşıklığını anlamada yeni bir perspektif sunmaktadır.

Öneriler

- Gelecekteki çalışmalar, daha geniş katılımcı grupları, daha farklı seans sayısı ve uzun vadeli geribildirim antrenman uygulamalarıyla bu alanı derinlemesine inceleyerek KAHD-GB antrenmanlarının sportif performansa bütüncül katkılarını daha kapsamlı bir şekilde değerlendirebilir.
- Uygulanan geri bildirim antrenmanları farklı sportif branşlar üzerinde denenebilir.
- Ayrıca, beslenme, uyku düzeni, stres ve sezona bağlı değişkenler gibi faktörlerin bilişsel performansı nasıl etkilediği daha ayrıntılı olarak incelenebilir.
- Farklı bilişsel beceriler (reaksiyon süresi, el-göz koordinasyonu vb.) üzerindeki etkileri araştırmak, KAHD-GB antrenmanlarının bütüncül etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir ve çalışma tutarlılığını anlamak adına önemli olabilir.

Kaynaklar

- Aktop, A., Kuzu, O., ve Çetin, E. (2017). Analysis of attention, eye-hand coordination and reaction time of young soccer players. *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 13–19.
- Aktop, A., ve Seferoğlu, F. (2014). Sportif performans açısından nöro-geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 23-36.
- Alpar, R. (2006). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. 3. Baskı. Ankara. Nobel Yayın.
- Blondell, S. J., Hammersley-Mather, R., & Veerman, J. L. (2014). Does physical activity prevent cognitive decline and dementia?: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *BMC public health*, 14, 510. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-510>
- Britton, A., Singh-Manoux, A., Hnatkova, K., Malik, M., Marmot, M. G., & Shipley, M. (2008). The association between heart rate variability and cognitive impairment in middle-aged men and women. The Whitehall II cohort study. *Neuroepidemiology*, 31, 115–121.
- Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125–130.

- Cox, E. P., O'Dwyer, N., Cook, R., Vetter, M., Cheng, H. L., Rooney, K., & O'Connor, H. (2016). Relationship between physical activity and cognitive function in apparently healthy young to middle-aged adults: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 19(8), 616–628. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.09.003>
- Cunningham, C., O' Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(5), 816–827. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>
- D'Souza, D., & Avati, A. (2021). Memory and Learning: Basic Concepts. In Thomas, K.A., Kureethara, J.V., & Bhattacharyya, S. (Eds.) *Neuro-Systemic Applications in Learning*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72400-9_11
- Desimone, R. (1996). Neural mechanisms for visual memory and their role in attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 93, 13494–13499.
- Doucette, J. (2010). LMHC mindful technology emWaveBiofeedback training manual heart rate variability. 1st edition.
- Jester, D. J., Rozek, E. K., & McKelley, R. A. (2019). Heart rate variability biofeedback: implications for cognitive and psychiatric effects in older adults. *Aging & Mental Health*, 23(5), 574-580.
- Forte, G., Favieri, F., & Casagrande, M. (2019). Heart rate variability and cognitive function: A systematic review. *Frontiers in Neuroscience*, 13.
- Frewen, J., Finucane, C., Savva, G. M., Boyle, G., Coen, R. F., & Kenny, R. A. (2013). Cognitive function is associated with impaired heart rate variability in ageing adults: the Irish longitudinal study on ageing wave one results. *Clinical Autonomic Research*, 23, 313-323.
- Hijazi, M. M. K. (2013). Attention, visual perception and their relationship to sport performance in fencing. *Journal of Human Kinetics*, 39(1), 195-201.
- Lambourne, K., & Tomporowski, P. (2010). The effect of exercise-induced arousal on cognitive task performance: a meta-regression analysis. *Brain Research*, 1341, 12–24.
- Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5, 104242.
- Lehrer, P. M., Vaschillo, E., & Vaschillo, B. (2000). Resonant frequency biofeedback training to increase cardiac variability: Rationale and manual for training. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 25(3), 177-191.
- Lohman, D. (1993). Spatial ability and G. Paper presented at the first Spearman seminar.
- Mahinrad, S., Jukema, J. W., Van Heemst, D., Macfarlane, P. W., Clark, E. N., De Craen, A. J., & Sabayan, B. (2016). 10-Second heart rate variability and cognitive function in old age. *Neurology*, 86(12), 1120-1127.
- Nashiro, K., Yoo, H. J., Cho, C., Min, J., Feng, T., Nasser, P., Bachman, S. L., Lehrer, P., Thayer, J. F., & Mather, M. (2023). Effects of a randomised trial of 5-week heart rate variability biofeedback intervention on cognitive function: Possible benefits for inhibitory control. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 48(1), 35–48.
- Ohayon, M. M., & Vecchierini, M. F. (2005). Normative sleep data, cognitive function and daily living activities in older adults in the community. *Sleep*, 28(8), 981–989.
- Okano, H., Hirano, T., & Balaban, E. (2000). Learning and memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 97(23), 12403–12404. <https://doi.org/10.1073/pnas.210381897>
- Paul, M., Garg, K., & Sandhu, J. S. (2012). Role of biofeedback in optimizing psychomotor performance in sports. *Asian Journal of Sports Medicine*, 3(1), 29-40.

- Pessoa, L., McKenna, M., Gutierrez, E., & Ungerleider, L. G. (2002). Neural processing of emotional faces requires attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 99(17), 11458-11463.
- Schaich, C. L., Malaver, D., Chen, H., Shaltout, H. A., Zeki Al Hazzouri, A., Herrington, D. M., & Hughes, T. M. (2020). Association of Heart Rate Variability With Cognitive Performance: The multi-ethnic study of atherosclerosis. *Journal of the American Heart Association*, 9(7).
- Schefke, T., & Gronek, P. (2010). Improving attentional processes in sport: defining attention, attentional skills and attention types. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17(4), 295-299.
- Smith, P. J., & Blumenthal, J. A. (2016). Dietary Factors and Cognitive Decline. *The journal of prevention of Alzheimer's disease*, 3(1), 53-64. <https://doi.org/10.14283/jpad.2015.71>
- Stawski, R. S., Sliwinski, M. J., & Smyth, J. M. (2006). Stress-related cognitive interference predicts cognitive function in old age. *Psychology and aging*, 21(3), 535-544. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.3.535>
- Sternberg, R. J. (2014). *Advances in the psychology of human intelligence: Volume 4*. Psychology Press.
- Turğut, M. (2007). İlköğretim II. kademedeki öğrencilerin uzamsal yeteneklerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: a meta-analysis. *Brain Research*, 1453, 87-101.
- Zeki Al Hazzouri, A., Elfassy, T., Carnethon, M. R., Lloyd-Jones, D. M., & Yaffe, K. (2018). Heart rate variability and cognitive function in middle-age adults: the coronary artery risk development in young adults. *American Journal of Hypertension*, 31(1), 27-34.
- Ziemowit, B., Nawara, H., & Ociepa, M. (2013). Assessment of simple reaction time in badminton players. *Trends in Sport Sciences*, 1(20), 54-61.

Makale Alıntısı

Göçmen, R., Pınar, Y., & Aktop, A. (2024). Profesyonel Basketbolculara Uygulanan Kalp Atım Hızı Değişkenliği Biyolojik Geribildirim Antrenmanlarının Bilişsel Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi [An Examining The Effect of Heart Rate Variability Biofeedback Training on Cognitive Skills in Professional Basketball Players]. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 124-134.



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

Belediye Çalışanlarının Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Rize İli Örneği

Nihal AKOĞUZ YAZICI¹, Özhan Can YILMAZ², Arslan KALKAVAN³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.04.2024
Kabul Tarihi: 21.11.2024
Online Yayın Tarihi:
10.12.2024

Anahtar Kelimeler:
Spor, Tutum, Belediye
Çalışanları

DOI:
10.55238/seder.1473304

Amaç: Bu çalışmada belediye çalışanlarının farklı demografik özellikler ışığında spora karşı olan tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmamızın örneklemini Rize ilinde bulunan il ve ilçe belediye çalışanları oluşturmaktadır. Örneklemimiz 71 erkek, 29 kadın toplam (n=107) personelden oluşmaktadır. Çalışmada "Spora Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Antrenörlerden elde edilen veriler SPSS 26.0 programı ile test edilmiş, verilerin genel özelliklerini belirlemek için tanımlayıcı istatistikler, frekans ve yüzde dağılımlar incelenmiştir. Normal dağılıma sahip verilere $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde ikili gruplar için t-testi, üç ve üzeri grupların için ise tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır.

Bulgular: Belediye çalışanlarının spora yönelik tutumlarında yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve spor yapma süresi değişkenlerine ait alt boyutlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Yaşanılan yer değişkenine ait psiko-sosyal gelişme alt boyutunda ise köyde yaşayan belediye çalışanları ile il ve ilçelerde yaşayan çalışanların puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Köyde yaşayanların spora olan tutumları, il ve ilçede yaşayan çalışanlardan daha düşük bulunmuştur. Bu sonucun köydeki sportif tesis ve alt yapı imkanlarının il ve ilçeye oranla daha yetersiz olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Examining the Attitudes of Municipal Employees Towards Sports: Rize Province Example

Abstract

Article Info

Received: 25.04.2024
Accepted: 21.11.2024
Online Published:
10.12.2024

Keywords: Municipal
Employees, Sport, Attitude

Objective: This research aims to explore the perspectives of municipal workers toward sports based on various demographic characteristics.

Method: The sample for this study comprises municipal employees from both provincial and district municipalities in the Rize region. The sample includes 71 male and 29 female personnel, totaling 107 individuals. The "Attitude Scale Towards Sports" was employed as the primary instrument for data collection. The data collected were analyzed using the SPSS 26.0 software, where descriptive statistics, frequency, and percentage distributions were utilized to evaluate the general characteristics of the dataset. A t-test was applied for comparisons between two groups, and a one-way ANOVA test was conducted for comparisons among three or more groups, with a significance threshold of $p<0.05$ for data with normal distribution.

Results: No statistically significant difference was observed between age, gender, marital status, education level, and duration of sports participation regarding the sports attitudes of municipal workers. However, in the psycho-social development subdimension of the residence variable, significant statistical differences were found among the scores of employees living in villages and those residing in provinces and districts ($p<0.05$).

Conclusion: The attitudes of individuals residing in rural areas towards sports were found to be lower compared to those living and working in provincial and district areas. This outcome is likely attributed to the limited availability of sports facilities and infrastructure in rural settings compared to urban areas.

¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye. E-mail: nihal.akoguz@erdogan.edu.tr. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4766-140X>

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize, Türkiye. E-mail: ozhancan.yilmaz@erdogan.edu.tr. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-7027-2456>

³Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye. E-mail: arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9439-4976>

Giriş

Spor bireylerin yaşamları boyunca fiziksel, duygusal ve bunun yanında psiko-motor olarak gelişim sağlamalarına, ayrıca grup üyeliği ve sosyal kimlik kazanımına katkı sağlayarak etkili bir performans göstermelerine imkân tanımaktadır (Teke ve Karakuş, 2022). Modern toplumlarda, fiziksel aktivitenin bireylerin sağlığı üzerindeki olumlu etkileri geniş bir şekilde kabul görmektedir. Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, obezite ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların önlenmesinde ve yönetiminde de önemli rol oynar (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006). Ayrıca fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarının azaltılmasında, stresin yönetilmesinde ve genel ruh halinin iyileştirilmesinde de etkili olduğu bilinmektedir (Penedo ve Dahn, 2005).

Çalışma hayatının getirdiği fiziksel ve zihinsel stres göz önüne alındığında, çalışan bireylerin spor yapmaya teşvik edilmesi hem bireysel sağlık hem de kurumsal verimlilik açısından kritik öneme sahiptir (Proper et al., 2002). Bu nedenle spora yönelik olumlu tutum ve yaklaşımlar yalnızca bireysel düzeyde değil, kurumsal düzeyde de değerlendirilmelidir. (Smith ve Johnson, 2023) Belediyeler bu açıdan bakıldığında toplumsal sağlık politikalarının uygulanmasında ve halk sağlığının teşvik edilmesinde, devletin de spor politikaları aracılığı ile sağlamış olduğu imkanlardan dolayı önemli kurumlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Doe ve Smith, 2022).

Belediyeler, yerel halkın ihtiyacını karşılamak üzere belli bir coğrafi bölgede faaliyet gösteren yasalarla belirlenmiş görev, yetki ve sorumlulukları olan, kendine ait bütçesi, özel gelirleri ve personeli bulunan kamu tüzel kişilikleri olarak tanımlanmaktadır (Çakmak ve Tapşın, 2020). Belediyelerin spor hizmetlerine ilişkin sorumlulukları, belediye kanununda açıkça belirtilmiştir. Belediyelerin spor hizmetlerine ilişkin sorumlulukları, 1580 sayılı Belediye Kanunu'nun 33. maddesi gibi kanunlarla düzenlenmiştir. Bu maddede, “halk için spor yerleri ve oyun alanları oluşturma, belediye bahçeleri ve koruları yetiştirme, koruma ve işletme” gibi görevler açıkça belirtilmiştir (Zengin ve Öztaş, 2008). Dolayısıyla yerel yönetimlerin sporun yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi sürecinde önemli bir hizmet sunduğu, halkı sporla buluşturduğu ve bu yolla toplumu desteklediği görülmektedir (Yüzgenç ve Özgül, 2014).

İyi yerel yönetimlerden beklenen yalnızca sunulan hizmetlerin yerine getirilmesi değil, aynı zamanda yerel kalkınmayı desteklemek, sivil diyaloglara önem vermek ve topluma kaliteli hizmet sunmaktır (Shah ve Shah, 2006). Yerel yönetimler, sporun toplumun geniş kesimlerine yayılmasında kritik bir rol oynar. Devletin spor politikaları aracılığıyla sağladığı destekler, halk sağlığı üzerinde birçok olumlu etki yaratmaktadır (Ustalar ve ark., 2021). Bu bağlamda, belediye çalışanlarının spora yönelik tutumlarının geliştirilmesi, bu çalışanların sağlığını koruma ve iş verimliliklerini artırma potansiyeline sahiptir (Bull ve ark., 2004). Yapılan araştırmalar, çalışanların fiziksel aktivitelere katılımının, iş memnuniyeti üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Kouvonen et al., 2013). Özellikle belediye çalışanları gibi kamu hizmeti sunan profesyonellerde, düzenli fiziksel aktivitenin stres seviyesini düşürdüğü, genel yaşam kalitesini artırdığı ve iş performansını iyileştirdiği belirlenmiştir (Ammendolia et al., 2016).

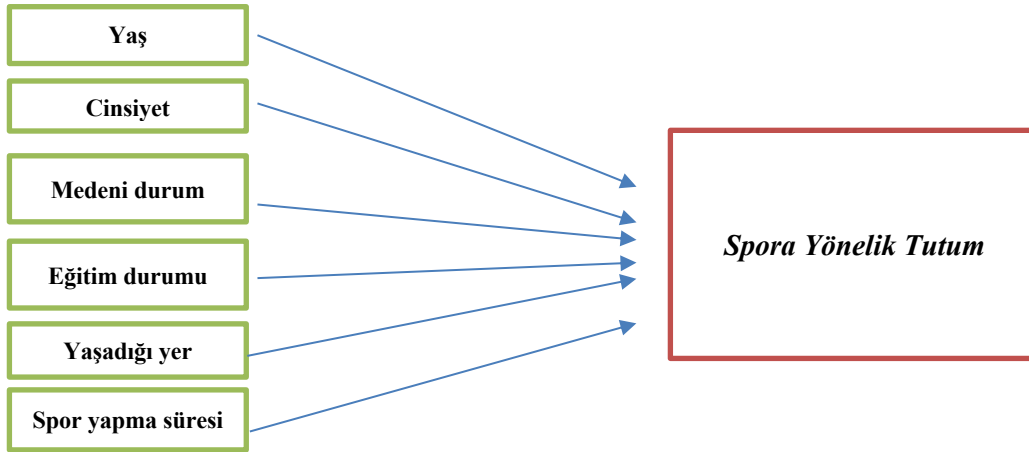
Bu nedenle, belediyelerin çalışanlarını spor yapmaya teşvik eden programlar geliştirmesi ve bu programları desteklemesi, çalışanların sağlığını koruma ve kurumsal hizmet kalitesini artırma açısından stratejik bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir (Proper ve ark., 2018).

Bu çalışmanın amacı, belediye çalışanlarının spora yönelik tutumlarını bazı demografik özellikler bağlamında incelemektir. Belediye çalışanlarının spora yönelik tutumlarının incelenmesi, sağlıklı ve aktif çalışma hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha iyi durumda olma ve iş verimliliğini artırma bakımından önemlidir. Belediye yönetimleri, bu bulgular doğrultusunda, çalışanlarının sağlığını koruma ve iyileştirme yönünde daha etkili stratejiler geliştirebilir, çalışanların yaşam kalitesini arttırarak belediyelere ait spor hizmetlerinin kalitesini yükseltebilirler.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemi kullanılarak ortaya koyulan bir betimsel çalışmadır. Fen ve sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan araştırma yöntemi nicel araştırma yöntemleridir. (Yıldırım, 1999). Araştırmada, belediye çalışanlarının demografik değişiklikleri dikkate alınarak spora yönelik tutumlarını test etmek üzere Şekil 1'deki araştırma modeli geliştirilmiştir



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Rize Belediyesi, İyidere Belediyesi, Derepaşarı Belediyesi ve Çayeli Belediyesi'nde çalışan personeller oluşturmaktadır. Çalışma için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, var olan ana kütle içinden seçilecek örnek bir kesimin araştırmacının kendisi tarafından belirlendiği tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Kolayda örnekleme yöntemi ile veriler, ana kütlede ekonomik, hızlı ve en kolay biçimde toplanır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, belediye çalışanlarının spora yönelik tutumlarını incelemek amacıyla veri toplama araçlarının etkin bir şekilde kullanılabilmesi için gerekli izinler, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu tarafından 25.01.2023 tarihli ve 2023/031 karar numaralı onay ile alınmıştır. Veriler, demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ve spora yönelik tutumları belirlemek için "Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Araştırma kapsamında, gönüllülük esasına dayalı olarak katılımcılara yüz yüze anket uygulanmıştır. Çalışmaya ait

demografik bilgi formu: araştırmaya katılan bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, yaşadığı yer ve spor yapma süresi gibi sorulardan oluşturulmuştur. Anket formunun ilk bölümünde demografik bilgi formu yer almaktadır. Diğer bölümde “Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek Funda Koçak (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 22 maddeden meydana gelen, yanıt vericilerin kendisine uygun beş kutucuktan birini işaretlediği Likert tipi bir ölçektir. Ölçek psikososyal gelişme, fiziksel gelişme ve zihinsel gelişme şeklinde üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 26 (Statistical Package for the Social Science) programı kullanılmıştır. Toplanan veriler, öncelikle basıklık ve çarpıklık değerleri açısından değerlendirilmiş, ardından $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmıştır. Normal dağılıma sahip verilere ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için t-testi, üç ve daha fazla bağımsız değişken içeren normal dağılıma sahip verilere ise tek yönlü ANOVA (one-way) testi uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, elde edilen bulguların genel özellikleri ve analiz sonuçları ayrıntılı olarak sunulmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan belediye çalışanlarının demografik dağılımları

Değişkenler	Gruplar	N	%
Yaş	21-30	18	16,8%
	31-40	51	47,7%
	41 ve üzeri	38	35,5%
Cinsiyet	Kadın	31	29,0%
	Erkek	76	71,0%
Medeni durum	Evli	77	72,0%
	Bekar	30	28,0%
Eğitim durumu	Ortaöğretim	29	27,1%
	Üniversite	68	63,6%
	Lisansüstü	10	9,3%
Yaşadığı yer	Köy	8	7,5%
	İlçe	50	46,7%
	Şehir	49	45,8%
Spor yapma süresi	1 yıldan az	13	23,2%
	3-4 yıl	19	33,9%
	5 Yıl ve Üzeri	24	42,9%

Tablo 1'deki özellikler incelendiğinde, belediye çalışanlarının %47'sinin 31-40 yaş arasında, %71'inin erkek, %72'sinin evli olduğu görülmektedir. Çalışanların %63'ü üniversite mezunu, %71'inin aile gelir düzeyi 8-20 bin TL aralığında, %46'sı ilçelerde ikamet etmekte ve %42'si 5 yıl ve üzeri sporla uğraşmış bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyete göre t-test sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	Ort.	Ss	df	t	p
Psiko-sosyal gelişme	Kadın	3,85	0,79	105	-0,62	0,53
	Erkek	3,96	0,77			
Fiziksel gelişme	Kadın	4,08	0,69	105	0,44	0,96
	Erkek	4,07	0,66			
Zihinsel gelişme	Kadın	3,85	1,02	105	0,59	0,55
	Erkek	3,72	1,00			

Tablo 2'ye ait Psiko-sosyal gelişim alt boyutunda kadın çalışanların puanı $3,85 \pm 0,79$, erkek çalışanların puanı ise $3,96 \pm 0,77$ olarak tespit edilmiştir. Fiziksel gelişim alt boyutunda kadın çalışanların puanı $4,08 \pm 0,69$, erkek çalışanların puanı $4,07 \pm 0,66$ olarak belirlenmiştir. Zihinsel gelişim alt boyutunda ise kadın çalışanların puanı $3,85 \pm 1,02$, erkek çalışanların puanı $3,72 \pm 1,00$ olarak tespit edilmiştir. Puanlar arasında farklılıklar olsa da bu farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 3. Yaşa bağlı fiziksel gelişim anova test sonuçları

Alt Boyut	Yaş	Ort.	Ss	df	F	p
Psiko-sosyal gelişme	21-30	3,85	0,87	107	0,16	0,84
	31-40	3,96	0,68			
	41 ve üzeri	3,90	0,84			
Fiziksel gelişme	21-30	3,98	0,79	107	0,83	0,43
	31-40	4,16	0,59			
	41 ve üzeri	4,00	0,70			
Zihinsel Gelişme	21-30	3,68	1,21	107	0,44	0,64
	31-40	3,85	0,92			
	41 ve üzeri	3,66	1,00			

Tablo 3' e ait Psiko-sosyal gelişme alt boyutunda 21-30 yaş arası çalışanların puanı $3,85 \pm 0,87$, 31-40 yaş çalışanların puanı $3,96 \pm 0,68$, 41 ve üzeri yaş çalışanların puanı $3,90 \pm 0,84$ olarak tespit edilmiştir. Fiziksel gelişme alt boyutunda 21-30 yaş arası çalışanların puanı $3,98 \pm 0,79$, 31-40 yaş çalışanların puanı $4,16 \pm 0,59$, 41 ve üzeri yaş çalışanların puanı $4,00 \pm 0,70$ olarak tespit edilmiştir. Zihinsel gelişme alt boyutunda 21-30 yaş arası çalışanların puanı $3,68 \pm 1,21$, 31-40 yaş çalışanların puanı $3,85 \pm 0,92$, 41 ve üzeri yaş çalışanların puanı $3,66 \pm 1,00$ olarak tespit edilmiştir. Puanlar arasında farklılıklar olsa da bu farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 4. Medeni duruma göre t-test sonuçları

Alt Boyut	Medeni durum	Ort.	Ss	df	t	p
Psiko-sosyal gelişme	Evli	3,94	0,76	107	0,37	0,71
	Bekar	3,88	0,78			
Fiziksel gelişme	Evli	4,07	0,63	107	0,39	0,96
	Bekar	4,07	0,75			
Zihinsel Gelişme	Evli	3,80	0,95	107	0,85	0,39
	Bekar	3,62	1,10			

Tablo 4'e ait psiko-sosyal gelişme alt boyut puanları $3,94 \pm 0,76$, bekar çalışanların puanları ise $3,88 \pm 0,78$ olarak tespit edilmiştir. Fiziksel gelişme alt boyut puanlarında evli çalışanların puanı $4,07 \pm 0,63$, bekar çalışanların puanı $4,07 \pm 0,75$ olarak tespit edilmiştir. Zihinsel gelişme alt boyut puanlarında evli çalışanların puanı $3,80 \pm 0,95$, bekar çalışanların puanı $3,62 \pm 1,10$ olarak tespit edilmiştir. Puanlar arasında farklılıklar olsa da bu farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 5. Eğitim durumuna göre anova test sonuçları

Alt Boyut	Eğitim durumu	Ort.	Ss	df	F	p
Psiko-sosyal gelişme	Ortaöğretim	3,92	0,81	107	0,03	0,99
	Lisans	3,92	0,76			
	Lisansüstü	3,90	0,72			
Fiziksel gelişme	Ortaöğretim	4,21	0,60	107	0,42	0,42
	Lisans	4,01	0,70			
	Lisansüstü	4,08	0,55			
Zihinsel gelişme	Ortaöğretim	4,09	0,92	107	2,82	0,06
	Lisans	3,67	1,01			
	Lisansüstü	3,35	0,89			

Tablo 5'e ait psiko-sosyal gelişme alt boyutunda, ortaöğretim mezunlarının puanı $3,92 \pm 0,81$, lisans mezunlarının puanı $3,92 \pm 0,76$ ve lisansüstü mezunlarının puanı $3,90 \pm 0,72$ olarak tespit edilmiştir. Fiziksel gelişme alt boyutunda ortaöğretim mezunlarının puanı $4,21 \pm 0,60$, lisans mezunlarının puanı $4,01 \pm 0,70$ ve lisansüstü mezunlarının puanı $4,08 \pm 0,55$ olarak tespit edilmiştir. Zihinsel gelişme alt boyutunda ortaöğretim mezunlarının puanı $4,09 \pm 0,92$, lisans mezunlarının puanı $3,67 \pm 1,01$ ve lisansüstü mezunlarının puanı $3,35 \pm 0,89$ olarak tespit edilmiştir. Puanlar arasında farklılıklar olsa da bu farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 6. Yaşanılan yere göre tek yönlü anova test sonuçları

Alt Boyut	Yaşanılan yer	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
Psiko-sosyal gelişme	Köy ^x	3,3	0,46	107	2,94	0,04	*y > x
	İlçe ^y	3,98	0,81				*z > x
	Şehir ^z	3,96	0,73				
Fiziksel gelişme	Köy	3,6	0,55	107	2,67	0,07	
	İlçe	4,05	0,61				
	Şehir	4,07	0,7				
Zihinsel gelişme	Köy	3,59	0,77	107	0,35	0,7	
	İlçe	3,84	0,95				
	Şehir	3,69	1,08				

Tablo 6'ya ait psiko-sosyal gelişme alt boyutunda, köyde yaşayan çalışanların puanı $3,30 \pm 0,46$, ilçede yaşayanların puanı $3,98 \pm 0,81$ ve şehirde yaşayanların puanı $3,96 \pm 0,73$ olarak görülmüş ve puanlar arasında manidar farklar olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Bu sonuca göre, gruplar arasındaki anlamlı farkları belirlemek amacıyla Post-Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre il ve ilçede yaşayan çalışanların puanları köyde yaşayanlara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek görülmüştür. Fiziksel gelişme alt boyutunda köyde yaşayan çalışanların puanı $3,60 \pm 0,55$, ilçede yaşayanların puanı $4,05 \pm 0,61$ ve şehirde yaşayanların puanı $4,07 \pm 0,70$ olarak tespit edilmiştir. Zihinsel gelişme alt boyutunda köyde yaşayan çalışanların puanı $3,59 \pm 0,77$, ilçede yaşayanların puanı $3,84 \pm 0,95$ ve şehirde yaşayanların puanı $3,69 \pm 1,08$ olarak tespit edilmiştir. Puanlar arasında farklılıklar olsa da bu farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 7. Spor yapma süresine göre anova sonuçları

Alt Boyut	Spor yapma süresi	Ort.	Ss	df	F	p
Psiko-sosyal gelişme	1) 1 yıldan az	3,87	0,70	107	0,37	0,68
	2) 2-4 yıl	3,87	0,82			
	3) 5 yıl ve üzeri	4,01	0,76			
Fiziksel gelişme	1) 1 yıldan az	4,08	0,56	107	0,62	0,94
	2) 2-4 yıl	4,09	0,69			
	3) 5 yıl ve üzeri	4,04	0,71			
Zihinsel gelişme	1) 1 yıldan az	3,77	0,98	107	0,10	0,99
	2) 2-4 yıl	3,74	1,05			
	3) 5 yıl ve üzeri	3,75	0,97			

Tablo 7'ye ait psiko-sosyal gelişme alt boyutunda, 1 yıldan az spor yapan çalışanların puanı $3,87 \pm 0,70$, 2-4 yıl spor yapanların puanı $3,87 \pm 0,82$, 5 yıl ve üzeri spor yapan çalışanların puanı $4,01 \pm 0,76$ olarak tespit edilmiştir. Fiziksel gelişme alt boyutunda, 1 yıldan az spor yapan çalışanların puanı $4,08 \pm 0,56$, 2-4 yıl spor yapanların puanı $4,09 \pm 0,69$, 5 yıl ve üzeri spor yapan çalışanların puanı $4,04 \pm 0,71$ olarak tespit edilmiştir. Zihinsel gelişme alt boyutunda 1 yıldan az spor yapan çalışanların puanı $3,77 \pm 0,98$, 2-4 yıl spor yapanların puanı $3,74 \pm 1,05$, 5 yıl ve üzeri spor yapan çalışanların puanı $3,75 \pm 0,97$ olarak tespit edilmiştir. Puanlar arasında farklılıklar olsa da bu farkların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, belediye çalışanlarının spora yönelik tutumlarını farklı demografik özellikler bağlamında değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır. Araştırma bulguları literatür göz önüne alınarak incelenmiştir.

Belediye çalışanlarının spora yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelendiği bu çalışmada cinsiyet bakımından çalışanların spora olan tutumları arasında manidar herhangi bir farklılaşma görülmemiştir ($p>0.05$). Literatürde cinsiyet bazında elde edilen sonuçlara benzer çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu durum iş yerlerinde sunulan sportif imkanların ve teşviklerin her iki cinsiyete de eşit şekilde sağlanmasının, kadın ve erkek çalışanlar arasında benzer tutumların oluşmasına neden olduğu şeklinde yorumlanabilir. Eşit erişim imkanlarının, çalışanların spor aktivitelerine yönelik algı ve tutumlarında cinsiyete dayalı farklılıkların azalmasına yol açtığı düşünülmektedir.

Yaş değişkenini incelediğimizde puanlar arasında farklar olduğunu ancak bu farkların istatistiksel anlamda bir önem ifade etmediği görülmüştür ($p>0.05$). Yaş değişkeninin spora yönelik tutumlarda anlamlı farklılık yaratmaması benzer yaşam tarzlarından kaynaklı nedenlerle veya yaşın tek başına bir faktör olarak değerlendirilmesinden kaynaklanabilir. Yaşın spora yönelik tutum üzerindeki etkisi, diğer sosyo-kültürel ve bireysel faktörlerin etkisiyle dengelenebileceği ve bu faktörlerin etkisinde kalabileceği düşünülmektedir. Literatürü incelediğimizde yaş grupları arasında belirli farkların bulunmamış olması spora katılım durumunun her yaşta bireyler için beklenen seviyede olmadığı dolayısı ile de spora yönelik tutumun değişmediği şeklinde ifade edilebilir (Ünver, Kara ve Kocaman, 2019). Balish ve ark. (2014), spora katılımın genel olarak yaşam boyu sürdürülebilir olduğunu ve yaşla birlikte spora yönelik tutumların çok fazla değişmediğini ileri sürmüşlerdir.

Medeni durum değişkenini incelediğimizde puanlar arasında farklar olduğunu ancak bu farkların istatistiki anlamda bir önem ifade etmediği görülmüştür ($p>0.05$). Spora yönelik tutumlar, medeni durumdan ziyade bireysel tercihler ve alışkanlıklarla daha fazla ilişkili olabilir. Örneğin, bir kişinin spor yapma alışkanlığı, medeni durumuna göre değişiklik göstermeyebilir. Evli ya da bekar olmak, spora olan ilgiyi ve katılım motivasyonunu önemli ölçüde etkileyebilir; bu nedenle, gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiş olduğu düşünülmektedir. Literatürü incelediğimizde; Szeklicki (2016) yapmış olduğu çalışmada medeni durumun bireylerde fiziksel aktiviteye katılım veya spora olan tutumlar konusunda bir etki yaratmadığını tespit etmiştir.

Eğitim durumu değişkenini incelediğimizde puanlar arasında farklar olduğunu ancak bu farkların istatistiki anlamda bir önem ifade etmediği görülmüştür ($p>0.05$). Ancak literatürde eğitim durumu bazında elde edilen sonuçlara benzer çalışmalara rastlanılmamıştır. Eğitim düzeyinin bireylerin spor hakkında bilgi sahibi olmalarını sağladığı ancak gerçek deneyim ve uygulamaların spora olan tutum konusunda daha önemli farklar yaratabileceği düşünülmektedir.

Yaşanılan yer değişkenini incelediğimizde köy, ilçe ve şehirde yaşayan çalışanların puanları arasında farklar olduğu ve mevcut farkların istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Şehir ve ilçede yaşayan çalışanların spora yönelik tutumları köyde yaşayanlara kıyasla daha yüksek olarak gözlenmiştir. Şehir ve ilçelerde genellikle daha fazla spor altyapısı, tesis ve aktivite seçenekleri bulunmaktadır. Spor salonları, parklar ve spor kulüpleri gibi olanaklar, bireylerin spor yapma ve rekreasyonel etkinliklere katılma fırsatlarını artırabileceği ve bu durumun spora olan tutumları şekillendirebileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde; Dodi ve ark (2023) yapmış oldukları çalışmada köylerde oluşan spor tesis ve alt yapı eksikliklerinin spora katılma durumu ve tutumlarında olumsuz etkilerini ele almıştır. Eydie ve ark. (2022) özellikle kırsal kesimde yaşamlarını sürdüren genç bireylerin, sportif aktivitelere katılım sıklığının il ve ilçelerde yaşayanlara kıyasla daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Daniel ve ark. (2016) kırsal kesimlerde yaşamını sürdüren bireylerin spora karşı tutumlarının düşük olduğunu, temel ihtiyaçlar vb. eksikliklerin giderilerek bu durumun pozitif yönde değişebileceğini belirtmiştir.

Spor yapma süresi değişkenini incelediğimizde puanlar arasında farklar olduğunu ancak bu farkların istatistiki anlamda bir önem ifade etmediği görülmüştür ($p>0.05$). Belediye çalışanlarının spor yapma alışkanlıkları ve spora yönelik tutumlarının, bireysel tercihlerden ziyade çalışma ortamının sunduğu olanaklar ve sosyal yaklaşımlar tarafından şekillendiği söylenebilir. İş ortamında spor yapma imkanlarının kısıtlı olması ve çalışanların benzer sosyal çevrelere maruz kalması, spor yapma süreleri açısından çalışanlar arasında birbirine yakın tutumların sergilenmesine yol açmış olabilir. Bu durum, bireylerin kişisel tercihlerinden çok, kurumsal yapının ve sosyal etkileşimlerin spor alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada belediye çalışanlarının spora yönelik tutumları demografik değişiklikler bağlamında incelenmiş ve cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, spor yapma süresi gibi değişkenlerin spora yönelik tutumlar üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Ancak yaşanılan yer gibi çevresel faktörlerin spora yönelik tutumlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yarattığı tespit edilmiştir. İl

ve ilçe gibi daha gelişmiş yerleşim bölgelerinde sunulan spor olanaklarının, bireylerin spora yönelik tutumlarını pozitif yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar spora katılımı teşvik eden politikaların oluşturulmasında, bireysel farklılıkların yanı sıra çalışma ortamlarının ve sosyal imkanların göz önünde bulundurulmasının önemini vurgulamaktadır. Spor yapma alışkanlıklarının geliştirilmesi ve spora yönelik tutumların iyileştirilmesi için eşit erişim fırsatları sunulması ve özellikle kırsal bölgelerde spor altyapısının güçlendirilmesi gerektiği sonucuna varılmaktadır.

Öneriler

- Belediye personellerinin spora yönelik tutumlarının arttırmak için daha geniş kapsamlı çalışmalar yapılarak, sporun halka daha sağlıklı ve bilinçli bir şekilde ulaştırılması sağlanabilir.
- Sporun sağladığı birçok fayda hakkında farkındalık sağlamak için belediyelerde eğitim ve seminerler verilerek, çalışanların spora yönelik tutumları artırılabilir.
- Kırsal kesimlerde sportif tesis ve alt yapı olanakları genişletilerek, bölgede yaşayan bireylerin spora katılımı sağlanabilir, bu sayede bölge insanlarının spora karşı olan tutumları pozitif yönde geliştirilebilir.

Kaynaklar

- Ammendolia, C., Côté, P., Cancelliere, C., Cassidy, J. D., Hartvigsen, J., Boyle, E., ... & Stern, P. (2016). Healthy and productive workers: using intervention mapping to design a workplace health promotion and wellness program to improve presenteeism. *BMC Public Health*, 16(1), 1-14.
- Balish, S.M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2014). Gençlik sporu yıpranmasının korelasyonları: Bir gözden geçirme ve gelecekteki yönler. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 15(4), 429-439.
- Bull, F. C., Armstrong, T. P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A., & Pratt, M. (2004). Physical inactivity. *Comparative quantification of health risks global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors*. Geneva: World Health Organization, 729-881.
- Çakmak, G., & Tapşın, F. O. (2020). Belediyelerin Sunduğu Spor Hizmetlerine Yönelik Halkın Algı ve Beklentileri-Adapazarı İlçesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 263-275.
- Doe, J., & Smith, A. (2022). The role of municipalities in implementing public health policies through sports initiatives. *Journal of Public Health Policy*, 39(3), 456-472.
- Haşiloğlu, S. B., Baran, T., & Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, (1), 19-28.
- Kılıç, T., Uğurlu, A. ve Cenik, D. (2018). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor eğitimi dersine karşı tutumlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 13-23.
- Koçak, F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: Bir ölçek geliştirme çalışması*. Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 12(1), 59-69.

- Kouvonen, A., Kivimäki, M., Elovainio, M., Vahtera, J., Cox, S. J., Cox, T., & Wilkinson, R. G. (2013). Low leisure-time physical activity and the risk of developing high levels of depressive symptoms: A prospective cohort study. *American Journal of Epidemiology*, 168(9), 970-979.
- Lin, L., Liu, Q., Xiao, X., & Luo, Q. (2022). Perceived Constraints on Active Recreational Sport Participation among Residents in Urban China. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 14884.
- Machado-Rodrigues, A. M., Coelho-E-Silva, M. J., Mota, J., Padez, C., Martins, R. A., Cumming, S. P., ... & Malina, R. M. (2014). Urban–rural contrasts in fitness, physical activity, and sedentary behaviour in adolescents. *Health promotion international*, 29(1), 118-129.
- Mutlu, T. O., Çetinkaya, A., & Uysal, U. (2023). Belediye çalışanlarının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(2), 207-223.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Proper, K. I., Staal, B. J., Hildebrandt, V. H., van der Beek, A. J., & van Mechelen, W. (2002). Effectiveness of physical activity programs at worksites with respect to work-related outcomes. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 28(2), 75-84.
- Proper, K. I., van Oostrom, S. H., Wouters, L., Hildebrandt, V. H., van der Beek, A. J., & van Mechelen, W. (2018). Effectiveness of workplace interventions in Europe promoting healthy lifestyle changes in employees: A systematic review. *European Journal of Public Health*, 28(1), 33-39.
- Saputra, D. H., Wardiah, D., & Junaidi, I. A. (2023). The Relationship Between the Availability of Sports Facilities in the Village with Community Participation in Sports in Kali Berau Village, Bayung Lencir District. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 277-282.
- Shah, A. & Shah, S. (2006). The New Vision of Local Governance and the Evolving Roles of Local Governments. In Shah, A. (eds). *Local Governance in Developing Countries*. Washington, D.C.: World Bank. <https://gsdrc.org/document-library/the-new-vision-of-local-governance-and-the-evolving-roles-of-local-governments/>
- Smith, J. A., & Johnson, R. L. (2023). The importance of institutional support in promoting positive attitudes towards sports. *Journal of Sports Management*, 45(2), 123-134.
- Szeklicki, R. (2006). Yaşlı Erkekler Arasında Alışılmış Fiziksel Aktivitenin Belirleyicileri Olarak Eğitim Düzeyi, Medeni Durum ve Sosyal Temaslar. *Fiziksel Kültür ve Turizm Çalışmaları*, 13.
- Teke, M. S., & Karakuş, S. (2022). Sporun sosyal gelişim sürecine etkisi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(53), 733-736.
- Turan, M. (2021). Giresun Gençlik Spor İl Müdürlüğü personellerinin spor etkinliklerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 29-41.
- Ünver, G., Ersan, K., & Kocaman, H. (2019). Farklı branşlardaki öğretmenlerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 38-50.

- Ustalar, A., Şentürk, A., Gümüşgöl, O. (2021). Antrenörlerin Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. *J Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 448-468.
- Vaughan, G. M., & Hogg, M. A. (2010). *Essentials of social psychology*. Pearson Australia.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yüzgenç, A. A., & Özgül, S. A. (2014). Yerel yönetimlerin sunduğu spor hizmetlerinde hizmet kalitesi (gençlik merkezleri ve aile yaşam gençlik merkezleri örneği), *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 79-93.
- Zengin, E., & Öztaş, C. (2008). Yerel yönetimler ve spor. *In Journal of Social Policy Conferences* (No. 55, pp. 49-78). Istanbul University.

Makale Alıntısı

Akoğuz Yazıcı, N., Yılmaz, Ö.C. & Kalkavan, A., (2024). Belediye Çalışanlarının Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Rize İli Örneği [Examining the Attitudes of Municipal Employees Towards Sports Rize Province Example]. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 135-145.



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

Çocuklarını Spora Yönlendiren Ceza İnfaz ve Koruma Memurlarının Beklentilerinin Belirlenmesi

Cahit KUTLU¹, Yüksel SAVUCU²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 30.05.2024
Kabul Tarihi: 04.10.2024
Online Yayın Tarihi:
10.12.2024

Anahtar Kelimeler

Çocuk, Beklenti, Spor, Ceza İnfaz ve Koruma Memuru

DOI:

10.55238/seder.1487624

Amaç: Çocuğun spora yönelmesinde aile, sosyal çevre, arkadaş gibi öğelerin etkili olduğu görülmektedir. Çalışmamızda Elâzığ ilinde görev yapan çocuklarını spora yönlendiren ceza infaz ve koruma memurlarının beklentilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ailelerin bilinçlendirilmesi ve sporun sağlıklı bir yaşam profili oluşturulmasındaki önemi vurgulanmaya çalışılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Araştırma, Elâzığ ilinde toplam 11 ceza infaz kurumunda gerçekleştirilmiştir. Evrenimizi yaklaşık 1000 ceza ve infaz memuru oluştururken, toplam 486 ceza ve infaz memuru örneklem grubuna dâhil edilmiştir. Bu çalışmada; betimsel tarama (Survey) modeli “Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri” anketi uygulanmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm deneklerin demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi), ikinci bölüm ise ceza infaz ve koruma memurlarının çocuklarının spora yönelmesindeki beklentilerini tanımlamaya yöneliktir. **Bulgular:** Araştırmada istatistiksel analizlerin anlamlılık düzeyleri $p<0,05$ 'e göre belirlenmiş ve frekans dağılımı (f), aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS) ve yüzde (%) değerleri kullanılmıştır. Bulgular ışığında, ceza ve infaz kurumu memurlarının yaşlarına göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin yaş bağlamında 51+ grubun 20-30 ve 41-50 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ($p<0,05$). Çalışma alanı, eğitim düzeyi ve gelir durumlarına göre ise çocukları spora yönlendirme beklentilerinin gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ($p>0,05$). **Sonuç:** Araştırma sonrası, ceza infaz kurumu çalışanlarının çocuğunu spora yönlendirirken onun başarılı ve ünlü bir sporcu olması veya iyi bir kazanç elde etmesi beklentisi içinde olmadıkları anlaşılmıştır. Ancak çocukları için sosyal ilişkiler kurma, çocuklarının kuralla uyma, sorumluluk alabilme, uyumlu kişilik kazanma gibi davranışsal özellikler kazanma beklentilerinin olduğu ve sporun çocuk sağlığı üzerine kötü alışkanlık edinme ortamlarında uzak tutma gibi beklentilerinin de olduğu anlaşılmıştır.

Expectations of Prison Execution and Protection Officers Orientation Their Children to Sports

Abstract

Article Info

Received: 30.05.2024
Accepted: 04.10.2024
Online Published:
10.12.202400

Keywords

Children, Expectation, Sports, Correctional Officers

Aim: It is seen that factors such as family, social environment and friends are effective in the child's orientation to sports. In our study, it was aimed to determine the expectations of prison execution and protection officers who orientation their children to sports in Elazığ. For this purpose, it was tried to emphasize the importance of raising the awareness of families and the creation of a healthy life profile. **Method:** The research was carried out in 11 Penitentiary Institutions in Elazığ. While approximately 1000 prison guards consist of our universe, total 486 prison guards were included in the sample group. “The Expectations of Parents Who Orientation Their Children to Sports” questionnaire (Survey) was applied in this study. The survey consists of two parts. The first part is about the demographic features of the subjects (such as age, gender, educational status), and the second part is aimed at defining the expectations of the prison execution and protection officers in their children's orientation to sports. **Results:** The significance levels of statistical analyzes were determined according to $p<0.05$ and frequency distribution (f), arithmetic mean (X), standard deviation (SD) and percent (%) values were used. In light of the findings, it was observed that the expectations of prison execution and protection officers to direct children to sports according to their age were higher in the 51-plus age group than in the 20-30 and 41-50 age groups and created a significant difference ($p<0.05$). It was observed that the expectations to direct children to sports according to the field of study, education level and income status did not create a significant difference in terms of income level ($p>0.05$). **Conclusion:** At the end of the research, it was understood that the penitentiary staff did not expect their child to be a successful and famous athlete or to make a good income while directing them to sports. However, it has been understood that there are expectations for their children to establish social relations, to obey the rules, to take responsibility, to acquire behavioral characteristics such as gaining a harmonious personality, and to keep sports away from bad habits on child health.

¹ Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, Türkiye. E-mail: ORCID: 0000-0002-2749-6806

² Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, Türkiye. E-mail: ysavucu@firat.edu.tr ORCID: 0000-0002-2749-6806

*Yüksek lisans tezinden üretilmiştir

Giriş

Çocukluk döneminin çeşitli evrelerden oluştuğu ve bu evrelerin her birinde farklı gelişim özelliklerinin bulunduğu ailelerin de göz önünde bulundurması gereken bir durumdur. Özellikle bu süreçlerin anne-babalar ve sosyal çevresinde geçmesi, buna bağlı olarak da çocukların spora bakış açısını anne-babaların genel tutumlarının etkili olduğu bilinmelidir. Ebeveynler, çocuklarının becerileri gelişimlerine, sağlıklarına destek olma, kişisel beceri ve sorumluluk sahibi olma ve hayatlarında özerk davranışlar sergileyebilme beklentisi içinde çocuklarını sportif etkinliklere yönlendirmektedirler (Coakley, 2001).

Anne-babalar çocuklarının daha başarılı olmaları ve iyi bir ebeveyn olunması adına çocuklarını spor ile sosyalleştirme çabaları içindedirler. Bunun için elbette hem zaman ve hem de para sarf etmektedirler. Aslında birçok şeyden feragat ederek çocuklarının spora katılımına büyük destek vermektedirler (Benjamin ve Glow, 2003).

Sporun çocuğun sosyalleşmesinde onun desteklenmesinde, ona fırsatlar oluşturması ve çocuğun sınırları oluşturulmuş olarak sosyal bir ortama girmesi sosyal normlara uyarak toplumdan dışlanmamasını sağladığını bunun yanında çocuğun sporla tanışma sürecinin ailede başladığı düşüncesi araştırmamızı önemli kılmaktadır. Ebeveynlerin çocukları için kişilik gelişimlerini olumlu etkileyecek ve sevebilecekleri güvenli ortamları tercih ettikleri (Aytekin, 2020) ayrıca çocukların beden yapılarının uygunluğu (Dempsey ve ark., 1993) gibi sağlık, ruhsal ve sosyal kazanımları elde etmeleri beklemektedirler. Ancak, ailelerin sosyo-ekonomik düzeyi, yaşam tarzları ve inanışları çocuğun katılacağı aktiviteleri belirlemede ve beklentileri zenginleştirmede etken rol oynayabilmektedir (Frederics ve Eccles, 2005).

Literatür araştırmaları, ailelerin çocukları spora teşvikleri ve çocukların spora katılım memnuniyetleri arasında anlamlı ilişki bulmuştur (Freedson ve Evenson, 1991; Gill ve ark., 1983; Gren ve Chalip, 1997). Ancak ebeveyn davranışlarının etkisi çocuklarının bu davranışları nasıl yorumladıkları ile de ilgilidir. Ailesinin yapacağı müdahaleyi destek veya cesaretlendirme olarak algılayan çocuklar, spora yönelik olumlu bir tutum takınarak daha yüksek bir yeterlik algısı sergilemekte, ancak ailenin müdahalesini olumsuz olarak algılayan çocuklar, daha düşük bir yeterlik algısı sergilemekte ve spora karşı ilgisini kaybetme noktasına gelmektedir (Hellstedt, 1995).

Ülkemizde hapis ve iş esaslı modern manada ceza infaz kurumları geçmişi 170 yıllık bir tarihe sahiptir. Hükümlü ve tutukluların kapatıldığı zindanvari mekânlar olan mahbeslerden, mahkûmları ıslah etmeyi amaçlayan 19. yüzyılda ortaya çıkan haphanelerin ortaya çıkması Osmanlı Devleti'nde 1851 yılında ilk modern ceza kanununun yürürlüğe girmesine paralel olarak başlamıştır. Alman Dr. Paul Pollitz'in 1916 yılında Osmanlı Hapishaneleri Umum Müfettişliği 'ne atanmasını takiben ceza infaz kurumlarının yapısı Avrupa'daki örnekler göz önüne alınarak resmen model olmuştur (<https://www.cte.adalet.gov.tr.>).

Zor şartlar altında görevlerini ifa etmeye çalışan ceza infaz koruma memurlarının çocuklarını spora yönlendirirken, buldukları ortamlar ve bu ortamdaki iş durumlarından dolayı çocuklarına sağlıklı, bazı kötü alışkanlıklar ve zararlı maddelerden uzak spora yönlendirme durumlarının önemini altını çizmek gerekir. Elazığ ilinde 10 Ceza İnfaz Kurumu (CİK) ve 1 Denetimli Serbestlik Müdürlüğü olmak üzere toplam 11 kurum bulunmaktadır. Yaklaşık 1000 memurun bulunduğu kurumlarda evli ve çocuklu olmakla beraber

çocuğunun spor yapabilecek durumda olan memurların sporun çocuklarına nasıl bir etki bırakacağı ile ağır iş yükü altında çalışan koruma, güvenlik, emniyet gibi görevleri yerine getirmeye çalışan bu insanların da sporun önemini anlamaları açısından önem taşımaktadır.

Elazığ ilinde görev yapan ve çocuklarını spora yönlendiren ceza infaz ve koruma memurlarının beklentilerinin belirlenmesi doğrultusunda ailelerin bilinçlendirilmesi ve sporun sağlıklı bir yaşam profili oluşturulmasındaki önemi vurgulanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırma, Elâzığ ilinde toplam 11 CİK' te gerçekleştirilmiştir. Yaklaşık olarak 1000 ceza infaz ve koruma memuru evrenimizi oluştururken, ulaşılabilir evren içinde spor yapacak yaşta çocuğa sahip 378 erkek ve 108 kadın olmak üzere toplam 486 memur örneklem grubumuzu oluşturmuştur. 20-30 yaş 116 kişi, 31-40 yaş 268 kişi, 41-50 yaş 67 kişi ve 51 yaş üstü 35 olmak üzere toplam 486 kişi çalışmaya katılmıştır. Bekârlar, evli olup çocuğu olmayanlar ve evli olup spor yapacak yaşta çocuğa sahip olmayanlar araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Verilerin Toplanması

Bu araştırma, 2022-2023 yıllarında Elâzığ Ceza İnfaz ve Koruma Müdürlüğüne bağlı kurumda yapılmıştır. Araştırmada, betimsel tarama (Survey) modeli kullanılarak çocuklarını spora yönlendiren ceza infaz ve koruma memurlarının, sporun insan organizması üzerindeki fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimlerine yönelik görüşleri ve serbest zaman değerlendirmeyle ilgili tutumları tespit edilmeye çalışılmıştır. Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 16.06.2022 tarih ve 2022/15 sayılı kararı ile Elazığ Cumhuriyet Başsavcılığından 22.02.2022 tarih ve 2022/1412 sayılı izinleri alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda, Veli Keskin'in, "Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri" anketi uygulanmıştır (Keskin, 2006). Likert tipi ölçekli geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış anket, iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm deneklerin ayırt edici özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi), ikinci bölüm ise ceza infaz ve koruma memurlarının çocuklarının spora yönelmesindeki beklentilerini tanımlamaya yöneliktir. Anketin alfa değeri %86'dır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22 programı kullanılmıştır. Frekans dağılımı (f), aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS) ve yüzde (%) dağılımı ile ilişkilendirme testi için ki-kare (x²) analizi yapılmış, anlamlılık düzeyleri p<0, 05'e göre belirlenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde ceza infaz kurumlarında görev yapan personelin çocuklarını spora yönlendirirken beklentilerine ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubuna ait tanımlayıcı özellikler

Değişken	Grup	Sayı	%
Cinsiyet	Erkek	378	77,80
	Kadın	108	22,20
Yaş kategori	20-30 yaş	116	23,90
	31-40 yaş	268	55,10
	41-50 yaş	67	13,80
	51-+ yaş	35	7,20
Alan	Eğitim	10	2,10
	Güvenlik	36	7,40
	Sağlık	11	2,30
	Memur	429	88,30
Eğitim	İlköğretim	5	1,00
	Orta öğretim	55	11,30
	Meslek Yüksek Okul	116	23,90
	Üniversite	285	58,60
	Yüksek lisans	25	5,10
Gelir	10000-15000	275	56,60
	20000-+	211	43,40

Tablo 1'e göre, katılımcıların büyük çoğunluğunu erkekler (yüzde 77,8) oluştururken, kadınlar yüzde 22,2'lik bir oranla yer almaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların yüzde 55,1'i 31-40 yaş arasında yer alırken, en düşük yaş grubu 51 yaş ve üzeri (yüzde 7,2) olmuştur. Katılımcıların %88,3'ü memur olarak çalışmakta olup, eğitim alanındaki katılımcı sayısı ise oldukça düşüktür (yüzde 2,1). Eğitim seviyeleri incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğu üniversite mezunu (yüzde 58,6) olup, meslek yüksekokulu mezunları da önemli bir kısmı (yüzde 23,9) oluşturmaktadır. Gelir durumlarına bakıldığında ise, katılımcıların yüzde 56,6'sı 10.000-15.000 TL arası gelir elde etmekte, yüzde 43,4'ü ise 20.000 TL ve üzerinde gelir almaktadır.

Tablo 2. Çalışma grubunun çocuklarının spora yönlendirmede beklentilerine ilişkin sorulara ilişkin katılım düzeyleri

İfadeler	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Fikrim yok		Katılmıyorum		Kesinlikle katılmıyorum		x	s
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Çocuğumun boş zamanlarını spor faaliyetleri ile değerlendirmesi istiyorum.	1	,2	6	1,2	9	1,9	99	20,4	371	76,3	4.60	0.78
Çocuğum, spor etkinlikleri ile işbirliği bilincinin gelişeceğini düşünüyorum.	4	,8	19	3,9	24	4,9	177	36,4	262	53,9	4.51	0.74
Çocuğum, spor etkinlikleri ile liderlik Özeliği kazanacağını düşünüyorum.	11	2,3	49	10,1	28	5,8	154	31,7	244	50,2	4.49	0.85
Çocuğum, spor etkinlikleri ile karar verme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	6	1,2	31	6,4	22	4,5	212	43,6	215	44,2	4.44	0.93
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başarıma duygusunu tadarak kendisine olan güveni artır.	6	1,2	20	4,1	24	4,9	168	34,6	268	55,1	4.44	0.86
Spor aracılığıyla çocuğum, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak kendisini kontrol edebilme özelliğini geliştirebileceğini düşünüyorum.	5	1,0	33	6,8	2	,4	208	42,8	238	49,0	4.43	0.84
Çocuğum, spor etkinlikleri ile bencillikten uzaklaşacağını düşünüyorum.	17	3,5	55	11,3	21	4,3	183	37,7	210	43,2	4.39	0.82
Spor etkinlikleri çocuğumun yaratıcılık gücünün artmasına yardımcı olur.	2	,4	51	10,5	22	4,5	199	40,9	212	43,6	4.38	0.93
Çocuğum spor yapma alışkanlığı kazanarak boş zamanlarını eğlenceli ve neşe verici olan spor etkinliği ile değerlendirme alışkanlığı kazanmasını amaçlıyorum.	9	1,9	27	5,6	17	3,5	148	30,5	285	58,6	4.38	0.86
Spor etkinlikleri ile çocuğumun bağımsızlık sisteminin gelişeceğini düşünüyorum.	2	,4	40	8,2	11	2,3	193	39,7	240	49,4	4.36	0.85

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Spor, çocuğumun yeni insanlarla karşılaşmasına ve v eni arkadaşlar edinmesine yardımcı olacağına inanıyorum	5	1,0	23	4,7	14	2,9	130	26,7	314	64,6	4.35	0.97	
Spor aracılığıyla çocuğumun, enerjisini olumlu bir şekilde deşarj ederek harcayacağını düşünüyorum.	3	,6	19	3,9	13	2,7	97	20,0	354	72,8	4.33	0.93	
Spor aracılığıyla çocuğum, saldırganlığını kontrol altına alabilmeyi öğreneceğini düşünüyorum.	5	1,0	38	7,8	12	2,5	169	34,8	262	53,9	4.32	0.87	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı ve düzgün bir postu re (dik bir vücutta sahip olacağını düşünüyorum.	1	,2	18	3,7	12	2,5	158	32,5	297	61,1	4.32	1.00	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı bir yapıya sahip olacağını düşünüyorum.	6	1,2	23	4,7	16	3,3	148	30,5	293	60,3	4.29	0.89	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başkalarını olduğu gibi kabul etme duygusunu geliştireceğini düşünüyorum.	5	1,0	65	13,4	24	4,9	189	38,9	203	41,8	4.28	0.98	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile aktif yaşam tarzı geliştireceğini düşünüyorum.	1	,2	32	6,6	17	3,5	178	36,6	258	53,1	4.26	1.01	
Spor aracılığıyla çocuğum, ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluktan (güvensizlik, Çekingenlik vb.) kurtulup dengeli bir ruhsal gelişim göstereceğini düşünüyorum.	2	,4	24	4,9	29	6,0	141	29,0	290	59,7	4.25	1.01	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sosyal çevre kazanacağını ve paylaşma duygusunu yaşayacağına inanıyorum.	13	2,7	36	7,4	14	2,9	174	35,8	249	51,2	4.25	0.91	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile yorum yapabilme ve değerlendirme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	10	2,1	40	8,2	16	3,3	198	40,7	222	45,7	4.23	0.90	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile kurallara uyma ve başkalarının haklarına saygı duymayı öğreneceğine inanıyorum.	13	2,7	31	6,4	13	2,7	178	36,6	251	51,6	4.20	0.98	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile uyumlu bir kişilik özelliği geliştireceğini düşünüyorum.	17	3,5	23	4,7	32	6,6	165	34,0	249	51,2	4.17	1.07	
Spor etkinlikleri çocuğumun stresten korunma ve kurtulmasına yardımcı olur.	10	2,1	40	8,2	9	1,9	153	31,5	274	56,4	4.17	0.95	
Spor etkinlikleri ile çocuğumun sorumluluk duygusunun gelişeceğini düşünüyorum.	12	2,5	27	5,6	20	4,1	149	30,7	278	57,2	4.07	1.04	
Spor etkinliklerinin, çocuğumun fiziksel ve fizyolojik gelişimine olumlu katkısı olacağını düşünüyorum.	9	1,9	31	6,4	5	1,0	134	27,6	307	63,2	4.06	1.11	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı kazanır.	6	1,2	33	6,8	19	3,9	203	41,8	225	46,3	4.04	1.22	
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerden uzak duracağını düşünüyorum.	27	5,6	53	10,9	29	6,0	144	29,6	233	47,9	2.88	1.59	
Çocuğumun gelecekte başarılı ve ünlü bir sporcu olmasını istediğim için spora yönlendirdim	149	30,7	82	16,9	54	11,1	82	16,9	119	24,5	2.43	1.45	
Çocuğum gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm için spora yönlendirdim.	194	39,9	88	18,1	62	12,8	85	17,5	57	11,7	2.31	1.45	
Çocuğumun yönelmiş olduğu branşı ben belirledim.	208	42,8	101	20,8	64	13,2	46	9,5	67	13,8	1.71	0.58	
Toplam											4.71	0.58	

Çocukların spora yönlendirmede CİK çalışanlarının spordan beklentilerinin çocuklarının spor branşı belirlemede baskıcı olmadıkları, sporu çocuklarının boş zamanı değerlendirme, işbirlikçi davranış sergilemesi, çocuğunun liderlik özelliklerini ortaya çıkarma, karar verme gücünü geliştirme, başarıma duygusunu verme, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak öğrenme, bencillikten uzaklaşma, yaratıcılık gücü, spor yapma alışkanlığı kazanma gibi çocukların gelişiminde önemli özellikleri kazanmasında yardımcı olması nedeniyle çocuklarını spora yönlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yeni arkadaşlıklar edinme, enerji deşarjının sağlama, saldırganlığı kontrol edebilme, aktif yaşam tarzı edine bilme ve sosyal çevre edinebilme gibi çocuk gelişiminde önemli rol oynayan sosyal ilişkiler açısından beklentilerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

CİK çalışanlarının çocukların spora yönlendirilmesinden beklentileri arasında çocuklarının kurallara uyma, sorumluluk alabilme, uyumlu kişilik kazanma gibi davranışsal özellikler kazanma beklentilerinin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Sporun çocuk sağlığı üzerine ve çevresel kötü etkilerden korunma yolu olarak gördükleri özellikle alkol, sigara ve kötü alışkanlık edinme ortamlarında uzak tutmak için spora yönlendirdikleri belirlenmiştir.

Tablo 3. Çalışma grubunun cinsiyete göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin t-testi analizi

	Cinsiyet	N	x	ss	t	p
Çocuğumun boş zamanlarım spor faaliyetleri ile değerlendirmesi istiyorum.	Erkek	378	4,71	0.60	,394	,694
	Kadın	108	4,69	0.54		
Spor aracılığıyla çocuğumun, enerjisini olumlu bir şekilde dışarıya harcayacağını düşünüyorum.	Erkek	378	4,59	0.79	-,515	,607
	Kadın	108	4,63	0.73		
Spor aracılığıyla çocuğum, saldırganlığımı kontrol altına alabilmeyi öğreneceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,32	0.93	-,195	,845
	Kadın	108	4,34	0.92		
Spor aracılığıyla çocuğum, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak kendisini kontrol edebilme özelliğini geliştirebileceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,30	0.90	-,821	,412
	Kadın	108	4,37	0.75		
Spor aracılığıyla çocuğum, ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluktan (güvensizlik, çekingenlik vb.) kurtulup dengeli bir ruhsal gelişim göstereceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,41	0.86	-,647	,518
	Kadın	108	4,47	0.78		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile uyumlu bir kişilik özelliği geliştireceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,20	1.05	-1,65	,098
	Kadın	108	4,38	0.84		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile liderlik Özeliği kazanacağını düşünüyorum.	Erkek	378	4,15	1,07	-,625	,533
	Kadın	108	4,23	1,04		
Spor, çocuğumun yeni insanlarla karşılaşmasına ve v eni arkadaşlar edinmesine yardımcı olacağına inanıyorum	Erkek	378	4,47	0.89	-1,01	,310
	Kadın	108	4,56	0.69		
Spor etkinlikleri ile çocuğumun sorumluluk duygusunun gelişeceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,34	0.99	-,075	,940
	Kadın	108	4,35	0.89		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başkalarını olduğu gibi kabul etme duygusunu geliştireceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,09	1,01	,998	,319
	Kadın	108	3,98	1,13		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile kurallara uyma ve başkalarının haklarına saygı duymayı öğreneceğine inanıyorum.	Erkek	378	4,29	0.99	,383	,702
	Kadın	108	4,25	0.96		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile yorum yapabilme ve değerlendirme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,16	1,02	-1,29	,196
	Kadın	108	4,30	0.81		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile karar verme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,19	0.93	-1,57	,116
	Kadın	108	4,35	0.77		
Spor etkinliklerinin, çocuğumun fiziksel ve fizyolojik gelişimine olumlu katkısı olacağını düşünüyorum.	Erkek	378	4,40	0.97	-1,36	,173
	Kadın	108	4,54	0.78		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile bencillikten uzaklaşacağını düşünüyorum.	Erkek	378	4,03	1,12	-,663	,508
	Kadın	108	4,12	1,07		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile işbirliği bilincinin gelişeceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,39	0.82	,636	,525
	Kadın	108	4,34	0.82		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı ve düzgün bir postu re (dik bir vücutta sahip olacağını düşünüyorum.	Erkek	378	4,50	0.74	-,344	,731
	Kadın	108	4,52	0.73		
Spor etkinlikleri çocuğumun stresten korunma v e kurtulmasına yardımcı olur.	Erkek	378	4,31	1,00	-,170	,865
	Kadın	108	4,33	0.98		
Spor etkinlikleri çocuğumun yaratıcılık gücünün artmasına yardımcı olur.	Erkek	378	4,16	0.95	-,317	,751
	Kadın	108	4,19	0.97		
Çocuğum spor yapma alışkanlığı kazanarak boş zamanlarını eğlenceli ve neşe verici olan spor etkinliği ile değerlendirme alışkanlığı kazanmasını amaçlıyorum.	Erkek	378	4,37	0.95	-,287	,774
	Kadın	108	4,40	0.88		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başarıma duygusunu tadararak kendisine olan güveni artar.	Erkek	378	4,34	0.88	-2,00	,046
	Kadın	108	4,52	0.73		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı bir yapıya sahip olacağını düşünüyorum.	Erkek	378	4,41	0.89	-1,22	,222
	Kadın	108	4,52	0.77		
Spor etkinlikleri ile çocuğumun bağışıklık sisteminin gelişeceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,29	0.88	,095	,924
	Kadın	108	4,28	0.95		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile aktif yaşam tarzı geliştireceğini düşünüyorum.	Erkek	378	4,34	0.87	-,814	,416
	Kadın	108	4,41	0.77		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sosyal çevre kazanacağını ve paylaşma duygusunu yaşayacağına inanıyorum.	Erkek	378	4,24	1,04	-,264	,792
	Kadın	108	4,27	0.85		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı kazanır.	Erkek	378	4,25	0.90	,374	,709
	Kadın	108	4,22	0.93		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerden uzak duracağını düşünüyorum.	Erkek	378	4,05	1,22	,608	,543
	Kadın	108	3,97	1,21		
Çocuğumun gelecekte başarılı ve ünlü bir sporcu olmasını istediğim için spora yönlendirdim.	Erkek	378	2,91	1,61	,868	,386
	Kadın	108	2,75	1,51		
Çocuğum gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm için spora yönlendirdim.	Erkek	378	2,53	1,49	2,993	,003
	Kadın	108	2,06	1,20		
Çocuğumun yönlenmiş olduğu branşı ben belirledim.	Erkek	378	2,43	1,50	3,678	,000
	Kadın	108	1,86	1,13		
Toplam	Erkek	378	124,31	1,74	-,015	,988
	Kadın	108	124,34	1,61		

Katılımcılar spora yönelim beklentileri içinde boş zaman değerlendirme, enerji boşaltma, saldırgan eylemlerden uzaklaşma, kazanma ve kaybetme duygusu tatma, ergenlik dönemi olumsuzluklarından kurtulma, liderlik özellikleri kazanma, yeni arkadaşlıklar edinme, kuralla uyma, sağlıklı yaşam tarzı oluşturma, sosyal beceriler kazanma, kötü alışkanlıklardan uzaklaşma olgularında benzer düşüncelere sahipken, kadınların çocuklarındaki kendine güven duygusu, uyumlu bir kişilik, karar verme ve başarıya yeteneği gelişiminin sağlanması kadınlar açısından daha olumlu görülmüştür. Erkek ise branş belirlemede erkeklerin daha baskın olduğu ve iyi bir kazanç elde etme davranışının daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Çalışma grubunun yaşlarına göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin Anova-testi analizi

		N	x	ss	V _{kav}	K _{top}	df	Kort	F	p
Çocuğumun boş zamanlarım spor faaliyetleri ile değerlendirmesi istiyorum.	20-30	116	4,62	0,74	Gara	1,55	3,00	0,52	1,52	0,21
	31-40	268	4,75	0,50	Giçi	163,70	482,00	0,34		
	41-50	67	4,71	0,52	Top	165,25	485,00			
	51+	35	4,68	0,68						
	Total	486	4,71	0,58						
Spor aracılığıyla çocuğumun, enerjisini olumlu bir şekilde deşarj ederek harcayacağını düşünüyorum.	20-30	116	4,52	0,83	Gara	1,28	3,00	0,43	0,71	0,55
	31-40	268	4,64	0,75	Giçi	290,87	482,00	0,60		
	41-50	67	4,56	0,78	Top	292,15	485,00			
	51+	35	4,65	0,80						
	Total	486	4,60	0,78						
Spor aracılığıyla çocuğum, saldırganlığını kontrol altına alabileceğini öğreneceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,13	1,09	Gara	6,97	3,00	2,32	2,72	0,04
	31-40	268	4,41	0,83	Giçi	412,02	482,00	0,86		
	41-50	67	4,25	0,97	Top	418,98	485,00			
	51+	35	4,45	0,92						
	Total	486	4,32	0,93						
Spor aracılığıyla çocuğum, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak kendisini kontrol edebilme özelliğini geliştirebileceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,23	0,96	Gara	6,78	3,00	2,26	3,02	0,03
	31-40	268	4,39	0,78	Giçi	360,78	482,00	0,75		
	41-50	67	4,08	1,04	Top	367,57	485,00			
	51+	35	4,48	0,78						
	Total	486	4,31	0,87						
Spor aracılığıyla çocuğum, ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluktan (güvensizlik, çekingenlik vb.) kurtulup dengeli bir ruhsal gelişim göstereceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,30	1,04	Gara	4,58	3,00	1,53	2,16	0,09
	31-40	268	4,48	0,77	Giçi	340,25	482,00	0,71		
	41-50	67	4,33	0,84	Top	344,83	485,00			
	51+	35	4,63	0,55						
	Total	486	4,43	0,84						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile uyumlu bir kişilik özelliği geliştireceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,10	1,15	Gara	6,10	3,00	2,03	2,00	0,11
	31-40	268	4,34	0,92	Giçi	490,27	482,00	1,02		
	41-50	67	4,10	1,03	Top	496,37	485,00			
	51+	35	4,29	1,13						
	Total	486	4,25	1,01						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile liderlik Özeliği kazanacağını düşünüyorum.	20-30	116	4,04	1,27	Gara	4,30	3,00	1,43	1,26	0,29
	31-40	268	4,26	0,99	Giçi	547,83	482,00	1,14		
	41-50	67	4,10	0,97	Top	552,13	485,00			
	51+	35	4,11	1,11						
	Total	486	4,17	1,07						
Spor, çocuğumun yeni insanlarla karşılaşmasına ve v eni arkadaşlar edinmesine yardımcı olacağına inanıyorum.	20-30	116	4,43	0,95	Gara	2,14	3,00	0,71	1,00	0,39
	31-40	268	4,54	0,80	Giçi	345,33	482,00	0,72		
	41-50	67	4,37	0,85	Top	347,47	485,00			
	51+	35	4,51	0,78						
	Total	486	4,49	0,85						
Spor etkinlikleri ile çocuğumun sorumluluk duygusunun gelişeceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,27	1,07	Gara	2,64	3,00	0,88	0,94	0,42
	31-40	268	4,41	0,93	Giçi	453,29	482,00	0,94		
	41-50	67	4,24	1,05	Top	455,93	485,00			
	51+	35	4,31	0,80						
	Total	486	4,35	0,97						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başkalarını olduğu gibi kabul etme duygusunu geliştireceğini düşünüyorum.	20-30	116	3,93	1,13	Gara	6,38	3,00	2,13	1,96	0,12
	31-40	268	4,15	1,00	Giçi	523,24	482,00	1,09		
	41-50	67	3,91	1,11	Top	529,62	485,00			
	51+	35	4,20	0,90						
	Total	486	4,07	1,04						

		N	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	Kort	F	p
Çocuğum, spor etkinlikleri ile kurallara uyma ve başkalarının haklarına saygı duymayı öğreneceğine inanıyorum.	20-30	116	4,17	1,11	Gara	2,53	3,00	0,84	0,88	0,45
	31-40	268	4,34	0,93	Giçi	463,86	482,00	0,96		
	41-50	67	4,22	0,93	Top	466,38	485,00			
	51-+	35	4,34	1,00						
	Total	486	4,28	0,98						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile yorum yapabilme ve değerlendirme yeteneğimin gelişeceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,11	1,06	Gara	2,75	3,00	0,92	0,95	0,42
	31-40	268	4,26	0,94	Giçi	466,29	482,00	0,97		
	41-50	67	4,10	1,03	Top	469,04	485,00			
	51-+	35	4,14	0,91						
	Total	486	4,20	0,98						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile karar verme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,28	0,93	Gara	7,08	3,00	2,36	2,98	0,03
	31-40	268	4,30	0,80	Giçi	381,65	482,00	0,79		
	41-50	67	3,99	1,07	Top	388,73	485,00			
	51-+	35	4,03	1,01						
	Total	486	4,23	0,90						
Spor etkinliklerinin, çocuğumun fiziksel ve fizyolojik gelişimine olumlu katkısı olacağını düşünüyorum.	20-30	116	4,32	1,13	Gara	3,97	3,00	1,32	1,52	0,21
	31-40	268	4,52	0,81	Giçi	419,68	482,00	0,87		
	41-50	67	4,36	1,00	Top	423,65	485,00			
	51-+	35	4,37	0,97						
	Total	486	4,44	0,93						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile bencillikten uzaklaşacağımı düşünüyorum.	20-30	116	3,93	1,24	Gara	5,10	3,00	1,70	1,37	0,25
	31-40	268	4,15	1,08	Giçi	597,29	482,00	1,24		
	41-50	67	3,93	1,08	Top	602,39	485,00			
	51-+	35	4,06	0,97						
	Total	486	4,06	1,11						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile İşbirliği bilincinin gelişeceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,35	0,89	Gara	3,56	3,00	1,19	1,78	0,15
	31-40	268	4,44	0,77	Giçi	321,72	482,00	0,67		
	41-50	67	4,19	0,91	Top	325,28	485,00			
	51-+	35	4,46	0,70						
	Total	486	4,39	0,82						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı ve düzgün bir postüre (dik bir vücutta sahip olacağımı düşünüyorum).	20-30	116	4,46	0,77	Gara	2,19	3,00	0,73	1,33	0,26
	31-40	268	4,55	0,70	Giçi	263,30	482,00	0,55		
	41-50	67	4,37	0,81	Top	265,48	485,00			
	51-+	35	4,57	0,78						
	Total	486	4,51	0,74						
Spor etkinlikleri çocuğumun stresten korunma ve kurtulmasına yardımcı olur.	20-30	116	4,17	1,16	Gara	15,49	3,00	5,16	5,32	0,00
	31-40	268	4,42	0,89	Giçi	468,08	482,00	0,97		
	41-50	67	4,00	1,15	Top	483,57	485,00			
	51-+	35	4,63	0,65						
	Total	486	4,32	1,00						
Spor etkinlikleri çocuğumun yaratıcılık gücünün artmasına yardımcı olur.	20-30	116	4,11	1,03	Gara	1,53	3,00	0,51	0,56	0,64
	31-40	268	4,21	0,90	Giçi	440,64	482,00	0,91		
	41-50	67	4,07	1,02	Top	442,17	485,00			
	51-+	35	4,23	1,00						
	Total	486	4,17	0,95						
Çocuğum spor yapma alışkanlığı kazanarak boş zamanlarını eğlenceli ve neşe verici olan spor etkinliği ile değerlendirme alışkanlığı kazanmasını amaçlıyorum.	20-30	116	4,25	1,05	Gara	5,94	3,00	1,98	2,31	0,08
	31-40	268	4,45	0,87	Giçi	413,11	482,00	0,86		
	41-50	67	4,25	1,01	Top	419,05	485,00			
	51-+	35	4,60	0,69						
	Total	486	4,38	0,93						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başarıma duygusunu tadarak kendisine olan güveni artır.	20-30	116	4,31	0,95	Gara	8,27	3,00	2,76	3,83	0,01
	31-40	268	4,44	0,82	Giçi	346,55	482,00	0,72		
	41-50	67	4,13	0,92	Top	354,82	485,00			
	51-+	35	4,66	0,54						
	Total	486	4,38	0,86						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı bir yapıya sahip olacağımı düşünüyorum.	20-30	116	4,37	0,97	Gara	3,24	3,00	1,08	1,45	0,23
	31-40	268	4,50	0,77	Giçi	358,41	482,00	0,74		
	41-50	67	4,28	0,98	Top	361,65	485,00			
	51-+	35	4,51	0,92						
	Total	486	4,44	0,86						
Spor etkinlikleri ile çocuğumun bağışıklık sisteminin gelişeceğini düşünüyorum.	20-30	116	4,17	1,09	Gara	3,84	3,00	1,28	1,61	0,19
	31-40	268	4,33	0,83	Giçi	383,09	482,00	0,80		
	41-50	67	4,25	0,86	Top	386,92	485,00			
	51-+	35	4,51	0,66						
	Total	486	4,29	0,89						
20-30	116	4,28	0,96	Gara	1,07	3,00	0,36	0,49	0,69	
	31-40	268	4,37	0,82	Giçi	348,64	482,00	0,72		

		N	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	Kort	F	p
Çocuğum, spor etkinlikleri ile aktif yaşam tarzı geliştireceğini düşünüyorum.	41-50	67	4,39	0,85	Top	349,70	485,00			
	51+	35	4,46	0,70						
	Total	486	4,36	0,85						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sosyal çevre kazanacağımı ve paylaşma duygusunu yaşayacağına inanıyorum.	20-30	116	4,08	1,20	Gara	7,22	3,00	2,41	2,39	0,05
	31-40	268	4,26	0,96	Giçi	485,15	482,00	1,01		
	41-50	67	4,39	0,89	Top	492,36	485,00			
	51+	35	4,51	0,78						
	Total	486	4,26	1,01						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı kazanır.	20-30	116	4,12	1,04	Gara	6,16	3,00	2,05	2,52	0,04
	31-40	268	4,29	0,89	Giçi	393,22	482,00	0,82		
	41-50	67	4,15	0,76	Top	399,37	485,00			
	51+	35	4,54	0,70						
	Total	486	4,25	0,91						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerden uzak duracağımı düşünüyorum.	20-30	116	3,84	1,30	Gara	6,33	3,00	2,11	1,43	0,23
	31-40	268	4,07	1,20	Giçi	710,08	482,00	1,47		
	41-50	67	4,12	1,15	Top	716,41	485,00			
	51+	35	4,23	1,11						
	Total	486	4,04	1,22						
Çocuğumun gelecekte başarılı ve ünlü bir sporcu olmasını islediğim için spora yönlendirdim.	20-30	116	2,81	1,55	Gara	25,26	3,00	8,42	3,37	0,02
	31-40	268	2,74	1,58	Giçi	1203,33	482,00	2,50		
	41-50	67	3,34	1,57	Top	1228,59	485,00			
	51+	35	3,26	1,70						
	Total	486	2,88	1,59						
Çocuğum gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm için spora yönlendirdim.	20-30	116	2,21	1,32	Gara	28,54	3,00	9,51	4,63	0,00
	31-40	268	2,35	1,43	Giçi	990,59	482,00	2,06		
	41-50	67	2,93	1,55	Top	1019,12	485,00			
	51+	35	2,80	1,61						
	Total	486	2,43	1,45						
Çocuğumun yönelmiş olduğu branşı ben belirledim.	20-30	116	2,30	1,42	Gara	18,25	3,00	6,08	2,95	0,03
	31-40	268	2,22	1,43	Giçi	995,07	482,00	2,06		
	41-50	67	2,78	1,56	Top	1013,32	485,00			
	51+	35	2,11	1,28						
	Total	486	2,31	1,45						
Toplam	20-30	116	121,25	20,40	Gara	1983,77	3,00	661,26	2,97	0,04
	31-40	268	125,59	15,43	Giçi	140298,16	482,00	291,08		
	41-50	67	122,94	17,59	Top	142281,93	485,00			
	51+	35	127,37	15,77						
	Total	486	124,32	17,13						

Tablo 4’de çalışmaya katılan ÇİK personellerinin yaşlarına göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin yaş bağlamında 51-+ grubun 20-30 ve 41-50 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (F:2,972: p<0,05).

31-40 ve 51- + çalışanların çocuklarının spora yönelim beklentileri arasında, Saldırganlığımı kontrol altına alabilmesi, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak öğrenmesi, karar verme yeteneğinin gelişeceği, stresten korunma ve kurtulma, boş zamanlarını eğlenceli şekilde değerlendirme, başarıma duygusunu tadarak öğrenme, sosyal çevre kazanacağını ve paylaşma duygusunu ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanma olgularına daha fazla olumlu yanıt verdiği sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05).

Katılımcılardan 41-50 ve 51- + çalışanların çocuklarının spora yönelim beklentileri arasında, “Çocuğumun gelecekte başarılı ve ünlü bir sporcu olmasını islediğim için spora yönlendirdim.”; “Çocuğum gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm için spora yönlendirdim”; “Çocuğumun yönelmiş olduğu branşı ben belirledim.” İfadelerinde daha yüksek olum görüş belirtmiş ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. (p<0,05). Bu sonuçlara göre 41 yaş ve üst katılımcıların spor yönelim beklentileri arasında spor branşını belirlemek, başarılı ve ünlü olma, iyi kazanç elde etme beklentilerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05).

Tablo 5. Çalışma grubunun çalışma alanlarına göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin Anova-testi analizi

		N	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	Kort	F	p
Çocuğumun boş zamanlarım spor faaliyetleri ile değerlendirmesi istiyorum.	Eğitim	10	4,60	0,97	Gara	0,18	3,00	0,06	0,17	0,91
	Güvenlik	36	4,75	0,50	Giçi	165,07	482,00	0,34		
	Sağlık	11	4,73	0,47	Top	165,25	485,00			
	Memur	429	4,71	0,58						
	Total	486	4,71	0,58						
Spor aracılığıyla çocuğumun, enerjisini olumlu bir şekilde deşarj ederek harçayacağını düşünüyorum.	Eğitim	10	4,90	0,32	Gara	3,56	3,00	1,19	2,48	0,05
	Güvenlik	36	4,83	0,45	Giçi	288,59	482,00	0,60		
	Sağlık	11	4,36	1,21	Top	292,15	485,00			
	Memur	429	4,59	0,79						
	Total	486	4,60	0,78						
Spor aracılığıyla çocuğum, saldırganlığını kontrol altına alabilmeyi öğreneceğini düşünüyorum.	Eğitim	10	4,50	1,08	Gara	1,71	3,00	0,57	0,66	0,58
	Güvenlik	36	4,47	0,97	Giçi	417,27	482,00	0,87		
	Sağlık	11	4,09	1,14	Top	418,98	485,00			
	Memur	429	4,32	0,92						
	Total	486	4,33	0,93						
Spor aracılığıyla çocuğum, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak kendisini kontrol edebilme özelliğini geliştirebileceğini düşünüyorum.	Eğitim	10	4,60	0,52	Gara	2,86	3,00	0,95	1,26	0,29
	Güvenlik	36	4,50	0,77	Giçi	364,71	482,00	0,76		
	Sağlık	11	4,55	0,52	Top	367,57	485,00			
	Memur	429	4,29	0,89						
	Total	486	4,32	0,87						
Spor aracılığıyla çocuğum, ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluktan (güvensizlik, Çekingenlik vb.) kurtulup dengeli bir ruhsal gelişim göstereceğini düşünüyorum.	Eğitim	10	4,70	0,48	Gara	4,57	3,00	1,53	2,46	0,04
	Güvenlik	36	4,72	0,57	Giçi	340,26	482,00	0,71		
	Sağlık	11	4,55	0,93	Top	344,83	485,00			
	Memur	429	4,39	0,86						
	Total	486	4,43	0,84						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile uyumlu bir kişilik özelliği geliştireceğini düşünüyorum.	Eğitim	10	4,50	0,97	Gara	1,00	3,00	0,33	0,32	0,81
	Güvenlik	36	4,33	1,01	Giçi	495,37	482,00	1,03		
	Sağlık	11	4,27	1,01	Top	496,37	485,00			
	Memur	429	4,23	1,01						
	Total	486	4,25	1,01						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile liderlik Özeliği kazanacağını düşünüyorum.	Eğitim	10	4,30	1,25	Gara	0,46	3,00	0,15	0,13	0,94
	Güvenlik	36	4,25	1,08	Giçi	551,68	482,00	1,15		
	Sağlık	11	4,09	1,22	Top	552,13	485,00			
	Memur	429	4,17	1,06						
	Total	486	4,17	1,07						
Spor, çocuğumun yeni insanlarla karşılaşmasına ve v eni arkadaşlar edinmesine yardımcı olacağına inanıyorum	Eğitim	10	4,60	0,52	Gara	3,08	3,00	1,03	1,44	0,23
	Güvenlik	36	4,75	0,65	Giçi	344,39	482,00	0,71		
	Sağlık	11	4,64	0,67	Top	347,47	485,00			
	Memur	429	4,46	0,87						
	Total	486	4,49	0,85						
Spor etkinlikleri ile çocuğumun sorumluluk duygusunun gelişeceğini düşünüyorum.	Eğitim	10	4,60	0,52	Gara	0,93	3,00	0,31	0,33	0,81
	Güvenlik	36	4,42	0,84	Giçi	455,00	482,00	0,94		
	Sağlık	11	4,27	1,42	Top	455,93	485,00			
	Memur	429	4,34	0,98						
	Total	486	4,35	0,97						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başkalarını olduğu gibi kabul etme duygusunu geliştireceğini düşünüyorum.	Eğitim	10	4,00	1,25	Gara	0,51	3,00	0,17	0,15	0,93
	Güvenlik	36	3,97	1,13	Giçi	529,12	482,00	1,10		
	Sağlık	11	4,00	1,55	Top	529,62	485,00			
	Memur	429	4,08	1,02						
	Total	486	4,07	1,04						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile kurallara uyma ve başkalarının haklarına saygı duymayı öğreneceğine inanıyorum.	Eğitim	10	4,40	1,26	Gara	0,99	3,00	0,33	0,34	0,80
	Güvenlik	36	4,39	0,80	Giçi	465,39	482,00	0,97		
	Sağlık	11	4,45	0,93	Top	466,38	485,00			
	Memur	429	4,27	0,99						
	Total	486	4,28	0,98						
	Eğitim	10	3,90	1,37	Gara	2,33	3,00	0,78	0,80	0,49

		N	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	Kort	F	p
Çocuğum, spor etkinlikleri ile yorum yapabilme ve değerlendirme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	Güvenlik	36	4,33	0,89	Giçi	466,71	482,00	0,97		
	Sağlık	11	4,45	0,93	Top	469,04	485,00			
	Memur	429	4,19	0,98						
	Total	486	4,20	0,98						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile karar verme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	Eğitim	10	4,30	0,95	Gara	2,17	3,00	0,72	0,90	0,44
	Güvenlik	36	4,31	0,89	Giçi	386,56	482,00	0,80		
	Sağlık	11	4,64	0,50	Top	388,73	485,00			
	Memur	429	4,21	0,90						
Spor etkinliklerinin, çocuğumun fiziksel ve fizyolojik gelişimine olumlu katkısı olacağını düşünüyorum.	Total	486	4,23	0,90						
	Eğitim	10	4,60	0,52	Gara	3,48	3,00	1,16	1,33	0,26
	Güvenlik	36	4,56	0,88	Giçi	420,17	482,00	0,87		
	Sağlık	11	4,91	0,30	Top	423,65	485,00			
Çocuğum, spor etkinlikleri ile bencillikten uzaklaşacağını düşünüyorum.	Memur	429	4,41	0,95						
	Total	486	4,44	0,93						
	Eğitim	10	3,70	1,70	Gara	3,49	3,00	1,16	0,94	0,42
	Güvenlik	36	4,17	0,97	Giçi	598,90	482,00	1,24		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile işbirliği bilincinin gelişeceğini düşünüyorum.	Sağlık	11	4,45	0,93	Top	602,39	485,00			
	Memur	429	4,05	1,11						
	Total	486	4,06	1,11						
	Eğitim	10	4,50	0,53	Gara	0,90	3,00	0,30	0,45	0,72
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sağlıklı ve düzgün bir postu re (dik bir vücutta sahip olacağını düşünüyorum.	Güvenlik	36	4,42	0,84	Giçi	324,37	482,00	0,67		
	Sağlık	11	4,64	0,50	Top	325,28	485,00			
	Memur	429	4,38	0,83						
	Total	486	4,39	0,82						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı ve düzgün bir postu re (dik bir vücutta sahip olacağını düşünüyorum.	Eğitim	10	4,80	0,42	Gara	1,77	3,00	0,59	1,08	0,36
	Güvenlik	36	4,58	0,77	Giçi	263,71	482,00	0,55		
	Sağlık	11	4,73	0,47	Top	265,48	485,00			
	Memur	429	4,49	0,75						
Spor etkinlikleri çocuğumun stresten korunma v e kurtulmasına yardımcı olur.	Total	486	4,51	0,74						
	Eğitim	10	4,50	0,53	Gara	2,33	3,00	0,78	0,78	0,51
	Güvenlik	36	4,47	0,88	Giçi	481,24	482,00	1,00		
	Sağlık	11	4,00	1,34	Top	483,57	485,00			
Spor etkinlikleri çocuğumun yaratıcılık gücünün artmasına yardımcı olur.	Memur	429	4,31	1,01						
	Total	486	4,32	1,00						
	Eğitim	10	4,30	0,67	Gara	0,37	3,00	0,12	0,13	0,94
	Güvenlik	36	4,11	1,01	Giçi	441,80	482,00	0,92		
Çocuğum spor yapma alışkanlığı kazanarak bos zamanlarını eğlenceli ve neşe verici olan spor etkinliği ile değerlendirme alışkanlığı kazanmasını amaçlıyorum.	Sağlık	11	4,09	1,04	Top	442,17	485,00			
	Memur	429	4,17	0,96						
	Total	486	4,17	0,95						
	Eğitim	10	4,60	0,97	Gara	2,08	3,00	0,69	0,80	0,49
Çocuğum spor yapma alışkanlığı kazanarak bos zamanlarını eğlenceli ve neşe verici olan spor etkinliği ile değerlendirme alışkanlığı kazanmasını amaçlıyorum.	Güvenlik	36	4,58	0,60	Giçi	416,97	482,00	0,87		
	Sağlık	11	4,36	1,43	Top	419,05	485,00			
	Memur	429	4,36	0,94						
	Total	486	4,38	0,93						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başarıya duygusunu tadarak kendisine olan güveni artar.	Eğitim	10	4,80	0,42	Gara	3,89	3,00	1,30	1,78	0,15
	Güvenlik	36	4,50	0,74	Giçi	350,93	482,00	0,73		
	Sağlık	11	4,73	0,47	Top	354,82	485,00			
	Memur	429	4,35	0,88						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı bir yapıya sahip olacağını düşünüyorum.	Total	486	4,38	0,86						
	Eğitim	10	4,50	0,53	Gara	0,09	3,00	0,03	0,04	0,99
	Güvenlik	36	4,47	0,84	Giçi	361,56	482,00	0,75		
	Sağlık	11	4,45	0,93	Top	361,65	485,00			
Spor etkinlikleri ile çocuğumun bağışıklık sisteminin gelişeceğini düşünüyorum.	Memur	429	4,43	0,87						
	Total	486	4,44	0,86						
	Eğitim	10	4,20	0,42	Gara	0,28	3,00	0,10	0,12	0,95
	Güvenlik	36	4,33	0,89	Giçi	386,64	482,00	0,80		
Spor etkinlikleri ile çocuğumun bağışıklık sisteminin gelişeceğini düşünüyorum.	Sağlık	11	4,18	1,17	Top	386,92	485,00			
	Memur	429	4,30	0,90						
	Total	486	4,29	0,89						

		N	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	Kort	F	p
Çocuğum, spor etkinlikleri ile aktif yaşam tarzı geliştireceğini düşünüyorum.	Eğitim	10	3,90	1,10	Gara	2,33	3,00	0,78	1,08	0,36
	Güvenlik	36	4,42	0,69	Giçi	347,38	482,00	0,72		
	Sağlık	11	4,27	1,19	Top	349,70	485,00			
	Memur	429	4,37	0,84						
	Total	486	4,36	0,85						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sosyal çevre kazanacağımı ve paylaşma duygusunu yaşayacağına inanıyorum.	Eğitim	10	4,10	1,20	Gara	2,20	3,00	0,73	0,72	0,54
	Güvenlik	36	4,47	0,65	Giçi	490,17	482,00	1,02		
	Sağlık	11	4,36	0,92	Top	492,36	485,00			
	Memur	429	4,24	1,03						
	Total	486	4,26	1,01						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı kazanır.	Eğitim	10	4,10	1,20	Gara	1,30	3,00	0,43	0,53	0,67
	Güvenlik	36	4,42	0,65	Giçi	398,07	482,00	0,83		
	Sağlık	11	4,18	0,87	Top	399,37	485,00			
	Memur	429	4,24	0,92						
	Total	486	4,25	0,91						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerden uzak duracağımı düşünüyorum.	Eğitim	10	3,50	1,58	Gara	4,14	3,00	1,38	0,93	0,42
	Güvenlik	36	3,89	1,28	Giçi	712,27	482,00	1,48		
	Sağlık	11	3,91	1,38	Top	716,41	485,00			
	Memur	429	4,06	1,20						
	Total	486	4,04	1,22						
Çocuğumun gelecekte başarılı ve ünlü bir sporcu olmasını islediğim için spora yönlendirdim.	Eğitim	10	2,10	1,60	Gara	8,15	3,00	2,72	1,07	0,36
	Güvenlik	36	2,67	1,59	Giçi	1220,44	482,00	2,53		
	Sağlık	11	2,91	1,64	Top	1228,59	485,00			
	Memur	429	2,91	1,59						
	Total	486	2,88	1,59						
Çocuğum gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm için spora yönlendirdim.	Eğitim	10	1,60	1,26	Gara	12,02	3,00	4,01	1,92	0,13
	Güvenlik	36	2,25	1,27	Giçi	1007,10	482,00	2,09		
	Sağlık	11	1,91	1,22	Top	1019,12	485,00			
	Memur	429	2,48	1,47						
	Total	486	2,43	1,45						
Çocuğumun yönelmiş olduğu branşı ben belirledim.	Eğitim	10	1,00	0,00	Gara	20,79	3,00	6,93	3,37	0,02
	Güvenlik	36	2,25	1,46	Giçi	992,53	482,00	2,06		
	Sağlık	11	1,82	0,87	Top	1013,32	485,00			
	Memur	429	2,35	1,46						
	Total	486	2,31	1,45						
Toplam	Eğitim	10	122,70	15,08	Gara	227,92	3,00	75,98	0,26	0,86
	Güvenlik	36	126,58	13,81	Giçi	142054,00	482,00	294,72		
	Sağlık	11	125,00	20,48	Top	142281,93	485,00			
	Memur	429	124,15	17,37						
	Total	486	124,32	17,13						

Tablo 5’de çalışmaya katılan CİK personellerinin çalışma alanlarına göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin çalışma alanı açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (F:0,258; p>0,05).

Spora yönelim beklenti anketini maddeleri incelendiğinde ise; “Spor aracılığıyla çocuğumun, enerjisini olumlu bir şekilde deşarj ederek harcayacağını düşünüyorum.”; “Spor aracılığıyla çocuğum, ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluktan (güvensizlik, Çekingenlik vb.) kurtulup dengeli bir ruhsal gelişim göstereceğini düşünüyorum.”; Maddelerinde eğitim ve güvenlik alanında çalışanların sağlık hizmetinde ve memur olarak çalışan grubuna göre daha yüksek düzeyde katılım gösterdikleri bulunmuş ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. Ayrıca “Çocuğumun yönelmiş olduğu branşı ben belirledim.” maddesinde güvenlik ve memur olarak çalışan grubu daha yüksek düzeyde olum görüş belirttiklerin bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 6. Çalışma grubunun eğitim düzeylerine göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin Anova-testi analizi

	N	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	Kort	F	p
Çocuğumun boş zamanlarım spor faaliyetleri ile	İlköğretim	5	4,8000	,44721	Gara	4	,119	,348	,845
	Orta öğretim	55	4,6909	,53998	Giçi	481	,343		
	Önlisans	116	4,7069	,61880	Top	485			
	Üniversite	285	4,7088	,59584					
	Yüksek lisans	25	4,8400	,37417					
	Total	486	4,7140	,58370					
Spor aracılığıyla çocuğumun enerjisini olumlu bir	İlköğretim	5	4,8000	,44721	Gara	4	1,117	1,868	,115
	Orta öğretim	55	4,6909	,53998	Giçi	481	,598		
	Önlisans	116	4,6466	,82625	Top	485			
	Üniversite	285	4,5404	,81962					
	Yüksek lisans	25	4,9200	,27689					
	Total	486	4,6049	,77612					
Spor aracılığıyla çocuğum, saldırganlığımı kontrol altına	İlköğretim	5	4,6000	,54772	Gara	4	,182	,209	,933
	Orta öğretim	55	4,3091	1,05185	Giçi	481	,870		
	Önlisans	116	4,3707	,91870	Top	485			
	Üniversite	285	4,3123	,92540					
	Yüksek lisans	25	4,2800	,84261					
	Total	486	4,3272	,92945					
Spor aracılığıyla çocuğum, kazanma ve kaybetme	İlköğretim	5	4,2000	,44721	Gara	4	1,130	1,497	,202
	Orta öğretim	55	4,2545	,92733	Giçi	481	,755		
	Önlisans	116	4,4569	,67749	Top	485			
	Üniversite	285	4,2596	,95088					
	Yüksek lisans	25	4,5200	,50990					
	Total	486	4,3189	,87056					
Spor aracılığıyla çocuğum, ergenlik döneminin	İlköğretim	5	3,8000	1,09545	Gara	4	2,427	3,484	,008
	Orta öğretim	55	4,1818	,94459	Giçi	481	,697		
	Önlisans	116	4,5776	,74776	Top	485			
	Üniversite	285	4,4000	,85250					
	Yüksek lisans	25	4,6800	,69041					
	Total	486	4,4259	,84321					
Çocuğum, spor etkinlikleri ile uyumlu bir kişilik özelliği geliştireceğini	İlköğretim	5	4,2000	1,30384	Gara	4	,435	,423	,792
	Orta öğretim	55	4,1273	1,10645	Giçi	481	1,028		
	Önlisans	116	4,2500	1,02893	Top	485			
	Üniversite	285	4,2526	,99614					
	Yüksek lisans	25	4,4400	,86987					
	Total	486	4,2469	1,01165					
Çocuğum, spor etkinlikleri ile liderlik Özeliği kazanacağımı düşünüyorum.	İlköğretim	5	4,6000	,54772	Gara	4	,876	,768	,547
	Orta öğretim	55	4,0545	1,04382	Giçi	481	1,141		
	Önlisans	116	4,1552	1,13906	Top	485			
	Üniversite	285	4,1754	1,04347					
	Yüksek lisans	25	4,4400	1,12101					
	Total	486	4,1749	1,06697					
Spor, çocuğumun yeni insanlarla karşılaşmasına ve v eni	İlköğretim	5	5,0000	,00000	Gara	4	,604	,842	,499
	Orta öğretim	55	4,4364	,85556	Giçi	481	,717		
	Önlisans	116	4,5603	,81602	Top	485			
	Üniversite	285	4,4596	,86151					
	Yüksek lisans	25	4,5600	,86987					
	Total	486	4,4918	,84642					
Spor etkinlikleri ile çocuğumun sorumluluk duygusunun	İlköğretim	5	4,0727	1,11976	Gara	4	2,135	2,295	,058
	Orta öğretim	55	4,2500	1,06220	Giçi	481	,930		
	Önlisans	116	4,4000	,54772	Top	485			
	Üniversite	285	4,4105	,90181					
	Yüksek lisans	25	4,6400	,86023					
	Total	486	4,3457	,96956					
Çocuğum, spor etkinliği ile başkalar	İlköğretim	5	3,8182	1,20325	Gara	4	3,772	3,526	,008
	Orta öğretim	55	3,9310	1,10118	Giçi	481	1,070		
	Önlisans	116	4,4000	,54772	Top	485			
	Üniversite	285	4,1193	1,01041					

		Yüksek lisans	25	4,6400	48990							
		Total	486	4,0700	1,04499							
Çocuğum, spor etkinlikleri ile kurallara uyma ve başkalarının haklarına saygı		İlköğretim	5	4,6000	54772	Gara	6,370	4	1,593	1,665	,157	
		Orta öğretim	55	4,1273	98234	Giçi	460,010	481	,956			
		Önlisans	116	4,2155	1,04512	Top	466,381	485				
		Üniversite	285	4,2982	98519							
		Yüksek lisans	25	4,6800	47610							
		Total	486	4,2819	98062							
Çocuğum, spor etkinlikleri ile yorum yapabilmeye ve değerlendirme		İlköğretim	5	4,2000	1,30384	Gara	5,874	4	1,469	1,525	,194	
		Orta öğretim	55	4,1636	89781	Giçi	463,163	481	,963			
		Önlisans	116	4,2759	90972	Top	469,037	485				
		Üniversite	285	4,1368	1,03744							
		Yüksek lisans	25	4,6000	70711							
		Total	486	4,1975	98341							
Çocuğum, spor etkinlikleri ile karar verme yeteneğinin		İlköğretim	5	4,0545	89065	Gara	8,850	4	2,212	2,801	,025	
		Orta öğretim	55	4,1825	96143	Giçi	379,877	481	,790			
		Önlisans	116	4,3362	76833	Top	388,726	485				
		Üniversite	285	4,4000	54772							
		Yüksek lisans	25	4,6800	47610							
		Total	486	4,2325	89526							
Spor etkinliklerinin, çocuğumun fiziksel ve fizyolojik		İlköğretim	5	4,4000	54772	Gara	,781	4	,195	,222	,926	
		Orta öğretim	55	4,4909	83606	Giçi	422,868	481	,879			
		Önlisans	116	4,3707	99153	Top	423,648	485				
		Üniversite	285	4,4561	93202							
		Yüksek lisans	25	4,4400	1,00333							
		Total	486	4,4383	93461							
Çocuğum, spor etkinlikleri ile bencillikten uzaklaşacağı düşünüyorum.		İlköğretim	5	4,4000	54772	Gara	4,192	4	1,048	,843	,499	
		Orta öğretim	55	3,9636	1,12157	Giçi	598,195	481	1,244			
		Önlisans	116	4,0172	1,14954	Top	602,387	485				
		Üniversite	285	4,0561	1,10553							
		Yüksek lisans	25	4,4000	1,11803							
		Total	486	4,0576	1,11447							
Çocuğum, spor etkinlikleri ile işbirliği bilincinin		İlköğretim	5	4,0909	1,05887	Gara	9,425	4	2,356	3,588	,007	
		Orta öğretim	55	4,4000	54772	Giçi	315,851	481	,657			
		Önlisans	116	4,3621	86875	Top	325,276	485				
		Üniversite	285	4,4175	75832							
		Yüksek lisans	25	4,8000	40825							
		Total	486	4,3868	81895							
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı ve düzgün bir postu re (dik		İlköğretim	5	4,0000	1,22474	Gara	4,120	4	1,030	1,896	,110	
		Orta öğretim	55	4,4545	78924	Giçi	261,361	481	,543			
		Önlisans	116	4,4224	83563	Top	265,481	485				
		Üniversite	285	4,5368	69420							
		Yüksek lisans	25	4,7600	43589							
		Total	486	4,5062	73985							
Spor etkinlikleri çocuğumun stresten korunma ve e		İlköğretim	5	4,2000	1,30384	Gara	,852	4	,213	,212	,932	
		Orta öğretim	55	4,2182	1,10035	Giçi	482,713	481	1,004			
		Önlisans	116	4,3190	1,01809	Top	483,566	485				
		Üniversite	285	4,3333	97021							
		Yüksek lisans	25	4,4000	1,00000							
		Total	486	4,3189	99852							
Spor etkinlikleri çocuğumun yaratıcılık gücünün		İlköğretim	5	3,9273	1,08619	Gara	8,268	4	2,067	2,291	,045	
		Orta öğretim	55	4,0000	1,22474	Giçi	433,897	481	,902			
		Önlisans	116	4,2155	91182	Top	442,165	485				
		Üniversite	285	4,1614	96154							
		Yüksek lisans	25	4,6000	50000							
		Total	486	4,1687	95482							
Çocuğum spor yapma alışkanlığı kazanarak bos zamanlarını		İlköğretim	5	4,0000	1,22474	Gara	4,864	4	1,216	1,412	,229	
		Orta öğretim	55	4,2727	98985	Giçi	414,184	481	,861			
		Önlisans	116	4,4741	80716	Top	419,047	485				
		Üniversite	285	4,3509	97307							
		Yüksek lisans	25	4,6800	69041							
		Total	486	4,3848	92952							

Çocuğum, spor etkinlikleri ile başarma duygusunu tadarak	İlköğretim	5	4,4000	1,34164	Gara	4,338	4	1,084	1,488	,205
	Orta öğretim	55	4,2182	,93672	Giçi	350,477	481	,729		
	Önlisans	116	4,3879	,77764	Top	354,815	485			
	Üniversite	285	4,3825	,88276						
	Yüksek lisans	25	4,7200	,45826						
	Total	486	4,3827	,85532						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı bir yapıya	İlköğretim	5	4,2000	1,09545	Gara	5,854	4	1,463	2,278	,047
	Orta öğretim	55	4,4000	,54772	Giçi	355,794	481	,740		
	Önlisans	116	4,4310	,86702	Top	361,648	485			
	Üniversite	285	4,4596	,83663						
	Yüksek lisans	25	4,7600	,43589						
	Total	486	4,4383	,86352						
Spor etkinlikleri ile çocuğumun başışıklık sisteminin	İlköğretim	5	4,0000	1,22474	Gara	2,654	4	,663	,830	,506
	Orta öğretim	55	4,2909	,91637	Giçi	384,270	481	,799		
	Önlisans	116	4,2328	,92650	Top	386,924	485			
	Üniversite	285	4,3018	,88423						
	Yüksek lisans	25	4,5600	,71181						
	Total	486	4,2942	,89319						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile aktif yaşam tarzı	İlköğretim	5	3,8000	1,64317	Gara	5,477	4	1,369	1,273	,045
	Orta öğretim	55	4,4364	,73946	Giçi	344,227	481	,716		
	Önlisans	116	4,3448	,86581	Top	349,704	485			
	Üniversite	285	4,3263	,86532						
	Yüksek lisans	25	4,7200	,45826						
	Total	486	4,3580	,84914						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sosyal çevre kazanacağını ve paylaşma	İlköğretim	5	3,6000	1,51658	Gara	6,369	4	1,592	1,576	,180
	Orta öğretim	55	4,2727	,89141	Giçi	485,993	481	1,010		
	Önlisans	116	4,2845	1,04512	Top	492,362	485			
	Üniversite	285	4,2175	1,01140						
	Yüksek lisans	25	4,6400	,86023						
	Total	486	4,2551	1,00756						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile dengeli ve yeterli beslenme	İlköğretim	5	3,4000	1,34164	Gara	5,338	4	1,334	1,629	,166
	Orta öğretim	55	4,2545	,84367	Giçi	394,037	481	,819		
	Önlisans	116	4,3362	,84384	Top	399,374	485			
	Üniversite	285	4,2175	,93544						
	Yüksek lisans	25	4,4000	,86603						
	Total	486	4,2510	,90744						
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerden	İlköğretim	5	4,4000	1,34164	Gara	5,268	4	1,317	,891	,469
	Orta öğretim	55	4,2909	1,03051	Giçi	711,137	481	1,478		
	Önlisans	116	3,9828	1,21571	Top	716,405	485			
	Üniversite	285	3,9930	1,22472						
	Yüksek lisans	25	4,1200	1,45258						
	Total	486	4,0350	1,21537						
Çocuğumun gelecekte başarılı ve ünlü bir sporcü olmasını	İlköğretim	5	3,6000	1,51658	Gara	9,669	4	2,417	,954	,433
	Orta öğretim	55	3,0000	1,52753	Giçi	1218,924	481	2,534		
	Önlisans	116	2,7931	1,59629	Top	1228,593	485			
	Üniversite	285	2,8351	1,60243						
	Yüksek lisans	25	3,3200	1,60000						
	Total	486	2,8765	1,59160						
Çocuğum gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm	İlköğretim	5	3,2000	1,64317	Gara	11,940	4	2,985	1,426	,224
	Orta öğretim	55	2,6545	1,30835	Giçi	1007,182	481	2,094		
	Önlisans	116	2,2586	1,37126	Top	1019,121	485			
	Üniversite	285	2,4140	1,48602						
	Yüksek lisans	25	2,7600	1,58850						
	Total	486	2,4300	1,44958						
Çocuğumun yönemiş olduğu branşı ben belirledim.	İlköğretim	5	2,6000	,89443	Gara	18,168	4	4,542	2,285	,048
	Orta öğretim	55	2,5455	1,39865	Giçi	995,151	481	2,069		
	Önlisans	116	2,2414	1,47218	Top	1013,319	485			
	Üniversite	285	2,2211	1,41803						
	Yüksek lisans	25	3,0000	1,65831						
	Total	486	2,3066	1,44545						
Top lam	İlköğretim	5	124,800	19,7408	Gara	2097,701	4	524,4	1,79	,128
	Orta öğretim	55	122,563	17,0443	Giçi	140184,22	481	291,4		

Önlisans	116	124,206	16,0669	Top	142281,92	485
Üniversite	285	123,936	17,7423			
Yüksek lisans	25	133,000	12,6655			
Total	486	124,321	17,1279			

Tablo 6'de çalışmaya katılan ÇİK personellerinin eğitim durumlarına göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (F:0,258: p>0,05).

Bu sonuçlara göre üniversite eğitimi alan çalışanların çocukları için spordan beklentileri ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluklar, sorumluluk duygusunun gelişeceğini, başkalarını olduğu gibi kabul, karar verme yeteneği, İş birliği bilincinin gelişeceğini, yaratıcılık gücünün artmasına, daha sağlıklı bir yapıya sahip olacağına, aktif yaşam tarzı seçme düşüncesine sahip olacağı beklentisinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Çalışma grubunun gelir düzeylerine göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin t-testi analizi

	Gelir	N	t	p	t	P
Çocuğumun boş zamanlarım spor faaliyetleri ile değerlendirmesi istiyorum.	10bin-15bin	275	4,7091	,59415	-,211	,833
	20bin-+	211	4,7204	,57114		
Spor aracılığıyla çocuğumun, enerjisini olumlu bir şekilde deşarj ederek harcayacağını düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,6036	,81006	-,042	,966
	20bin-+	211	4,6066	,73144		
Spor aracılığıyla çocuğum, saldırganlığını kontrol altına alabilme) i öğreneceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,3564	,95343	,790	,430
	20bin-+	211	4,2891	,89805		
Spor aracılığıyla çocuğum, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak kendisini kontrol edebilme özelliğini geliştirebileceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,3345	,88215	,451	,652
	20bin-+	211	4,2986	,85688		
Spor aracılığıyla çocuğum, ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluktan (güvensizlik. Çekingenlik vb.) kurtulup dengeli bir ruhsal gelişim göstereceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,4218	,86512	-,122	,903
	20bin-+	211	4,4313	,81578		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile uyumlu bir kişilik özelliği geliştireceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,2655	1,02456	,461	,645
	20bin-+	211	4,2227	,99650		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile liderlik Özeliği kazanacağını düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,1709	1,07894	-,094	,925
	20bin-+	211	4,1801	1,05369		
Spor, çocuğumun yeni insanlarla karşılaşmasına ve v eni arkadaşlar edinmesine yardımcı olacağına inanıyorum	10bin-15bin	275	4,4909	,87280	-,026	,980
	20bin-+	211	4,4929	,81281		
Spor etkinlikleri ile çocuğumun sorumluluk duygusunun gelişeceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,2836	1,04266	-1,61	,107
	20bin-+	211	4,4265	,86082		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başkalarını olduğu gibi kabul etme duygusunu geliştireceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,0400	1,08163	-,721	,471
	20bin-+	211	4,1090	,99641		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile kurallara uyma ve başkalarının haklarına saygı duymayı öğreneceğine inanıyorum.	10bin-15bin	275	4,2473	1,01303	-,888	,375
	20bin-+	211	4,3270	,93716		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile yorum yapabilme ve değerlendirme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,2109	,98856	,342	,732
	20bin-+	211	4,1801	,97872		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile karar verme yeteneğinin gelişeceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,2145	,91289	-,505	,614
	20bin-+	211	4,2559	,87336		
Spor etkinliklerinin, çocuğumun fiziksel ve fizyolojik gelişimine olumlu katkısı olacağını düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,4291	,93467	-,247	,805
	20bin-+	211	4,4502	,93663		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile bencillikten uzaklaşacağını düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,0800	1,10116	,505	,614
	20bin-+	211	4,0284	1,13354		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile İşbirliği bilincinin gelişeceğini düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,3309	,86894	-2,06	,036
	20bin-+	211	4,4597	,74453		
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı ve düzgün bir postu re (dik bir vücutta sahip olacağını düşünüyorum.	10bin-15bin	275	4,4545	,79731	-2,07	,039
	20bin-+	211	4,5735	,65324		
	10bin-15bin	275	4,2800	1,04888	-,98	,327

	Gelir	N	t	p	t	P
Spor etkinlikleri çocuğumun stresten korunma ve kurtulmasına yardımcı olur.	20bin-+	211	4,3697	,92881		
Spor etkinlikleri çocuğumun yaratıcılık gücünün artmasına yardımcı olur.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,1236 4,2275	,99963 ,89198	-1,18	,235
Çocuğum spor yapma alışkanlığı kazanarak boş zamanlarını eğlenceli ve neşe verici olan spor etkinliği ile değerlendirme alışkanlığı kazanmasını amaçlıyorum.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,3564 4,4218	,95725 ,89299	-,769	,442
Çocuğum, spor etkinlikleri ile başarıma duygusunu tadarak kendisine olan güveni artar.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,3418 4,4360	,87934 ,82198	-1,20	,229
Çocuğum, spor etkinlikleri ile daha sağlıklı bir yapıya sahip olacağını düşünüyorum.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,3636 4,5355	,94683 ,73187	-2,18	,029
Spor etkinlikleri ile çocuğumun bağışıklık sisteminin gelişeceğini düşünüyorum.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,2836 4,3081	,91595 ,86458	-,298	,765
Çocuğum, spor etkinlikleri ile aktif yaşam tarzı geliştireceğini düşünüyorum.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,3418 4,3791	,88761 ,79782	-,480	,631
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sosyal çevre kazanacağını ve paylaşma duygusunu yaşayacağına inanıyorum.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,2582 4,2512	1,01210 1,00401	,076	,940
Çocuğum, spor etkinlikleri ile dengeli ve yeterli beslenme alışkanlığı kazanır.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,2618 4,2370	,89023 ,93134	,299	,765
Çocuğum, spor etkinlikleri ile sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerden uzak duracağını düşünüyorum.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	4,0618 4,0000	1,18375 1,25736	,555	,579
Çocuğumun gelecekte başarılı ve ünlü bir sporcu olmasını istediğim için spora yönlendirdim.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	2,9236 2,8152	1,59538 1,58834	,744	,457
Çocuğum gelecekte iyi kazanç elde etmesini düşündüğüm için spora yönlendirdim.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	2,4436 2,4123	1,41405 1,49782	,236	,814
Çocuğumun yönelmiş olduğu branşı ben belirledim.	10bin-15bin 20bin-+	275 211	2,3491 2,2512	1,44041 1,45355	,740	,460
Toplam	10bin-15bin 20bin-+	275 211	124,0327 124,6967	17,37948 16,82806	-,423	,672

Tablo 7’de çalışmaya katılan CİK personellerinin gelir durumlarına göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (t:-0,423; p>0,05).

Elde edilen verilere göre; gelir düzeyinde yükselme, çalışanların çocukları için spordan beklentileri, iş birliği bilinci kazanma, sağlıklı bir vücuda sahip olma beklentilerini de artırdığı sonucuna varılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Hükümlü ve tutukluların rehabilitasyon ve resosyalizasyonunda, sosyal-kültürel faaliyetler önemli yer tutar. Hoşça zaman geçirtmek, ruh derinliklerindeki duygularını açığa çıkarmak, stres ve sıkıntıdan kurtarmak, daha yaratıcı, esnek ve yenilikçi bir yapıya kavuşturmak, iletişimlerini güçlendirmek, yardımlaşma ve arkadaşlık duygularını geliştirmek, kontrol mekanizmalarını güçlendirmek, pozitif bir enerji oluşturmak ve bu enerjiyi sinerjiye dönüştürmek vb. amaçlarla çeşitli sportif ve sosyal etkinlikler (spor turnuvaları, tiyatro, konser, sinema, resim, halk oyunları, müzik, el sanatları, satranç-dama vb.) düzenlenmektedir (Tekin, 2018).

Çocuklarını spora yönlendiren velilerinin birinci sırayı alan amaçlarından birinin “beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak serbest zamanlarını spor faaliyetleri ile değerlendirmeye istekli olduklarını” olmuştur (Çon ve ark, 1997). Ayrıca velilerin serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçirilmesi konusunda tercihte bulunmalarıyla çocukların, hareket aracılığı ile duygularını (saldırganlık, öfke, kıskançlık gibi) kontrol etme imkânı bulacakları ifade edilmiştir (Erkal ve ark., 1998).

CİK çalışanlarının çocukların spora yönlendirilmesinden beklentileri arasında çocuklarının kuralla uyma, sorumluluk alabilme, uyumlu kişilik kazanma gibi davranışsal özellikler kazanma beklentilerinin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Sporun çocuk sağlığı üzerine ve çevresel kötü etkilerden korunma yolu olarak gördükleri özellikle alkol, sigara ve kötü alışkanlık edinme ortamlarında uzak tutmak için spora yönlendirdikleri belirlenmiştir.

Bir araştırmada, aileler sportif ortamın çocuklarını sigara, alkol ve diğer zararlı alışkanlıklardan uzak tutacağını düşündüğünü belirtirken erkekler %79,2, bayanlar ise %75,4 oranlarında görüşlerini ifade etmişlerdir. Bu durum sigara ve diğer zararlı maddelere başlama yaşının giderek küçüldüğü günümüzde, umut verici bir oran olarak düşünülebilir. Bir başka ifadeyle aileler çocuklarını sporla zararlı alışkanlıklardan uzak tutabilecekleri bilincini taşımaktadır (Keskin, 2006).

CİK çalışanlarının çocukların spora yönlendirilmesinden beklentileri arasında en düşük katılım gösterilen maddelerde ise çocuğunu spor yönlendirirken onun başarılı ve ünlü bir sporcu olmasından veya iyi bir kazanç elde etmesini beklentisi içinde olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çocuğunun spor branşı belirlemede büyük bir etki sağlamadığını görülmüştür. Eğitim seviyesi düşük ve dar gelirli ailelerin, çocuklarının branşlarını kendileri belirlerken ileride çok kazanma ve ünlü birer sporcu olmalarını istedikleri bir araştırma sonucunda, onların gelecekte statü atlayarak sosyo-ekonomik durumlarını çocukları aracılığı ile düzeltme arzusunda olduklarıyla ifade edilebilir (Keskin, 2006).

CİK personellerinin cinsiyete göre anket maddeleri incelendiğinde ise; katılımcılar spora yönelim beklentileri içinde boş zaman değerlendirme, enerji boşaltma, saldırgan eylemlerden uzaklaşma, kazanma ve kaybetme duygusu tatma, ergenlik dönemi olumsuzluklarından kurtulma, liderlik özellikleri kazanma, yeni arkadaşlıklar edime, kurallara uyma, sağlıklı yaşam tarzı oluşturma, sosyal beceriler kazanma, kötü alışkanlıklardan uzaklaşma olgularında benzer düşüncelere sahipken, kadınların çocuklarındaki kendine güven duygusu, uyumlu bir kişilik, karar verme ve başarıya yeteneği gelişiminin sağlanması bakımından daha olumlu görülmüştür. Erkeklerin ise branş belirlemede daha baskın olduğu ve iyi bir kazanç elde etme davranışının daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

Aileler sportif ortamın çocuklarını birçok zararlı alışkanlıklardan uzak tutacağını düşündüğünü belirtirken, çocuklarını sporla zararlı alışkanlıklardan uzak kalabilecekleri bilincini taşımaktadırlar (Keskin, 2006).

Çocuklarını spora yönlendiren ailelerin ergenlik döneminde daha dengeli bir ruhsal gelişim geçireceği düşüncesine kesinlikle katılan erkekler %37,6 ve bayanlar ise %27,5 oranlarında 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Keskin, 2006). Atalay ve arkadaşları yaptıkları çalışmada serbest zaman değerlendirme anlayışının yaş grupları ile korelasyon içerisinde değerlendirdiğinde ergenlik dönemine geçiş evresinde çocukların spora yönelimlerinde artış olduğunu saptamıştır (Atalay ve ark., 1993).

CİK personellerinin yaşlarına göre 31-40 ve 51- + çalışanların çocuklarının spora yönelim beklentileri arasında, saldırganlığını kontrol altına alabilmesi, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak öğrenmesi, karar verme yeteneğinin gelişeceği, stresten korunma ve kurtulma, boş zamanlarını eğlenceli şekilde değerlendirme, başarıya duygusunu tadarak öğrenme, sosyal çevre kazanacağını ve paylaşma duygusunu ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanma olgularına daha fazla olumlu yanıt verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Başka bir çalışmada çocuklarının sportif aktivitelerle saldırganlık duygusunu kontrol altına alabilmelerini öğreneceklerini belirten erkekler %74,9 ve bayanlar ise %67,5 oranındadır. Ailelerin yaş grupları dikkate alındığında, velilerin görüşlerinin birbirlerine yakın olduğu ve 40-49 yaş aralığında olan velilerin %75,4'ü sporla çocuklarının saldırganlık duygusunu kontrol etmeyi öğrenebilecekleri ifade etmektedirler (Keskin, 2006). Aileler yaş guruplarına göre sporla çocuklarının saldırganlık duygusunu kontrol etmeyi öğrenebilecekleri beklentisinde oldukları görülmektedir (Erkal ve ark., 1998; Keskin, 2006).

Katılımcılardan 41-50 ve 51- + çalışanların çocuklarının spora yönelim beklentileri arasında, spor branşını belirlemek, başarılı ve ünlü olma, iyi kazanç elde etme beklentilerinin daha yüksek olduğu ve anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

CİK personellerinin çalışma alanlarına göre spora yönelim beklenti anketini maddeleri incelendiğinde ise; “*Spor aracılığıyla çocuğumun, enerjisini olumlu bir şekilde deşarj etme, çocuğum, ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluktan kurtulup dengeli bir ruhsal gelişim göstermesi* ifadelerinde eğitim ve güvenlik alanında çalışanların sağlık hizmetinde ve memur olarak çalışan grubuna göre daha yüksek düzeyde katılım gösterdikleri bulunmuş ve anlamlı farklılık oluşturmuştur.

CİK personellerinin eğitim durumlarına göre çocukları spora yönlendirme beklentilerinin eğitim düzeyi açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Spora yönelim beklenti anketini maddeleri incelendiğinde ise; üniversite eğitimi alan çalışanların çocukları için spordan beklentileri *ergenlik döneminin getirdiği olumsuzluklar, sorumluluk duygusunun gelişeceğini, başkalarını olduğu gibi kabul, karar verme yeteneği, İş birliği bilincinin gelişeceğini, yaratıcılık gücünün artmasına, daha sağlıklı bir yapıya sahip olacağına, aktif yaşam tarzı seçme düşüncesine* sahip olacağı beklentisinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

11-14 yaş arası 398 Nepalli çocuk üzerinde yapılan bir araştırmada çocukların spora yönlendirmelerinde ailelerinin eğitim düzeyleriyle de ilişkili olduğu bulunmuştur (Watkins ve Regmi, 1989). Başka bir çalışmada ise Demir’in İstanbul Burhan Felek spor tesisi yaz spor okuluna gelen 7-14 yaş grubu 481 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada çocukların spora yönlendirmesinde en önemli etkenin aile olduğu; anne-babanın eğitim düzeyine paralel olarak arttığını belirlemiştir (Demir, 1996).

CİK personellerinin gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Spora yönelim beklenti anketini maddeleri incelendiğinde ise; “*İş birliği bilincinin gelişeceği*”; “*sağlıklı ve düzgün bir postüre sahip olacağına daha sağlıklı bir yapıya sahip olma beklentisi*” maddelerinde 20 bin TL ve üstü gelir düzeyine sahip grubun diğer alt gelir grubuna göre daha yüksek düzeyde olumlu yanıt verdiği bulunmuş ve anlamlı farklılık oluşturmuştur. Bu sonuçlara göre gelir düzeyi yüksek çalışanların çocukları için spordan beklentilerinin iş birliği bilinci kazanma, sağlıklı bir vücuda sahip olma yönünde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genel anlamda aileler spor ile çocuklarının gelişimlerinin olumlu etkileneceği kanısındadırlar. Birçok araştırma da özellikle sporun toplum üzerinde olumlu etkilerini görmekteyiz (Klint ve Weiss, 1987; Kim, 1996; Tümer, 2001). Ancak ekonomik beklentiler, eğitim düzeyi, toplumsal ilişkiler, başarı elde ederek statü kazanma gibi birçok etmenin de bu durumu etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan CİK çalışanlarının, spordan beklentilerinin çocukların spor branşı belirlemede baskıcı olmadıkları, sporu çocuklarının boş zamanı değerlendirme işbirlikçi davranış sergilemesi, çocuğunun liderlik özelliklerini ortaya çıkarma, karar verme gücünü geliştirme, kazanma ve kaybetme duygusunu yaşayarak öğrenme, bencillikten uzaklaşma, yaratıcılık gücü, spor yapma alışkanlığı kazanma gibi çocukların gelişiminde önemli özellikleri kazanmasında yardımcı olması nedeniyle çocuklarını spora yönlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca CİK çalışanların çocukları için spordan beklentilerinin yeni arkadaşlıklar edinme, enerji deşarjının sağlama, saldırganlığı kontrol edebilme, aktif yaşam tarzı edine bilme ve sosyal çevre edinebilme gibi çocuk gelişiminde önemli rol oynayan sosyal ilişkiler açısından beklentilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

CİK çalışanlarının çocuğunu spora yönlendirirken onun başarılı ve ünlü bir sporcu olması veya iyi bir kazanç elde etmesi beklentisi içinde olmadıkları ancak çocukları için sosyal ilişkiler kurma, çocuklarının kuralla uyma, sorumluluk alabilme, uyumlu kişilik kazanma gibi davranışsal özellikler kazanma beklentilerinin olduğu ve kötü alışkanlık edinme ortamlarından uzak tutma gibi beklentilerinin de olduğu anlaşılmıştır.

Öneriler

- Aileler çocuklarını başarılı bir sporcu olmaları için çocuğun ilgisine ve yeteneğine uygun bir branşa yönlendirirse başarı durumu daha da artabilir.
- Başarıya ulaşabilmek için çocuğun erken yaşlarda spora başlaması başarı oranını daha da artırabilir.
- Son zamanlarda sporun branşlar şeklinde uluslararası arenada başarı getirmesi çocukların özendirilmesi açısından rol model alınabilir.
- Takım sporlarına yönelen çocukların kaybetme kazanma olgularını normal karşılayarak saldırganlık rollerinden daha kolay vazgeçebilir.
- Ailelerin çocuklarını destekleyerek spora yönlendirmeleri hem çocukların başarı oranını hem sağlıklı ve hem de özgüven olarak daha iyi olmaları durumları ortaya çıkma ihtimali yükselebilir.
- Çocuğun yöneleceği spor branşını kendisinin belirlemesine müsaade edilmelidir. İlgisi doğrultusunda spora yönelen çocuğun daha başarılı olacağı unutulmamalıdır.

Kaynaklar

- Atalay, B., ve Ark. (1993). Türk Aile Yapısı Araştırması, Sosyal Planlama Genel Müdürlüğü, Yayın ve Temsil Dairesi Başkanlığı Yayın ve Basım Şube Müdürlüğü Matbaası Ankara.
- Aytekin, S. (2020). Dijitalleşme ve bireyselleşme çağında eğitim ulus devletlerin egemenlik alanından çıkıyor mu? *Uluslararası Maarif Dergisi*, 1(2), 25.
- Benjamin, H.J., Glow, K.M. (2003). Strength training for children and adolescents. *Physician & Sportsmedicine*, 31(9).
- Coakley, J. (2001). *Sport in Society*. New York: McGraw Hill Companies.

- Çon, M., ve Ark. (1997). Elit Düzeyde Spor Yapanların Spora Yönlendirmelerinde İlk ve Orta Öğretim Kurumlarının Etkisi Üzerine Bir Araştırma, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2,1:41-53.
- Demir, A. (1996). *7-14 Yaş Arası Çocukların Spora Yönlendirilmesine Etki Eden Faktörler* (Yayınlanmış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Dempsey, J. M., Kimiecik, J. C., & Horn, T. S. (1993). Paternal influence on children's moderate to vigorous physical activity participation: an expectancy-value approach. *Pediatrics Exercise and Science*, 5, 151-167.
- Erkal, ME., ve Ark. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor, Der yayınları*, Eren Ofset, İstanbul S: 120-123.
- Freedson, P. S., & Evenson, S. (1991). Familial aggregation in physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 384-389.
- Gill, D.L., Gross, J.B., Hudleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gren, C.B., Chalip, L. (1997). Enduring involvement in youth soccer: The socialization of parent and child. *Journal of Leisure Research*, 29(1), 61-77.
- Hellstedt, J.C. (1995). Invisible players: a family systems model. In S. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Keskin, V. (2006). *Çocuklarını spora yönlendiren anne ve babaların beklentileri*. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon.
- Kim, M. (1996). Modernizing effects on sports a physical activities among Korean adult. *International Review for the Sociology of Sport*, (31)2, 155-169.
- Klint, A.K. & Weiss, M.R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: a test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Tekin, C. (2018). Türkiye cezaevlerinde yürütülen din eğitimi çalışmaları üzerine bir değerlendirme. Antalya: Yediveren Kitap Yayıncılık, 487-504.
- Tümer, S. (2001). Gençleri Spora Yönlendirmede Ailenin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Web sitesi <https://www.cte.adalet.gov.tr>.

Makale Alıntısı

Kutlu, C., & Savucu, Y. (2024). Çocuklarını Spora Yönlendiren Ceza İnfaz ve Koruma Memurlarının Beklentilerinin Belirlenmesi [Expectations of Prison Execution and Protection Officers Orientation Their Children to Sports], *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3), 146-166.



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

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kullandıkları Liderlik Stillerinin Sınıf Yönetimi Davranışlarına Olan Etkilerinin İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği)

Çetin TAN¹, Tayfun ALTINAY²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 15.10.2024
Kabul Tarihi: 10.12.2024
Online Yayın Tarihi:
20.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri, Liderlik Stilleri, Sınıf Yönetimi

DOI:

10.55238/seder.1568036

Amaç: Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik stilleri ile sınıf yönetimi davranışları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Diyarbakır ilinde görev yapan 921 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden rastgele seçilen 300 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmuştur. Çalışmada veri toplamak amacıyla; Kişisel Bilgi Formu, Öğretmen Liderlik Stilleri ölçeği ve Sınıf Yönetimi Davranışları ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Lisanslı SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık $P < 0,05$ olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruba karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarından elde edilen farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Son olarak, çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre demokratik/katılımcı liderlik stiline sahip öğretmenler, yarı demokratik ve otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenlere kıyasla daha olumlu sınıf yönetimi davranışına sahiptir. Öte yandan, yarı demokratik liderlik stiline sahip öğretmenler otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenlerle mukayese edildiğinde daha olumlu sınıf yönetimi davranışı gerçekleştirmektedir. Son olarak, otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenler yarı demokratik ve demokratik/katılımcı liderlik stiline sahip öğretmenlere göre daha olumsuz sınıf yönetimi davranışında bulunmaktadır. Erkek öğretmenler, kadın öğretmenlere kıyasla nispeten daha olumsuz sınıf yönetimi davranışına sahiptir. **Sonuçlar:** Demokratik liderlik stili, sınıf yönetimi için en ideal yaklaşımdır. Bu tarz, öğrencilerin ihtiyaçlarını anlamaya, onların katılımını artırmaya ve düzeni sağlarken öğrencilerin memnuniyetini kazanmaya yardımcı olmaktadır. Yarı demokratik liderlik, otokratik liderlikten daha etkili olmakla birlikte, tam demokratik liderlik kadar güçlü bir etki göstermemektedir. Cinsiyet farkı, öğretmenlerin sınıf yönetimindeki tutumlarını ve davranışlarını etkilemektedir. Kadın öğretmenlerin daha olumlu davranışlar sergilemesi, daha öğrenci merkezli bir yaklaşımı benimsemeleriyle ilişkili olabilir.

Investigating the Effects of the Leadership Styles Used by Physical Education and Sports Teachers on Classroom Management Behaviors (Diyarbakır Province Example)

Abstract

Article Info

Received: 15.10.2024
Accepted: 10.12.2024
Online Published:
20.12.2024

Keywords:

Physical Education and Sports Teachers, Leadership Styles, Classroom Management

Aim: The purpose of this study is to reveal the relationship between the leadership styles of physical education and sports teachers and their classroom management behaviors

Methods: The universe of the study consisted of 921 physical education and sports teachers working in Diyarbakır province in the 2022-2023 academic year. The sample of the study consisted of 300 physical education and sports teachers randomly selected from the universe. In order to collect data in the study; Personal Information Form, Teacher Leadership Styles Scale and Classroom Management Behaviors Scale were used. Licensed SPSS 22 package program was used in the analysis of the data. Independent samples t-test was used in the study, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used in the comparison of more than two groups. In addition, Tukey test was performed to determine the source of the difference obtained from the one-way analysis of variance (ANOVA) results. Finally, multiple regression analysis was performed.

Results: According to the research findings, teachers with a democratic/participative leadership style have more positive classroom management behaviors compared to teachers with semi-democratic and autocratic/oppressive leadership styles. On the other hand, teachers with a semi-democratic leadership style exhibit more positive classroom management behaviors compared to teachers with autocratic/oppressive leadership styles. Finally, teachers with an autocratic/oppressive leadership style exhibit more negative classroom management behaviors compared to teachers with semi-democratic and democratic/oppressive leadership styles. Male teachers exhibit relatively more negative classroom management behaviors compared to female teachers. **Conclusion:** Democratic leadership style is the most ideal approach for classroom management. This style helps to understand students' needs, increase their participation, and gain student satisfaction while maintaining order. Semi-democratic leadership is more effective than autocratic leadership, but it does not have as strong an effect as full democratic leadership. Gender differences affect teachers' attitudes and behaviors in classroom management. The more positive behaviors of female teachers may be related to their adoption of a more student-centered approach.

¹Firat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ/Türkiye, E-mail: cettan889@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-1864-4472

²Diyarbakır Millî Eğitim Müdürlüğü, Diyarbakır/Türkiye, E-mail: tayfun069069@gmail.com, ORCID: 0009-0006-5615-932X

*Bu makale yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Giriş

Liderlik kavramı insanlar için hep kritik bir noktada konumlandırılmıştır. İnsan yapısı ve yaradılışı gereği yaşamını sürdürmek için her zaman bir arada hareket etme gereksinimi hissetmiştir. İşte tam da bu noktada bireyleri bir arada tutabilen, yönlendirebilen ve inandırabilen liderler insanlık hayatındaki yerini almıştır. Bir toplumu belli hedefler doğrultusunda bir araya getirme işine liderlik denir. Liderlik toplumdaki bireyleri belli hedefler noktasında birleştirme ve hedefe ulaşma sürecinde yönlendirme yeteneğidir (Güney, 2012). Liderlik kavramı insanın varoluşundan bu döneme varan süreçte her zaman yaşamın içinde kendine yer edinmiş bir kavram olmuştur. Birçok araştırmacı birbirinden farklı tanımlamalar yapmıştır.

Liderin hedefe ulaşma sürecinde yönlendirme yaparken bunu hangi davranış biçimleriyle yapacağı önem kazanmaktadır. Liderin diğer bireylerle iletişimi, kararları almadaki iştiaresi, görev verme şekilleri ve kuralları uygulama biçimleri kuramın önemli örnekleridir (Aykan, 2002). Davranışsal liderlik kuramının temel felsefesi “iyi bir liderlik için nasıl davranılmalıdır?” sorusuna cevap bulabilmektir. Özellikler ve davranışsal yaklaşımlar süreç içerisinde yetersiz görülmeye başlamış bu yeni arayışları beraberinde getirmiştir. Liderlikte durumdan duruma değişebilen özellikler ve davranışlar olduğunu ortaya araştırmacılar yeni bir kuram oluşturma sürecine girmişlerdir. Her durumda ve bütün süreçlerde geçerli olabilecek bir liderlik tarzının mümkün olmadığını savunan durumsallık kuramında liderliğin belli şartlara göre meydana geldiği vurgulanmaktadır (Tengilimoğlu, 2005). Durumsallık kuramında lider değişen şartlara ve zamana göre aksiyon almaktadır. Buna göre benimsenen liderlik yaklaşımı yer ve zaman açısından değişkenlik gösterebilmelidir (Koçel, 2001).

Bütün disiplinlerde liderlik kavramı kendine mutlaka yer edinmiştir. Beden eğitimi ve sporda liderlik kavramına verilen önemin diğer birçok disiplinden fazla olduğu görülmektedir. Bunun en büyük nedeni üyelerle liderin ilişkisinin çok fazla olmasıdır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benimsedikleri liderlik tarzları ve yaklaşımları mesleklerinden ne derecede verim olacaklarını etkilemektedir (Ojeme, 1988). Antrenörlük, spor yöneticiliği veya beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde benimsenen liderlik yaklaşımları diğer alanlarda olduğu gibi hedeflenen başarılarla ve istendik davranışlara ulaşmada belirleyici faktör olmaktadır (Toros, 2009).

Spor alanında özellikle takım sporları kategorilerinde etkili bir liderin varlığı hem hedeflere ulaşmada hem de takım birlikteliğinin sağlanmasında önemli bir etken olmaktadır (Harris ve ark., 2019).

Öğretmenler eğitim ve öğretim alanlarında her zaman doğal bir lider olarak görülmektedir. Okul ortamlarında öğrencileri, hedeflenen kazanımlara ulaştırmada belli metotlar kullanarak ilerleyen öğretmenler süreçte bu ilerleyişi güven, iletişim ve ödül gibi liderlik vasıtalarıyla yapmaktadır (Erdoğan, 2001).

Eğitim ortamlarında istenilen sınıf ikliminin oluşturulması ve sınıf içi iletişimin sağlanması daha çok öğretmenin kontrolünde olmaktadır. Sınıfın lideri konumunda olan öğretmen hedeflere belirlenen amaçları gerçekleştirmede zamana ve şartlara göre ortamı düzenleyecek veya değiştirecek kişi olmaktadır (Kadak, 2008). Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin derslerinde daha çok demokratik ve otokratik liderlik tarzlarını tercih ettikleri görülmektedir. Demokratik liderlik tarzını benimseyen öğretmen sınıf içi iletişimi önemsemekte ve kararları alırken öğrencilerin fikirlerini sürece dahil etmektedir. Eğitim sürecinin başında kurallar belirlenirken sınıf içi istişareler normal karşılanmaktadır. Öğretmen öğrenci

arasında bulunan sağlam güven ilişkisi dikkat çekici bir başka özelliğidir (Tura, 2012). Otokratik liderlik tarzında tahakküm ve talimatlar ön plana çıkmaktadır. Burada lider olarak öğretmenin belirlediği kurallar çerçevesinde bir süreç yaşanmaktadır. Öğrencilerin fikir ve düşünceleri ön planda değildir. Öğretmenin otokratik tarzı kullanımı sonucu öğrencilerin yaratıcılık becerileri sekteye uğramakta bu da istenilen verime ulaşmayı engellemektedir (Güney, 1999).

Sınıf yönetiminde amaç; ders süresince öğrencilere istenilen edimlerde bulunmalarına katkıda bulunmak, öğrenmeyi engelleyecek unsurları ortadan kaldırmak ve bunun yanında motivasyonu sağlayabilmektir. Bu süreçte rehber olan öğretmen gelişen ve değişen ise öğrencidir (Uğurlu, 2016).

Erden (2008), sınıf yönetiminin amaçlarını şu şekilde sıralamıştır:

1. Verimli ve etkili zaman kullanımının sağlanması,
2. Sınıf ikliminin amaca uygun bir biçimde dizayn edilmesi,
3. Öğrencilerin süreçte metabilşsel düşünme becerilerinin geliştirilmesi.

Beden eğitimi ve spor dersinin öğretimi diğer derslerden birçok konuda ayrılmaktadır. Temel hedefi fiziksel gelişim ve bedensel yeteneklerin artırımı olan beden eğitimi ve spor öğretmeni genel anlamda okulun fiziksel olanakları ve öğrencilerin gelişim özelliklerini dikkate alarak süreci yönetebilmektedir (Tamer ve Pulur, 2001). Beden eğitimi ve spor dersi, öğretmenin benimsediği yaklaşıma göre uygulamaları farklılık gösteren bir derstir. Geleneksel bir tavırla dersini sürdüren bir öğretmen şahsının belirlediği kurallara mutlak uyum bekleyecektir. Bununla beraber bireysel farklılıkları görmezden gelerek tüm bireylerden belli bir başarı beklentisi içinde olacaktır. Ancak modern bir sınıf yönetimi benimseyen beden eğitimi ve spor öğretmenin hedeflerin planlanmasından ders kurallarının belirlenmesine kadar tüm süreçlerde öğrenciyi işin içine katan bir tutum sergilemesi beklenmektedir. Bu yönetim anlayışında bireysel farklılıklar dikkate alınarak bütün öğrencilerden standart bir başarı beklentisi bulunmamaktadır (Nebioğlu, 2016).

Beden eğitimi ve spor dersi sınıf dışı alanlarda yapıldığından dersi disiplin etme süreci diğer branşlardan daha zor olmaktadır. Etkili bir sınıf yönetimi sergileyemeyen bir öğretmenin bu süreci doğru yönetememesinin sonucu olarak kontrolün kaybedilmesi muhtemel senaryolardan birisi olacaktır. Öğretmen bu sorunların önüne ancak etkili bir liderlik anlayışıyla geçebilecektir (Tortu, 2012). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri sınıf yönetimi sürecinde birçok farklı konudan etkilenmektedir. Farklı sınıf dışı ortamlar, disiplin sorunları, dersin uygulama esnasındaki problemler ve bireylerin birbirleriyle etkileşimlerinin aşırıya kaçması durumları sınıf yönetimini sekteye uğratabilecek hadiselerden bazılarıdır (Ünlü ve Aydos, 2010).

Çalışmanın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ders işlerken karşılaşacağı muhtemel sınıf yönetimi davranışları sorunlarını çözenin yanında kullanacakları liderlik stillerinin belirlenmesinde bir yol gösterici olacağı ön görülmektedir.

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları liderlik stillerinin sınıf yönetimi davranışlarına olan etkilerini incelemektir.

Materyal ve Yöntem

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik stilleri ile sınıf yönetimi davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. İki yahut daha çok değişken arasındaki birlikteliğin varlığını ortaya çıkarmak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Diyarbakır ilinde görev yapan 921 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinde rastgele seçilen 300 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik stillerini belirlemek amacıyla Öğretmen Liderlik Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Beden eğitimi ve spor sınıf yönetimi davranışlarını belirlemek amacıyla ise Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 24.11.2022 tarih ve 2022/24 sayılı kararı ile izinleri alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Öğretmen Liderlik Stilleri Ölçeği (ÖLSÖ)

Deniz ve Hasançebioğlu (2003) tarafından geliştirilmiştir. Tek boyutlu olup, McGregor'un X ve Y kuramına göre hazırlanmış 17 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin cevaplama seçenekleri beşli Likert tipine göre hazırlanmıştır. Dereceleme maddeleri 1- Hiç Katılmıyorum, 2- Katılıyorum, 3- Orta derece katılıyorum, 4- Katılıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte 5, 6, 12, 13, 14, 16 ve 17. maddelerde tersine döndürülmüş ifadeler olduğu için bu maddeler tersine (5, 4, 3, 2, 1) kodlanmıştır. Ölçekten alınacak en düşük puan 17 ve en yüksek puan ise 85'tir. 17-64 puan aralığı, otokratik/baskıcı liderliği, 65-76 puan aralığı, yarı demokratik liderliği ve 77-85 puan aralığı ise demokratik/katılımcı liderliği temsil etmektedir (Deniz ve Hasançebioğlu, 2003).

Sınıf Yönetimi Davranışları Ölçeği

Ünlü (2007) tarafından Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi davranışlarını saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 38 madde bulunmaktadır. Likert tipinde geliştirilen ölçekte 5 kategori bulunmaktadır. Ölçekteki maddeler; kesinlikle katılmıyorum 1 puan, katılmıyorum 2 puan, kısmen katılıyorum 3 puan, katılıyorum 4 puan, kesinlikle katılıyorum 5 puan şeklinde puanlanmaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Davranışları Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 38, en yüksek puan ise 190'dır. Puanların artması olumlu sınıf yönetimi davranışını, düşmesi ise olumsuz davranışı ifade etmektedir. Ölçekte negatif cümle bulunmadığı için ters puanlama yapılmamıştır (Ünlü, 2007).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Lisanslı SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık $P < 0,05$ olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grupta karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarından elde edilen farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Son olarak, çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	213	72,4
	Kadın	81	27,6
Yaş	21-25	23	7,8
	26-30	63	21,4
	31-35	89	30,3
	36-40	74	25,2
	41-+	45	15,3
Medeni Durum	Bekar	130	44,2
	Evli	164	55,8
Eğitim Durumu	Lisans	268	91,2
	Yüksek Lisans	24	8,2
	Doktora	2	0,6
Görev Yapılan Eğitim Kademesi	Lise	99	33,7
	Ortaokul	195	66,3
Kıdem Yılı	1-5	131	44,6
	6-10	63	21,4
	11-15	55	18,7
	16-20	30	10,2
	21-+	15	5,1

Tablo 1 incelendiğinde çalışma katılan öğretmenlerin %72,4'ü erkektir. %21,4'ü 26-30 yaş arasında, %30,3'ü 31-35 yaş arasında, %25,2'si 36-40 yaş arasında, %15,3'ü 41 yaş ve üzerindedir. Öğretmenlerin %55,8'i evli, %91,2'si lisans, %8,2'si yüksek lisans mezunudur. Öğretmenlerin %66,3'ü ortaokul ve %33,7'si lise eğitim kademesinde görev yapmaktadır. Öğretmenlerin %44,6'sı 1-5 yıl arası, %21,4'ü 6-10 yıl arası, %18,7'si 11-15 yıl arası, %10,2'si 16-20 yıl arası ve %5,1'i 21 yıl ve üzerinde kıdem yılına sahiptir.

Tablo 2. Öğretmen liderlik stilleri açısından sınıf yönetimi davranışlarının incelenmesi

Değişkenler	Grup	n	\bar{x}	s	F	p	
Öğretmen Liderlik Stilleri	Beden Eğitimi Öğretmenleri	Otokratik/Baskıcı	71	120,10	18,77	49,61 BF	0.000*
	Öğretmenleri	Yarı Demokratik	166	127,45	20,59		
	Sınıf Yönetimi Davranışı	Demokratik/Katılımcı	57	151,68	21,67		

* $p < 0,001$; BF=Brown-Forsythe.

Tablo 2'de öğretmen liderlik stilleri açısından beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır ($F=49,61$; $p < 0,001$). Post Hoc testine göre demokratik/katılımcı liderlik stiline sahip öğretmenler, yarı demokratik ve otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenlere kıyasla daha olumlu sınıf yönetimi davranışına sahiptir. Öte yandan, yarı demokratik liderlik stiline sahip öğretmenler otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenlerle mukayese edildiğinde daha olumlu sınıf yönetimi davranışı gerçekleştirmektedir. Son olarak, otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenler yarı demokratik ve demokratik/katılımcı liderlik stiline sahip öğretmenlere göre daha olumsuz sınıf yönetimi davranışında bulunmaktadır.

Tablo 3. Öğretmenlerin bazı tanımlayıcı özellikleri açısından öğretmen liderlik stilleri ile sınıf yönetimi davranışlarına ilişkin t-testi analizi

Değişkenler	Grup	n	\bar{x}	s	t	df	p	
Cinsiyet	Öğretmen Liderlik Stilleri	Erkek	213	66,16	6,51	-1,784	292	0,075
		Kadın	81	67,75	7,66			
	Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Davranışı	Erkek	213	124,34	19,97	-3,936	112,95	***
		Kadın	81	137,62	27,75			

Medeni Durum	Öğretmen Liderlik Stilleri	Bekar	130	66,05	7,46	1,206	253,36	0,229
		Evli	164	67,04	6,35			
	Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Davranışı	Bekar	130	132,72	25,64	3,078	240,95	**
		Evli	164	124,26	20,19			
Eğitim Durumu	Öğretmen Liderlik Stilleri	Lisans	268	66,46	6,75	-1,150	292	0,251
		Lisansüstü	26	68,08	7,96			
	Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Davranışı	Lisans	268	125,18	21,77	-1,99	292	*
		Lisansüstü	26	136,42	25,28			
Görev Yapılan Eğitim Kademesi	Öğretmen Liderlik Stilleri	Lise	99	67,58	6,79	1,744	292	0,082
		Ortaokul	195	66,10	6,87			
	Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Davranışı	Lise	99	134,49	24,94	3,331	173,05	**
		Ortaokul	195	124,70	21,44			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$.

Tablo 3'te cinsiyet açısından öğretmen liderlik stilleri anlamlı bir biçimde farklılık göstermez iken, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=-3,936$; $df=112,95$; $p<0,001$). Buna göre, kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere kıyasla daha olumlu sınıf yönetimi davranışı gerçekleştirmektedir. Medeni durum açısından öğretmen liderlik stilleri anlamlı bir biçimde farklılık göstermez iken, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=-3,936$; $df=112,95$; $p<0,001$). Buna göre evli öğretmenler, bekar öğretmenlere kıyasla nispeten daha olumsuz sınıf yönetimi davranışına sahiptir. Eğitim durumu açısından öğretmen liderlik stilleri anlamlı bir biçimde farklılık göstermez iken, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=-1,990$; $df=292$; $p<0,05$). Buna göre lisans eğitimine sahip öğretmenler, lisansüstü eğitime sahip öğretmenlere kıyasla nispeten daha olumsuz sınıf yönetimi davranışına sahiptir. Eğitim kademesi açısından öğretmen liderlik stilleri anlamlı bir biçimde farklılık göstermezken, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($t=3,331$; $df=173,05$; $p<0,01$). Buna göre ortaokul kademesinde çalışan öğretmenler, lise kademesinde çalışan öğretmenlere kıyasla nispeten daha olumsuz sınıf yönetimi davranışına sahiptir.

Tablo 4. Öğretmenlerin bazı tanımlayıcı özellikleri ile öğretmen liderlik stilleri ve beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışlarının ilişkin ANOVA testi analizi

Değişkenler	Yaş Grup	n	\bar{x}	s	F	p	
							Yaş
26-30	63	65,57	6,93				
31-35	89	65,28	7,27				
36-40	74	67,35	6,16				
41 -+	45	69,24	6,01				
	Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Davranışı	21-25	23	136,65	24,65	2,699	*
		26-30	63	127,33	25,32		
		31-35	89	130,72	23,45		
		36-40	74	121,54	18,21		
		41 -+	45	129,76	23,88		
Kıdem Yılı	Öğretmen Liderlik Stilleri	1-5	131	65,47	7,14	5,316 BF	**
		6-10	63	65,75	7,60		
		11-15	55	68,38	4,99		
		16-20	30	70,37	5,96		
		21 yıl	15	66,00	5,48		
	Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Yönetimi Davranışı	1-5	131	129,07	23,47	0,611	0,655
		6-10	63	128,56	22,82		
		11-15	55	125,04	22,80		
		16-20	30	130,43	26,99		
		21 -+	15	122,33	12,09		

* $p<0,05$, ** $p<0,01$.

Tablo 4'te yaş açısından öğretmenlik liderlik stilleri ($F=3,166$; $p<0,05$) ile beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı ($F=2,699$; $p<0,05$) anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. PostHoc testi sonucuna göre 26-30 yaş arasındaki öğretmenler, 41 yaş ve üzerinde olan öğretmenlere göre daha otokratik/baskıcı liderlik tipine sahiptir. Benzer şekilde 31-35 yaş arasında olan öğretmenler de 41 yaş ve üzerinde olan öğretmenlere göre daha otokratik/baskıcı liderlik tipine sahiptir. 41 yaş ve üzerinde olan öğretmenler ise 26-30 yaş arası ile 31-35 yaş arasında olan öğretmenlere kıyasla daha yarı demokratik bir liderlik stiline sahiptir. Tukey testi sonucuna göre ise beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı açısından 21-25 yaş arası öğretmenler ile 36-40 yaş arasındaki öğretmenler arasında bir farklılık tespit edilmiştir ($md=15,11$; $p<0,05$). Kıdem yılı açısından yalnızca öğretmenlik liderlik stilleri ($F=4,558$; $p<0,01$) anlamlı bir biçimde farklılık göstermektedir. Tamhane testi bulgularına göre 1-5 yıl arası kıdem yılına sahip öğretmenler ile 11-15 yıl arası ($md=-2,91$; $p<0,05$) ve 16-20 yıl arası ($md=-4,90$; $p<0,05$) kıdem yılına sahip öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık vardır. 6-10 yıl arası kıdem yılına sahip öğretmenler ile 16-20 yıl arası kıdem yılına sahip öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur ($md=-4,62$; $p<0,05$).

Tablo 5. Öğretmen liderlik stillerinin beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışları üzerindeki etkisi

Değişken	B	SE B	β
Öğretmen Liderlik Stilleri	1,325	0,182	0,394***
Sabit	39,768	12,117	-

$R^2=0,155$; $\Delta R^2=0,152$; $p<0,001$; *** $p<0,001$; Bağımlı Değişken: Beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı.

Tablo 5'de görüleceği üzere öğretmen liderlik stilleri, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışını %15,5 oranında açıklamaktadır ($F(1,292)=53,588$; $p<0,001$). Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisine bakıldığında, öğretmen liderlik stillerinin, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediği dikkat çekmektedir ($B=1,325$; $p<0,001$). Öğretmen liderlik stilleri demokratik/katılımcı yönde arttığında beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışının olumlu anlamda artacağı; öğretmen liderlik stilleri otokratik/baskıcı yönde arttığında beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışının olumsuz anlamda artacağı söylenebilmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışma bulgulara göre demokratik/katılımcı liderlik stiline sahip öğretmenler, yarı demokratik ve otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenlere kıyasla daha olumlu sınıf yönetimi davranışına sahiptir. Öte yandan, yarı demokratik liderlik stiline sahip öğretmenler otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenlerle mukayese edildiğinde daha olumlu sınıf yönetimi davranışı gerçekleştirmektedir. Son olarak, otokratik/baskıcı liderlik stiline sahip öğretmenler yarı demokratik ve demokratik/katılımcı liderlik stiline sahip öğretmenlere göre daha olumsuz sınıf yönetimi davranışında bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde Özçakır (2007), beden eğitimi öğretmenlerinin demokratik sınıf yönetimi yaklaşımının yüksek düzeyde benimsedikleri belirlemiştir. Kadak'ın (2008) çalışmasında ilkokullarda görev yapan öğretmenlerin liderlik stilleri ile sınıf yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemiş, öğretmenlerin otokratik liderlik stili sergilediğini belirlemiştir. Güven ve Demirhan'ın (2006) araştırmasında ise öğretmenleri demokratik liderlik yöntemiyle

çalışma yapabileceği belirtmişlerdir. Akın (2006) araştırmaya katılan öğretmenlerin sınıf yönetimi becerilerinin iyi düzeyde olduğu sonucuna varmıştır.

Cinsiyet açısından öğretmen liderlik stilleri anlamlı bir biçimde farklılık göstermez iken, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre erkek öğretmenler, kadın öğretmenlere kıyasla nispeten daha olumsuz sınıf yönetimi davranışına sahiptir. Bir başka deyişle, kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere kıyasla daha olumlu sınıf yönetimi davranışı gerçekleştirmektedir. Cinsiyete göre sınıf yönetimi stilleri ilişkin bulguları Taflan'ın (Taflan, 2007) çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Taflan çalışmasında sınıf yönetimi stratejilerini kadınların erkek öğretmenlere gören anlamlı düzeyde olumlu belirlediği bildirmiştir. Bila (2006), Özçakır (2007) ve Akkaya'nın (2007) araştırmalarında ise sınıf yönetimi becerilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Özçakır (2011) çalışmasında beden eğitimi öğretmenleri ile çalışmış ve öğretmenlerin sınıf yönetimi davranışlarında cinsiyete göre farklılık belirlememiştir.

Medeni durum açısından öğretmen liderlik stilleri anlamlı bir biçimde farklılık göstermez iken, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bekar öğretmenler, evli öğretmenlere kıyasla daha olumlu sınıf yönetimi davranışı gerçekleştirmektedir. Eğitim durumu açısından öğretmen liderlik stilleri anlamlı bir biçimde farklılık göstermez iken, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre lisans eğitime sahip öğretmenler, lisansüstü eğitime sahip öğretmenlere kıyasla nispeten daha olumsuz sınıf yönetimi davranışına sahiptir. Görev yapılan eğitim kademesi açısından öğretmen liderlik stilleri anlamlı bir biçimde farklılık göstermezken, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışı anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Lise kademesinde çalışan öğretmenler, ortaokul kademesinde çalışan öğretmenlere kıyasla daha olumlu sınıf yönetimi davranışı gerçekleştirmektedir.

Yaş açısından 26-30 yaş arasındaki öğretmenler, 41 yaş ve üzerinde olan öğretmenlere göre daha otokratik/baskıcı liderlik tipine sahiptir. Benzer şekilde 31-35 yaş arasında olan öğretmenler de 41 yaş ve üzerinde olan öğretmenlere göre daha otokratik/baskıcı liderlik tipine sahiptir. 41 yaş ve üzerinde olan öğretmenler ise 26-30 yaş arası ile 31-35 yaş arasında olan öğretmenlere kıyasla daha yarı demokratik bir liderlik stiline sahiptir. 21-25 yaş arasındaki öğretmenler, 36-40 yaş arasındaki öğretmenlerle mukayese edildiğinde daha olumlu sınıf yönetimi davranışına sahiptir. Yaş ile birlik fiziksel performans gerilemenin yaşanması, öğretmenlerin tükenmişlik yaşamalarına ve meslekten gerekli zevki alamamalarına sebep olabilir. Literatür incelendiğinde Akkaya (2007), çalışmasında öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerilerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Hizmet yılına göre 1-5 yıl arası kıdem yılına sahip öğretmenler ile 11-15 yıl arası kıdem yılına sahip öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık vardır. 6-10 yıl arası kıdem yılına sahip öğretmenler ile 16-20 yıl arası kıdem yılına sahip öğretmenler arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bu bağlamda 11-15 yıl arası ile 16-20 yıl arası kıdem yılına sahip öğretmenler 1-5 yıl arası kıdem yılı 6-10 yıl kıdem yılına sahip öğretmenlere kıyasla daha demokratik/katılımcı liderlik stiline sahiptir. Hizmet yıllarına göre literatür incelendiğinde; Güllü ve Arslan (2009) ile Akçadağ (2008)'in çalışmalarında öğretmenlerin liderlik stillerinin göre anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Öğretmen liderlik stilleri, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışını %15,5 oranında açıklamaktadır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisine bakıldığında, öğretmen liderlik stillerinin, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir şekilde etkilediği dikkat çekmektedir. Bu bağlamda öğretmen liderlik stillerinin bir birim artması durumunda, beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışının 1,325 birim artacağı ifade edilebilir. Bir diğer deyişle, öğretmen liderlik stilleri demokratik/katılımcı yönde arttığında beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışının olumlu anlamda artacağı; öğretmen liderlik stilleri otokratik/baskıcı yönde arttığında beden eğitimi öğretmenleri sınıf yönetimi davranışının olumsuz anlamda artacağı söylenebilmektedir. Çalışma sonucunda; liderlik stilleriyle sınıf yönetimi davranışları arasındaki ilişkinin Kadak'ın (2008) yılındaki çalışma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Kadak (2008) liderlik stilleri ile sınıf yönetimi davranışlarının katılımcılar kişisel özellikler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptamıştır.

Demokratik liderlik stili, sınıf yönetimi için en ideal yaklaşımdır. Bu tarz, öğrencilerin ihtiyaçlarını anlamaya, onların katılımını artırmaya ve düzeni sağlarken öğrencilerin memnuniyetini kazanmaya yardımcı olmaktadır. Yarı demokratik liderlik, otokratik liderlikten daha etkili olmakla birlikte, tam demokratik liderlik kadar güçlü bir etki göstermemektedir. Cinsiyet farkı, öğretmenlerin sınıf yönetimindeki tutumlarını ve davranışlarını etkilemektedir. Kadın öğretmenlerin daha olumlu davranışlar sergilemesi, daha öğrenci merkezli bir yaklaşımı benimsemeleriyle ilişkili olabilir.

Öneriler

- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kullandıkları Liderlik Stilleri ve Sınıf Yönetimi Davranışlarının olası etki ve ilişkilerini ortaya koymak ve eğitim kalitesini yükseltmek amacıyla, kültürel farklılıklarında göz önüne alarak, bölgesel ve ulusal çapta çalışmalar yapılabilir.
- Konuyla ilgili yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları milli eğitim bakanlığıyla ortak bir proje kapsamında değerlendirilip, geliştirilerek eğitim kalite standartları hususunda ilerlemeler sağlanabilir ve öğretmenlere uygulanan hizmet içi eğitimler ile de öğretmenlerin eğitim konusunda gelişimleri sağlanabilir.

Kaynaklar

- Akçadağ, S. (2008). Okul öncesi öğretmenlerinin liderlik davranışları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Ankara ili örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, U. (2006). Öğretmenlerin sınıf yönetimi becerileri ile iş doyumları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Tokat.
- Akkaya, M. (2011). Sınıf öğretmenlerinin sınıf yönetimi becerileri ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (İstanbul ili Şişli ilçesi örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aykan, E. (2002). Girişimcilik ve girişimcilerin liderlik davranışları. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Bila, M. (2006). Özel ilköğretim okulu öğretmenleri ile devlet ilköğretim okulu öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımlarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, L. ve Hasançebiöglü, T. (2003). Öğretmen liderlik stillerini belirlemeye yönelik bir ölçek çalışması. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 17, 55-62.
- Erdem, A. R. (2008). Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi. Ankara.
- Erdoğan, İ. (2001). Sınıf yönetimi: Ders, konferans, panel ve seminer etkinliklerinde başarının yolları. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Güllü, M. ve Arslan, C. (2009). Beden eğitimi öğretmenlerinin liderlik stilleri. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(11), 353-368.
- Güney, S. (1999). Davranış bilimleri açısından Atatürk'ün liderliği. İstanbul: Ocak Yayınları.
- Güney, S. (2012). Liderlik. Ankara: Nobel Yayın.
- Güven, B. ve Demirhan, G. (2006). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminin öğretmen davranışı boyutuna ilişkin görüşleri. Spor Bilimleri Dergisi, 17(4), 158-172.
- Harris, T. B., Cardador, M. T., Cole, M. S., Mistry, S., & Kirkman, B. L. (2019). Are followers satisfied with conscientious leaders? The Moderating Influence of Organizational Behavior, 40(4), 456-471.
- Kadak, Z. (2008). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin liderlik stilleri ile sınıf yönetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalaycı, Ş. (2017). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Dinamik Akademi Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Koçel, T. (2001). İşletme yöneticiliği: yönetim, organizasyon ve davranış. İstanbul: Beta Basın Yayım Dağıtım
- Nebiöglü D. (2006). Beden eğitimi dersi genel esasları ve planlaması denetimi. Ankara: Nobel.
- Ojeme, E. O. (1988). Perceived and actual role of secondary school physical educators. Journal of Teaching in Physical Education, 8, 1, 33-45.
- Özçakır, S. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi anlayışları: Düzce ili örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Taflan, A. (2007). Özel ilköğretim okulu öğretmenleri ile devlet ilköğretim okulu öğretmenlerinin sınıf yönetimi yaklaşımlarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tamer, K., ve Pulur, A. (2001). Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri. Ankara: Kozan.
- Tengilimoğlu, D. (2005). Kamu ve özel sektör örgütlerinde liderlik davranışı özelliklerinin belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4(14), 1-16.
- Toros, T. (2009). Genç erkek basketbolcularda, bir sezon boyunca sporcuların algıladıkları antrenörlük davranışı, hedef yönelimleri, takım sargınlığı, algılanan motivasyonel iklim ve kolektif yeterlik ilişkisi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tortu E. (2012). İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersinde sınıf yönetimine ait görüşlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Tura, M. (2012). İlköğretim okulu müdürlerinin liderlik stillerinin öğretmenlerin iş doyumuna etkisi: Karacabey ilçesi örneği. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Uğurlu, C.T. (2016). Sınıf yönetimi. Ankara: Anı.

Ünlü, H. (2007). Öğretmenlerinin yeterlikleri ve sınıf yönetimi davranışları. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ünlü, H., Aydos, L. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi davranışları. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 45-56.

Makale Alıntısı

Tan, Ç., & Altınay, T. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kullandıkları Liderlik Stillerinin Sınıf Yönetimi Davranışlarına Olan Etkilerinin İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği) [Investigating the Effects of the Leadership Styles Used by Physical Education and Sports Teachers on Classroom Management Behaviors (Diyarbakir Province Example)]. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 167-177.



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

Kadın Futbolcularda Tekrarlı Sprint Yeteneği ile İsabetli Şut Atma Performansı Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Hasret FİDAN¹, Ani AGOPYAN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.10.2024
Kabul Tarihi: 08.12.2024
Online Yayın Tarihi:
20.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Futbol, Teknik, Performans
Analizi

DOI:

10.55238/seder.1559737

Amaç: Bu çalışmanın amacı, kadın futbolcuların tekrarlı sprint yetenekleri ile isabetli şut atma becerileri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesidir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya, Türkiye Futbol Federasyonu 2023-2024 sezonu Kadınlar Süper Ligi'nde oynayan 19-30 (yaş: 24,48±2,60 yıl) yaşları arasında 21 kadın futbolcu katıldı. Sporcular, tekrarlı sprint (6 sprint süresi, yorgunluk indeksi, sprint azalma yüzdesi) ve teknik performans (Mor-Christian isabetli şut atma testi) testleri ile değerlendirildi. Katılımcıların isabetli şut atma performans puanlarının medyan değeri (110 puan) kesme noktası olarak alındı. Buna göre istatistiksel karşılaştırmalar, düşük (≤ 110 puan) ve yüksek performans (>110 puan) grupları şeklinde ikiye ayrılarak yapıldı. **Bulgular:** Düşük ve yüksek isabetli şut atma oranlarına sahip performans grupları arasında; sprint süresi toplamı ($p=0.282$), yorgunluk indeksi ($p=0.756$) ve sprint performans azalma yüzdesi ($p=0.756$) açısından anlamlı bir fark saptanmadı. Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre; sprint süresi toplamı ile yorgunluk indeksi arasında orta düzeyde pozitif ($r=0.472$, $p=0.031$), yorgunluk indeksi ile sprint performans azalma yüzdesi arasında büyük düzeyde negatif ($r=-0.557$, $p=0.009$) ilişkiler olduğu belirlendi. Şut atma performansı ile sprint bileşenleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi ($p>0.05$). **Sonuç:** Kadın futbolcuların tekrarlı sprint performansları ile sprint süreleri ve yorgunluk indeksi arasında belirgin ilişkiler gözlemlendi; ancak şut atma teknik performansının bu parametrelerden bağımsız olduğu sonucuna varıldı. Futbolcuların tekrarlı sprint ve şut atma performanslarının birbirinden bağımsız olarak ele alınması, antrenman stratejilerinin geliştirilmesi açısından değerli olabilir.

Evaluation of the Relationships Between Repeated Sprint Ability and Accurate Shooting Performance in Female Football Players

Abstract

Article Info

Received: 02.10.2024
Accepted: 08.12.2024
Online Published:
20.12.2024

Keywords:

Soccer, Technique,
Performance Analysis

Aim: The aim of this study was to evaluate the relationships between repetitive sprinting abilities and accurate shooting skills of female football players. **Method:** Twenty-one female footballers aged 19-30 years (age: 24.48±2.60 years) playing in the Women's Super League of the Turkish Football Federation for the 2023-2024 season participated in the study. Athletes were evaluated by repetitive sprint (6 sprint times, fatigue index, sprint decay percentage) and technical performance (Mor-Christian accurate shooting test) tests. The median value of the participants' accurate shooting performance scores (110 points) was taken as the cut-off point. Accordingly, statistical comparisons were divided into low (≤ 110 points) and high performance (>110 points) groups. **Results:** No significant difference was found between the performance groups with low and high accurate shooting rates in terms of total sprint time ($p=0.282$), fatigue index ($p=0.756$) and sprint performance decrease percentage ($p=0.756$). According to the results of Spearman correlation analysis, there were moderate positive correlations between total sprint time and fatigue index ($r=0.472$, $p=0.031$) and significant negative correlations between fatigue index and sprint performance decrease percentage ($r=-0.557$, $p=0.009$). There was no significant relationship between shooting performance and sprint components ($p>0.05$). **Conclusion:** Significant relationships were observed between repetitive sprint performances, sprint times and fatigue index; however, it was concluded that shooting technical performance was independent of these parameters. Considering the repetitive sprint and shooting performances of football players independently of each other may be valuable in terms of developing training strategies.

¹ Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, İstanbul/Türkiye. E-mail: hasretfidan777@gmail.com. ORCID: 0000-0002-1717-0677

² Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri ABD, İstanbul/Türkiye. E-mail: aniagopyan@marmara.edu.tr ORCID: 0000-0001-6407-4648

* Bu makale Hasret FİDAN'ın "Kadın Futbolcularda Yüksek Şiddetli Aralıklı Koşular ve Küçük Alan Oyunlarının Fizyolojik ve Teknik Özellikler Üzerindeki Etkileri" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

Giriş

Futbol, oyuncuların bireysel yeteneklerini takım stratejileriyle birleştirmelerini gerektiren, yüksek düzeyde teknik beceriler ve karmaşık taktiksel anlayış içeren bir takım sporudur. Bu spor dalında; sıçramalar, toplu oyunlar, sprintler, yavaşlama ve hızlanmalar gibi hareketlerin yanı sıra, her 2-4 saniyede bir gerçekleşen yön değiştirmeler kullanılmaktadır. Bu nedenle, oyuncuların oyun sırasında hızlı karar alıp uygulayabilme kabiliyeti, motor beceriler içinde özellikle süratin önemini artırmaktadır. Bu bağlamda, sürat; tüm vücudun ya da vücut bölümlerinin hareketi sırasında sağlanan hız olarak tanımlanmakta ve kas ile sinir sisteminin hızlı çalışma yeteneğine bağlı bir hareket yeteneği olarak değerlendirilmektedir (Muratlı ve ark., 2007; Turner ve Stewart, 2014).

Tekrarlı sprint yeteneği, kısa dinlenme aralıklarıyla desteklenen ve maksimum sprint performansının yeniden üretilmesini sağlayan fiziksel özelliklerden biridir. Bu özellik, birçok takım sporunda temel bir kondisyon bileşeni olarak kabul edilmektedir (Hill-Hass ve ark., 2007). Tekrarlı sprint yeteneği, özellikle futbol maçları sırasında, 4-6 saniyelik periyotlarla tekrarlanan kısa süreli yüksek yoğunluklu sıçrama, yön değiştirme ve hızlanma gibi dinamik hareketleri kapsamaktadır. Bu nedenle, sporcuların tekrarlı sprint kapasitesi, maç esnasında fiziksel üstünlük sağlamada belirleyici bir faktör olarak kabul edilmektedir (Thomas ve ark., 2009).

Kadın ve erkek futbolcuların müsabaka sırasında yüksek yoğunluklu koşu aktiviteleri açısından farklılık gösterebilmektedirler. Erkek futbolcular sıklıkla 2-4 saniyelik sprint koşuları ile birlikte, pas ve savunma gibi 1350-1650 hareket gerçekleştirebilmektedir (Chattanta ve ark., 2024). Kadın futbolcular ise bir maç süresince ortalama 9-12 km mesafe kat etmekte (Mohr ve ark., 2008) ve bu mesafenin %8-12'sinde yüksek yoğunluklu koşular veya sprintler uygulayabilmektedirler (Rampinini ve ark., 2009b). Ayrıca, kadın futbolcular 1.000 ila 1.400 kez yön değiştirme, hızlanma ve sıçrama gibi yüksek yoğunluklu hareketleri de tekrarlayabilmektedirler (Thomas ve ark., 2009). Toplam kat edilen mesafenin büyük bir bölümü yürüme veya jogging ile geçerken, yüksek hızda koşulan mesafe (>18 km/saat) bu toplamın sadece 1,53 ila 1,68 kilometrelik kısmını oluşturmaktadır (Hewitt ve ark., 2014; Ramos ve ark., 2019; Datson ve ark., 2017). Bu bulgular, kadın futbolcuların oyun sırasında sergiledikleri fiziksel aktivitelerin yoğunluğunu ve çeşitliliğini göstermektedir. Kadın futbolcuların performansını değerlendirmek için sprint mesafesi de önemli bir kriter olarak öne çıkmaktadır. Literatürde bildirilen toplam sprint mesafesi, belirlenen sprint hız eşikleri (19,1 km/saat, 20 km/saat veya 25,1 km/saat) farklılık gösterebilmektedir (Datson ve ark., 2019; Nakamura ve ark., 2017; Andersson ve ark., 2010). Bu durum, oyunun belirli anlarında anaerobik enerji sistemlerinin etkin bir şekilde devreye girdiğini ve büyük bir önem taşımaktadır (Bangsbo, 2014). Futbolun gerektirdiği anaerobik kapasitenin ve teknik becerilerin geliştirilmesi, performansın artırılması açısından önem taşımaktadır (Clemente ve ark., 2014). Takım sporlarında sporcuların farklı yoğunluklarda tekrarlı sprint koşuları gerçekleştirmesi, bu yeteneğin geliştirilmesini fiziksel performanslarının optimize edilmesi için zorunlu kılmaktadır (Hill-Hass ve ark., 2007).

Futbol dinamik bir spor dalı olup, fizyolojik gereksinimlerin yanı sıra, oyuncuların çeşitli becerileri karmaşık ve eş zamanlı bir şekilde uyguladığı bir ortam sunar. Futbolcular, müsabaka sırasında topla ve topsuz olarak uyguladıkları teknik becerilerle oyuna hâkim olmaya çalışırlar (Stølen ve ark., 2005). Özellikle

şut atma, gol elde etmede kilit rol oynayan topla uygulanan teknik unsurlardan biridir (Rampinini ve ark., 2009a; Taylor ve ark., 2008; Akçal, 2023). Şut, topun rakip kaleye ayak, kafa veya diğer uzuvlarla gönderilmesiyle yapılan bir gol girişimidir ve bir futbol maçının sonucunu belirleyen temel parametre, atılan gol sayısıdır (Terlemez, 2019). Şutun isabetli olması, gol olasılığını artırırken, topun hızı da bu olasılığı etkileyen bir diğer önemli faktördür. Topun yüksek hızla gönderilmesi, kalecinin topu yakalama ya da müdahale etme süresini kısaltarak, gol atma şansını yükseltmektedir (Young ve Rath, 2011).

İsabetli şut oranı, oyuncuların toplam gol sayısına katkıda bulunarak takımın genel başarı şansını artırmaktadır. Özellikle ceza sahası çevresinde 7 metre içinde kazanılan serbest vuruşların doğrudan kaleye şut olarak kullanılması, gol atma olasılığını önemli ölçüde yükseltmektedir (De Jong ve ark., 2020). Ayrıca, sprint performansının ve teknik becerilerin geliştirilmesi, futbolcuların fiziksel yeterlilikleri açısından dikkate alınması gereken bileşenlerdir. Yapılan çalışmaların büyük bir kısmında bu iki bileşenin sadece erkek futbolcular üzerinde gerçekleştirildiği ise dikkat çekicidir (Carling ve ark., 2012; Billaut ve ark., 2011; Rampinini ve ark., 2009; Rey ve ark., 2017; Meckel ve ark., 2009; Gözel, 2022; Aktuğ ve ark., 2019; Akyüz, 2017; Mısırlıgil, 2020). Buna karşılık, kadın futbolcularına yönelik araştırmalarda ise sıklıkla tekrarlı sprint (Doyle ve ark., 2020; Datson ve ark., 2019; Nakamura ve ark., 2017; Gabbett ve ark., 2013; Gabbett, 2010; Gabbett ve Mulvey, 2008) performanslarının değerlendirildiği; ancak, isabetli şut atma testlerinin kullanıldığı sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Oğuz ve ark., 2023). Bu durum, futbol performansını belirleyen fiziksel ve teknik parametrelerin erkek sporcular üzerinden daha detaylı bir şekilde incelendiğini, ancak kadın futbolcuların performans dinamiklerine yönelik araştırmaların görece daha sınırlı kaldığını göstermektedir. Kadın futbolculara yönelik çalışmaların yetersizliği, cinsiyetler arası performans farklılıklarının tam olarak anlaşılmasına ve bu alanda önemli boşlukların oluşmasına neden olmaktadır. Soydan (2012) tarafından yapılan çalışmada da, tekrarlı sprint test parametrelerinden sprint performans azalma yüzdeleri incelendiğinde, kadın ve erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı vurgulanmaktadır. Bu durum, kadın sporcuların sprintlerde güç ve dayanıklılık açısından erkeklerle rekabet edebilir seviyede olduğunu düşündürmektedir. Billaut ve ark. (2011) araştırmasında ise, tekrarlı sprint testlerinde erkek sporcuların sprint performans azalma yüzdelerinin, kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu sonuçlar, kadınların uzun dinlenme süreleri gerektiren sprintlerde, güçlerini koruma becerilerinin erkeklerden üstün olabileceğini göstermektedir. Araştırmalar arasındaki tutarsız sonuçlar, kadın futbolcuların performansını daha iyi anlamak ve genel eğilimleri belirlemek amacıyla yeni ve kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

Tüm bu bilgiler dahilinde çalışmamızın amacı, kadın futbolcularda tekrarlı sprint sürat bileşenlerinin teknik özelliklerle (Mor-Chiristian genel yetenek futbol şut atma) olan etkileşiminin incelenmesidir. Araştırmanın özgün katkısı, teknik performans ve sürat bileşenlerinin bir arada değerlendirilerek performans üzerindeki etkilerinin ortaya konulması ve kadın futbolunda isabetli şut performansına dayalı daha bütüncül bir analiz sağlamasıdır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tam deneysel model kapsamında nicel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında, deney gruplarına tekrarlı sprint ve şut isabetliliği testleri uygulanmış; elde edilen veriler gruplar arası ve gruplar içi karşılaştırmalar yoluyla analiz edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2018).

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya, Türkiye Futbol Federasyonu 2023-2024 sezonu Kadınlar Süper Lig’inde yer alan Fatih Vatan Spor Kadın Futbol takımından 21 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Bu doğrultuda, araştırma grubu; haftada 3-5 gün, günde 2 saat antrenman yapan ve haftada bir müsabakaya katılan, teknik ve antrenman seviyesi eşdeğer olan aynı takımdaki futbolculardan oluşturulmuştur.

Çalışmaya dahil edilme kriterleri arasında katılımcılarda; a) herhangi bir kronik hastalık veya kardiyovasküler rahatsızlık, b) yüksek şiddetli egzersize engel sağlık sorunu, c) sürekli ilaç kullanımı gibi durumların olmaması; ayrıca d) sezon başında geçerli sağlık kontrollerinden geçmiş ve e) son bir yıl için geçerli lisansa sahip olmaları dikkate alınmıştır. Katılımcılar, çalışmanın detayları hakkında önceden kapsamlı bir şekilde bilgilendirilmiştir.

Örneklem sayısını belirlemek için G*Power (v3.1.9.2) programı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Tip 1 hata oranı $\alpha=0.05$ olarak ve testin gücü $1-\beta=0.80$ alınarak hesaplanmıştır. Buna göre, araştırma grubuna en az 21 kişinin alınabileceği belirlenmiştir. Bu çalışmadaki araştırma gruplarının dağılımı, Mor-Christian Genel Yetenek Futbol testlerinden biri olan şut atma puanındaki performans değerleri dikkate alınarak düzenlenmiştir. Homojen gruplar elde etmek için Mor-Christian genel yetenek futbol şut atma puanınının medyan değeri kesme noktası olarak kullanılmıştır. Gruplar Düşük Performans Grubu: Şut Atma İsbetliliği \leq Medyan (110 puan) ve Yüksek Performans Grubu: Şut Atma İsbetliliği $>$ Medyan (110 puan) olmak üzere ikiye ayrılmış ve performans ölçütlerine göre karşılaştırılmıştır. Mor-Christian genel yetenek futbol şut atma testi verilerinin takımdaki diğer sporculardan belirgin şekilde farklılık göstermesi nedeniyle çalışmadan üç kaleci çıkartılmıştır.

Verilerin Toplanması

Tüm ölçümler İstanbul Fatih Vatan Spor Tesislerin de suni çim üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma öncesinde katılımcılara detaylı bilgi verilmiş, yazılı ve sözlü onamları alınmıştır. 18 yaş altı sporcular için ebeveyn onayı da alınmış ve ardından araştırma sürecine başlanmıştır. Ölçümlerin yapıldığı günlerde futbolcuların hiçbir egzersiz ya da aktivite yapmamış, tam dinlenik olmaları ve testlerden en az 2-3 saat önce yemek yemiş olmaları istenmiştir. Antropometrik ölçümler, tekrarlı sprint test ve isabetli şut atma test ölçümleri her bir kişi için 1 hafta içerisinde (14 Şubat-15 Şubat 2024) toplam 2 günde (Çarşamba-Perşembe) ve aynı saatlerde (10.00-12.00) yapılmıştır.

Tüm sporcular, araştırma modeline uygun olarak testlere katılmıştır. İlk hafta, katılımcıların antropometrik ölçümleri (boy uzunluğu, vücut ağırlığı) ve tekrarlı sprint testleri gerçekleştirilmiştir. İkinci hafta, her sporcu sırasıyla isabetli şut atma testini tamamlamıştır (Tablo 1). Katılımcılar tüm testlere, spor kıyafetleri ve krampon ayakkabıları ile katılmışlardır.

Tablo 1. Çalışma planı

1.HAFTA	2.HAFTA
- Gönüllü Bilgilendirme Formu	- Isınma (15 dakika)
- Antropometrik Ölçümler (Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı)	(5 dk düşük tempo koşu-jog, 5 dk dinamik ısınma, 5 dk açma-germe) 2 dk aktif dinlenme (yürüme)
- Isınma (15 dakika) (5 dk düşük tempo koşu-jog, 5 dk dinamik ısınma, 5 dk açma-germe) 2 dk aktif dinlenme(yürüme)	- Mor-Cihristian Genel Yetenek Futbol Şut Atma Testi
- Tekrarlı Sprint Testi	

Veri Toplama Araçları

Antropometrik Ölçümler

Tüm antropometrik ölçümler Anthropometric Standardization Referans Manuel'e uygun olarak yapılmıştır. Ölçümler katılımcıların hafif spor kıyafetleri giymiş ve çıplak ayakla oldukları şekilde alınmıştır. Her sporcu için iki ölçüm gerçekleştirilmiş ve bu ölçümlerin ortalamaları alınmıştır. Boy uzunluğu (cm) ölçümleri, katılımcıların baş, sırt, kalça ve topukları duvara yaslı, ayakta ve başları dik bir pozisyonda iken gerçekleştirilmiştir. Baş Frankfurt düzleminde, katılımcıların gözleri doğrudan ileriye bakacak şekilde konumlandırılmıştır. Başın tepe noktası ile ayak tabanları arasındaki mesafe alınarak, sabit tabanlı bir boy uzunluğu ölçer (AnthroFlex Wall Mounted Stadiometre) ile cm cisinden belirlenmiştir (Özer, 2009). Sonuçlar 0.01 cm duyarlılıkta kaydedilmiştir. Vücut ağırlığı (kg) ölçümleri taşınabilir bir baskül (Maafit; Fakir Hausegerate GmbH, Vaihingen an der Enz, Almanya) kullanılarak belirlenmiştir. Sporculardan, her iki ayağını tartının üzerinde dengeli bir şekilde yerleştirerek, vücutlarını dik bir pozisyonda tutmaları ve ölçüm tamamlanana kadar bu pozisyonu korumaları istenmiştir. Elde edilen ağırlık değerleri kg cinsinden kaydedilmiştir (Özer, 2009). Beden kütle indeksi (BKİ) vücut ağırlığının boy uzunluğunun (metre cinsinden) karesine (kg/m²) bölünmesiyle hesaplanmıştır (Özer, 2009).

Isınma Modeli

Her iki test gününde sporcuların sıklıkla kendi antrenmanlarında kullandıkları ve alışkın oldukları standart bir ısınma protokolü uygulanmıştır. Testlerden önce uygulanan ısınma protokolü, her biri 30 saniye süren 18 farklı hareketten oluşmaktadır. Bu ısınma hareketlerinin her biri bir tekrar olarak gerçekleştirilmiştir ve toplam 15 dakika (5 dk düşük tempoda koşu-jog, 5 dk dinamik ısınmadan oluşan hareketler, 5 dk açma-germe oluşan hareketler) sürmüştür. Isınmanın ardından, katılımcılara yürüyüş ile gerçekleştirdikleri iki dakikalık aktif bir dinlenme süresi verilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Isınma modeli

Isınma Modeli (15 dakika)	
Düşük tempoda koşu-jog (5 dakika); Dinamik ısınma (5 dakika); Açma-germe (5 dakika)	
Sağ (15 sn)-Sol (15sn) boyun çevirme (30sn) –1 tekrar	Çapraz kollarla öne eğilme ayaklara temas (Lounge tap) (30sn) -1 tekrar
Ön (15sn)-Arka (15sn) omuz döndürme (30sn) –1 tekrar	Yanlara hamle pozisyonunda bacak esnetme (Side static luge) (30sn) -1 tekrar
Ön (15sn)-Arka (15sn) kol çevirme (30sn) –1 tekrar	Öne hamle yaparak bacak esnetme (Front static luge) (30sn) -1 tekrar
Kolları zıt yönlerde çevirme (30sn) –1 tekrar	Kolları çapraz yaparak çömelme (Squat cross arms) (30sn) -1 tekrar
Ön (15sn)-Arka (15sn) dirsek çevirme (30sn) –1 tekrar	Ayakta çapraz dirseği dize değdirme (Standing crunch) (30sn) -1 tekrar

İç (15sn)-Dış (1sn) el bileği döndürme (30sn) – <i>1 tekrar</i>	Oturarak kelebek pozisyonunda bacak esnetme (Butterflies) (30sn) - <i>1 tekrar</i>
Ön (15sn)-Arka (15sn) kalça döndürme (30sn) – <i>1 tekrar</i>	Yıldız (jumping jacks) (30sn) - <i>1 tekrar</i>
Ön (15sn)-Arka (15sn) vücut çevirme (30sn) – <i>1 tekrar</i>	Sağ (15 saniye)-sol (15 saniye) ayak bileği esnetme (30sn) - <i>1 tekrar</i>
Kollar yukarda yanlara esnetme (30sn) - <i>1 tekrar</i>	Sağ (15sn)-sol (15sn) bacak esnetme (30sn) - <i>1 tekrar</i>
Öne arkaya salınım (30sn) - <i>1 tekrar</i>	Öne hamle yaparak bacak esnetme (30sn) - <i>1 tekrar</i>
Aktif dinlenme-yürüme (2 dakika)	

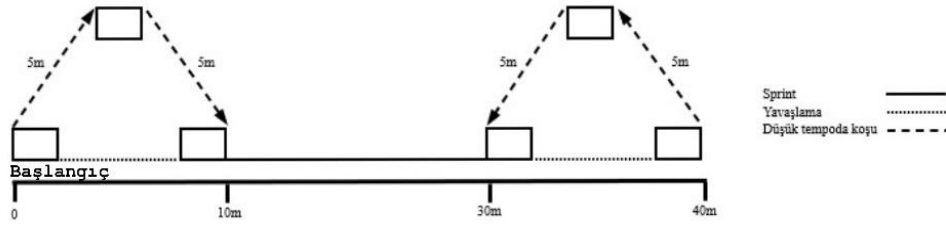
Tekrarlı Sprint Testi

Bu araştırmada, kadın futbolculara özgü olarak tasarlandığı bilinen ve Gabbett (2010) tarafından geliştirilen Tekrarlı Sprint Testi protokolü kullanılmıştır. Bu test sporcuların kısa mesafedeki sprint performanslarını hesaplamayı amaçlamakta olup, elit kadın futbolcular arasında geçerli ve güvenilir bir değerlendirme olduğu kanıtlanmıştır (ICC= .91, TE= %1.5) (Gabbett, 2010). Sporcular, teste başlamadan önce 15 dakikalık standart bir ısınma protokolü uygulamış (Tablo 2) ve ısınma hareketlerinin ardından testlere başlamak için son hazırlıklarını yapmak üzere iki dakika dinlenmişlerdir. Test, 40 metrelik bir alan üzerinde gerçekleştirilmiş olup, 20 metre sprint, 10 metre yavaşlama ve 10 metre düşük tempolu koşu (jog) aktif toparlanma alanlarını içermiştir. Her 20 m sprintin tamamlanmasının ardından futbolcular, 10 m'lik bir yavaşlama koşusu yapmış ve tamamen durmadan önce 10 m'lik bir aktif toparlanma koşusu gerçekleştirmişlerdir (Gabbett, 2010). Sprintlere, başlangıç fotoselinin 0.5m gerisinden başlanmıştır (Şekil 1). Fotosel (Witty-gate, Microgate, İtalya), 10m ve 30m başlangıç/bitiş çizgilerine yerleştirilerek her bir sprintin süresi en yakın 0.01 saniyeye kadar kaydedilmiştir. Araştırmacı, 20m sprintler arasındaki aktif toparlanma süresini bir kronometre (ON start 110 Kronometre-Siyah) kullanarak kaydetmiş ve herbir sporcu için bir deneme tekrardan sonra bu süre hakkında geri bildirim sağlanmıştır (Lockie ve ark., 2018).

Futbolcuların performansını ve yorgunluk oranını değerlendirmek üzere Tekrarlı Sprint Testi için; Tekrarlı Sprint Testi Süresi (RSTT) Tekrarlı Sprint Test 1 (RST1) Yorgunluk İndeksi (%) Sprint Azalma Yüzdesi (Sa-%) bileşenleri hesaplanmıştır. Buna göre kullanılan formüller şu şekildedir:

- Tekrarlı Sprint Testi Süresi (RSTT) = Saniye cinsinden belirtilen altı (6) 20m sprint süresinin toplamı (Gabbett, 2010).
- Tekrarlı Sprint Test 1 (RST1) = İlk 20m'yi tamamlamak için geçen süre saniye cinsinden ifade edilmiştir (Gabbett, 2010).
- Yorgunluk İndeksi (FI) = İlk sprintten son sprinte kadar olan performans düşüşü yüzdesel olarak hesaplanmıştır ve şu denklem kullanılarak sunulmuştur: Yorgunluk indeksi (%) = 100 x (en hızlı sprint- en yavaş sprint / en hızlı sprint) (Gabbett, 2010).
- Sprint Azalması Yüzdesi (Sa-%) = Gerçek performansı ideal performansla karşılaştırarak yorgunluğu hesaplamıştır (en iyi 20m eforunun 6 tekrarın her biri ile karşılaştırılması). Bu hesaplama için şu formül kullanılmıştır:

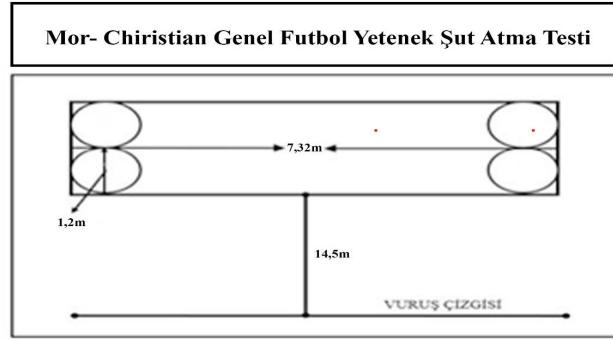
$$\text{Sprint azalması (\%)} = \left\{ \frac{\text{Tekrar 1} + \text{Tekrar 2} + \text{Tekrar 3} + \text{Tekrar 4} + \text{Tekrar 5} + \text{Tekrar 6}}{\text{En iyi Tekrar} \times 6} \right\} - 1 \times 100 \text{ (Girard ve ark., 2011).}$$



Şekil 1. Tekrarlı sprint testi

Mor-Christian Genel Futbol Yetenek Şut Atma Testi

Futbolcuların şut atma isabetliliğini değerlendirmek amacıyla Mor-Christian genel futbol yetenek testlerinden bir olan Şut Atma Testi uygulanmıştır. Bu testte; 1,21 metre çapındaki dört hedef çemberi, belirli bir düzende futbol kalesinin (genişlik; 7,32 metre, yükseklik; 2,44 metre) (TFF, 2023) sağ alt, sol alt, sağ üst ve sağ sol üst köşesi olmak üzere dört köşesine yerleştirilmiştir (Şekil 2). Vuruş noktası, kaleden 14,5 metre uzaklıkta ve paralele olacak şekilde konumlandırılmıştır. Herbir katılımcı teste, antrenörün düdük sesiyle başlamıştır. Sporcular, yan yana dizilmiş futbol toplarına (410 gr) (TFF, 2023) 5-10 saniye aralıklarla şut tekniği kullanarak vuruş yapmışlardır. Vuruş şekli ve hızı, sporcuların yaratıcılığına bırakılırken, pas niteliğindeki atışlar geçersiz kabul edilmiştir.



Şekil 2. Mor-Christian genel futbol yetenek şut atma testi

Her katılımcıya toplam 16 vuruş hakkı verilmiştir. Her bir hedef çemberine dört kez vuruş gerçekleştirilmiş ve vuruşlar belirlenen çizginin gerisinden randomize bir şekilde uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcı tercih ettiği ayağıyla vuruş yapmıştır (Strand ve Wilson, 1993). İsbetli şut atma puanlama sistemi; katılımcının hedefe isabet eden her başarılı atışı için 10 puan alacağı şekilde düzenlenmiştir. Ancak hedef dışına gerçekleştirilen vuruşlar, yani sporcunun belirlenen hedef çemberinin dışına attığı toplar, 4 puan ile değerlendirilmiştir. Örneğin, sol üst köşeye vurmak isteyen bir sporcu sol alt köşeye atmışsa, bu durumda 4 puan almıştır. Çember dışına veya yerden giden toplar başarısız olarak kabul edilmiştir. Katılımcının toplam puanı, 16 vuruş tamamlandıktan sonra kaydedilmiştir (Strand ve Wilson, 1993). Bu testte alınabilecek maksimum puan 160'tır.

Verilerin Analizi

Araştırmamızda tanımlayıcı istatistikler kapsamında; minimum, maximum, medyan, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Normallik analizi için skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) testleri yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün 30'dan küçük olması nedeniyle (Conover, 1999), iki grup

arasındaki farkı belirlemek için parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçümlerin tutarlılığını belirlemek amacıyla, tekrarlı sprint ile isabetli şut atma test ölçümleri arasındaki ilişki Spearman korelasyon katsayısına göre (r) değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda; 0,00-0,30 ‘küçük’; 0,31-0,49 ‘orta’; 0,50-0,69 ‘büyük’; 0,70-0,89 ‘çok büyük’ ve 0,90-1,00 ‘mükemmel yakın’ ilişki olarak sınıflandırılmıştır (Mukaka, 2012). Veri analizi için IBM SPSS Statistics 25.0 yazılımı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Kadın futbolcularda tekrarlı sprint yeteneğiyle belirlenen sürat bileşenleri (toplam 6 sprint süresi, yorgunluk indeksi ve sprint azalma yüzdesi) ile Mor-Christian genel yetenek futbol şut atma testi arasındaki etkileşimin incelendi. Araştırmaya katılan 19-30 yaşları arasındaki (ortalama yaş:24,48±2,60 yıl) 21 kadın futbolcunun isabetli şut atma test puanlarına göre düşük (95.09 ± 11.57 puan) ve yüksek (119.0 ± 5.19 puan) performans gruplarına ayrıldı. Grupların Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alındığında verilerin normal dağıldığı belirlendi. Yaş, boy uzunluğu, ağırlık, BKİ (beden kütle indeksi) ve antrenman geçmişlerine ilişkin değerleri açısından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptandı ($p > 0.05$). Bu sonuçlar, her iki gruptaki sporcuların fiziksel özelliklerinin ve antrenman geçmişlerinin benzer olduğunu göstermektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Düşük ve yüksek performans gruplarına göre katılımcıların demografik değerlerine ilişkin bilgiler

Değişkenler	Düşük Performans Grubu: (N:11)				Yüksek Performans Grubu (N:10)				P
	Min.	Max.	Medyan	Ort±SS	Min.	Max.	Medyan	Ort±SS	
Yaş (yıl)	21	27	24,0	24,18±2,22	19	30	24,5	24,80±3,04	,565
Boy uzunluğu (cm)	1,66	1,77	1,68	1,69±,031	1,57	1,78	1,62	1,64±,081	,065
Vücut ağırlığı (kg)	52,0	68,0	59,0	59,90±4,86	58,0	65,0	59,5	60,50±2,59	,859
BKI (kg/m ²)	18,8	24,0	20,6	20,86±1,65	20,2	24,8	22,8	22,44±1,66	,057
Antrenman Yaşı (yıl)	11,00	16,00	13,00	13,00±1,48	9,00	20,00	13,00	13,30±2,90	,943

BKI: beden kütle indeksi, max: maximum; min: minimum, N: örneklem büyüklüğü, Ort: ortalama, Ss: standart sapma.

Mor-Christian genel yetenek futbol şut atma testi puanlarına göre yapılan grup karşılaştırmalarına ilişkin bulgular Tablo 4’te verildi. Buna göre; sprint süresi toplamı ($p = 0.282$), yorgunluk indeksi ($p = 0.756$) ve sprint azalma yüzdesi ($p = 0.756$) açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılıkların olmadığı belirlendi ($p > 0.05$).

Tablo 4. Mor-Christian genel yetenek futbol şut atma testi doğrultusunda yapılan grup karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Değişkenler	Düşük Performans Grubu: (N:11)				Yüksek Performans Grubu (N:10)				p	Z
	İsabetli şut atma testi medyan puanı ≤ 110 puan				Mor-Christian genel yetenek futbol şut atma testi medyan puanı > 110 puan					
	Min	Max.	Ort±Ss	Medyan	Mn	Max.	Ort±Ss	Medyan		
6 Sprint Süresi Toplamı (sn)	14,40	15,60	15.06±0.39	15.2	14,80	15,80	15.28±0.38	15.2	0,282	-1,139
Yorgunluk İndeksi	-27,27	-8,0	-15.97±4.86	-16.67	-20.83	-8,33	-15.51±3.55	-16.67	0,756	-,325
Sprint Azalma Yüzdesi (%)	4,00	13,64	6.68±2.61	6.25	3,47	9,72	6.57±1.93	6.40	0,756	-,356

Ort: ortalama, Ss: standart sapma, max: maximum; min: minimum, N: örneklem büyüklüğü

Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre, yorgunluk indeksi ile 6 sprint süresi toplamı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r = 0,472$, $p = 0,031$) bulundu. Buna karşılık sprint performans azalma yüzdesi ile yorgunluk indeksi arasında büyük düzeyde negatif bir ilişki ($r = -0,557$, $p = 0,009$) saptandı. Bununla

birlikte, şut atma performansı ile sprint performans bileşenleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı ($p > 0,05$) tespit edildi (Tablo 5).

Tablo 5. Korelasyon verilerin istatistiksel değerlendirilmesi

Değişkenler		Yorgunluk İndeksi	Sprint Performans Azalma Yüzdesi	Mor-Cihristian Şut Atma
6 Sprint Süresi	<i>r</i>	,472*	,196	,316
Toplamı	<i>p</i>	,031	,394	,163
Yorgunluk İndeksi	<i>r</i>	1,000	-,557**	,190
	<i>p</i>	.	,009	,411
Sprint Azalma Yüzdesi	<i>r</i>	.	1,000	,006
	<i>p</i>	.	.	,978

*: *p* değeri 0,05, **: *p*.0,01 olarak alınmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, kadın futbolcularda tekrarlı sprint yeteneği ile belirlenen sürat bileşenlerinin (toplam 6 sprint süresi, yorgunluk indeksi, sprint azalma yüzdesi) teknik özellikler (Mor-Christian genel yetenek futbol şut atma testi) ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmamızda, kadın futbolcularda tekrarlı sprint performans parametreleri ile isabetli şut atma test puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptandı. Bu sonuç, isabetli şut atma performansının kadın futbolcularda sprint süresi, yorgunluk indeksi ve sprint performans azalma yüzdesi gibi sürat bileşenlerinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yorgunluk indeksi ile toplam 6 sprint süresi arasında pozitif, sprint azalma yüzdesi ile güçlü bir negatif ilişki olduğu belirlendi. Bu durum, yorgunluğun sporcuların performansında önemli bir etken olduğunu ve tekrarlı sprint aktivitelerinin kadın futbolcularının koşu süratlerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Araştırmamızda kadın futbolcuların isabetli şut atma testi sonuçlarına göre elde ettiğimiz düşük ($104,91 \pm 15,03$ puan), ve Yüksek ($108,20 \pm 15,85$ puan) performans sonuçları, teknik seviyedeki farklılıklarını ortaya koymaktadır. Araştırmamızda önemle vurgulanması gereken bir nokta, her iki gruptaki sporcuların mevki dağılımlarının dengeli bir şekilde oluşturulmasına özen gösterilmiş olunmasıdır. Bu yaklaşım, literatürde her mevkideki sporcuların skora katkısının geliştirilmesi gerekliliğini (Başkaya, 2023) desteklemekte ve bulgularımızın geçerliliğini artırmaktadır. İsabetli şut atma tekniğine ilişkin özellikler, sporcular arasında ayırt edici bir unsur olarak dikkat çekmektedir. Araştırma kapsamına aldığımız kadın futbolcuların aynı takımda yer almalarına rağmen, isabetli şut atma performanslarının benzer düzeyde olmaması, bireysel farklılıkların önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, antrenörlerin oyuncuların şut atma tekniklerine de odaklanarak, oyun becerilerini geliştirmeleri ve antrenman programlarını bireysellik ilkesini de dikkate alarak şekillendirmeleri önerilebilir. Futbol oyununda başarılı bir performans; fiziksel, fizyolojik, zihinsel ve stratejik unsurların yanı sıra teknik becerilerin uyum içinde kullanılmasını gerektirir (Joo ve ark., 2016; Souglis ve ark., 2023). Bu nedenle, performans indeksi oluşturulurken teknik unsurların da göz önüne alınması gerektiği açıktır. Teknik-taktik performans açısından, takımların şut isabetini artırmaya yönelik antrenmanlara ve maç sırasında yapılan toplam şut sayısını artırmaya odaklanması gerektiği ilişkin öneriler (Oliva-Lozano ve ark., 2023) de bizim görüşümüzü destekler niteliktedir.

Branşa yönelik uygulanan sprint parametreleri, performansın oyun koşullarına özgü olarak değerlendirilmesine olanak tanımaktadır (Gabbett ve ark., 2013). Bu yaklaşımla araştırmamızda Gabbett (2010) tarafından kadın futbolculara özgü geliştirilmiş olan tekrarlı sprint yeteneği; tekrar sayısı, koşulan

mesafe ve toparlanma süreleri dikkate alınarak sporcuların yorgunluk toleransı ve toparlanma kapasitelerinin analiz edilmesi sağlandı (Pyne ve ark., 2008). Çalışmamızda yer alan kadın futbolcular düşük ve yüksek isabetli şut atma oranına sahip olmalarına rağmen, fiziksel performans ölçütleri olan 6 sprint süresi toplamı, yorgunluk indeksi ve sprint performans azalma yüzdeleri açısından benzer sonuçlar sergiledikleri belirlendi. Araştırmamızda ayrıca yorgunluk indeksi ile sprintteki performans azalma yüzdesi arasında elde ettiğimiz negatif ilişki kadın futbolcularda yapılmış araştırma sonuçları ile (Lockie ve ark., 2018; Doyle ve ark., 2020; Kotsakis ve ark., 2023) paralellik göstermektedir. Bu bulgular, kadın futbolcularda hem aerobik dayanıklılığın hem de doğrusal hız geliştirme stratejilerinin, performansın sürdürülebilirliği açısından daha kapsamlı stratejilerin geliştirilmesi gerekliliğini göstermektedir. Dolayısıyla, antrenman programlarının bu faktörleri dikkate alarak tasarlanması gerektiği sonucuna güçlendirmektedir.

Araştırmamızın önemli bir başka bulgusu ise isabetli şut atma test puanı ile sprint süreleri, yorgunluk indeksi ve genel performansla doğrudan bir ilişkisinin olmadığı belirlenmesidir. Bu sonuç, şut atma performansının anaerobik kapasite veya yorgunluk bileşenlerinden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde de benzer şekilde, teknik becerilerin yorgunluk ve anaerobik kapasiteden daha çok zihinsel odaklanma ve motor becerilere dayandığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Gözel, 2022; Aktuğ ve ark., 2019; Şengür ve ark., 2018; Uluç ve Durukan, 2023). Bu bulgular, teknik performansın geliştirilmesinin sporcuların fiziksel dayanıklılığı artırmaktan ziyade, teknik eğitim ve zihinsel konsantrasyon gibi farklı unsurlara da odaklanılmasının gerektirdiğini güçlü bir şekilde vurgulamaktadır.

Bu araştırmada, kadın futbolcularda tekrarlı sprint parametreleri ile isabetli şut atma performansı arasında bir ilişki olmadığı sonucuna varıldı. Ayrıca, yorgunluk indeksi ile toplam sprint süresi arasında pozitif, sprint performans azalma yüzdesi ile ise negatif bir ilişki tespit edildi. Bu durum, yorgunluk indeksinin artmasıyla toplam sprint süresinin uzadığını ve sprint azalma yüzdesinin artmasıyla performansın düştüğünü göstermektedir; bu durum, yorgunluğun sporcuların sprint performansını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Buna karşılık, araştırmamızın bir diğer önemli bulgusu, isabetli şut atma testinde yüksek performans gösteren sporcular ile düşük şut isabet oranına sahip sporcular arasında hız performans bileşenleri açısından anlamlı bir farkın bulunmamasıdır. Araştırma sonuçlarımız, isabetli şut atma performansı ile sprint hız bileşenleri arasında doğrudan bir etkileşimin bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kadın futbolcularda isabetli şut atma performansının hız bileşenlerinden bağımsız olduğunu göstermektedir.

Öneriler

- Gelecek araştırmalarda, daha geniş bir sporcu örneklemini kullanarak yorgunluk koşullarında çeşitli performans testleri uygulanabilir ve şut isabetliliği ile ilişkileri derinlemesine incelenebilir.
- Kadın ve erkek futbolcular arasında tekrarlı sprint yeteneği ve teknik beceriler açısından performans farklılıklarını karşılaştıran çalışmalar yapılabilir. Bu sayede cinsiyete özgü antrenman yaklaşımları geliştirilebilir.
- Farklı yaş gruplarını kapsayan çalışmalarla, kadın futbolcularda tekrarlı sprint yeteneği ve teknik beceriler arasındaki etkileşim daha ayrıntılı incelenebilir.

Kaynaklar

- Akçal, E. (2023). Futbol Süper Ligi 2020-2021 sezonunda atılan şutların analizi ve sezon sonu başarı sıralamasına etkisi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul. <https://doi.org/10.55238/seder.1319324>
- Aktuğ, Z., İri, R., ve Çelenk, Ç. (2019). Çocuklarda motor beceri ile futbola özgü teknik beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 13-23. <https://doi.org/10.17155/omuspd.423255>
- Akyüz, C. (2017). Futbolda top sürme, top saydırma ve şut atma teknikleriyle birleştirilmiş denge antrenmanlarının futbolcuların teknik ve denge düzeylerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Andersson, H. Å., Randers, M. B., Heiner-Møller, A., Krstrup, P., & Mohr, M. (2010). Elite female soccer players perform more high-intensity running when playing in international games compared with domestic league games. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(4), 912–919. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d234f2>
- Bangsbo, J. (2014). Physiological demands of football. *Sports Science Exchange*, 27(125), 1–6.
- Başkaya, G. (2023). 2022 Kadınlar Avrupa Futbol Şampiyonası: Gol analizi: Betimsel araştırma. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 42–51. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2022-92891>
- Billaut, F., Bishop, D., Schaerz, S., & Noakes, T. (2011). Influence of knowledge of sprint number on pacing during repeated-sprint exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(4), 665–672. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181f6ee3b>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., & Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carling, C., Le Gall, F., & Dupont, G. (2012). Analysis of repeated high-intensity running performance in professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 325–336. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.652655>
- Chattanta, V., Verma, N., & Mehra, P. (2024). Quantifying the difference between male and female agility in football players: A cross-sectional study. *Physical Therapy in Sport*, 70, 90-94.
- Clemente, F. M., Lourenço, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Developing aerobic and anaerobic fitness using small-sided soccer games: Methodological proposals. *Strength and Conditioning Journal*, 36(3), 76–87.
- Conover, W. J. (1999). *Practical nonparametric statistics* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Datson, N., Drust, B., Weston, M., & Gregson, W. (2019). Repeated high-speed running in elite female soccer players during international competition. *Science and Medicine in Football*, 3(2), 150–156. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1573923>
- Datson, N., Drust, B., Weston, M., Jarman, I. H., Lisboa, P. J., & Gregson, W. (2017). Match physical performance of elite female soccer players during international competition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(9), 2379–2387. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001575>
- De Jong, L. M. S., Gastin, P. B., Angelova, M., Bruce, L., & Dwyer, D. B. (2020). Technical determinants of success in professional women's soccer: A wider range of variables reveals new insights. *PLoS ONE*, 15(10), e0240992. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240992>
- Doyle, B., Browne, D., & Horan, D. (2020). The relationship of aerobic endurance and linear speed on repeat sprint ability performance in female international footballers. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(4), 147–153. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080407>
- Gabbett, T. J. (2010). The development of a test of repeated-sprint ability for elite women's soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(5), 1191–1194. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d24f16>
- Gabbett, T. J., & Mulvey, M. J. (2008). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 543–552. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181635597>
- Gabbett, T. J., Wiig, H., & Spencer, M. (2013). Repeated high-intensity running and sprinting in elite women's soccer competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(2), 130–138. <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.2.130>

- Girard, O., Bishop, D., & Mendez-Villanueva, A. (2011). Repeated-sprint ability- part II: Recommendations for training. *Sports Medicine*, 41(9), 741–756. <https://doi.org/10.2165/11590560-000000000-00000>
- Gözel, Z. (2022). Futbolculara uygulanan 8 haftalık çabukluk antrenmanlarının top sürme, pas ve şut performansı ile çeviklik üzerine etkisinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(81), 324–330. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3002>.
- Hewitt, A., Norton, K., & Lyons, K. (2014). Movement profiles of elite women soccer players during international matches and the effect of opposition's team ranking. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1874–1880. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.951555>
- Hill-Hass, S., Bishop, D., Dawson, B., Goodman, C., & Edge, J. (2007). Effects of rest interval during high-repetition resistance training on strength, aerobic fitness, and repeated-sprint ability. *Journal of Sports Sciences*, 25, 619–628. <https://doi.org/10.1080/02640410600874849>
- Joo, C. H., & Seo, D. I. (2016). Analysis of physical fitness and technical skills of youth soccer players according to playing position. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(6), 548–552. <https://doi.org/10.12965/jer.1632730.365>.
- Kotsakis, P., Michailidis, Y., Svynos, G., Mandroukas, A., Gissis, I., & Metaxas, T. (2023). Correlation between performance in repeated sprints and performance in other laboratory and field fitness tests in female soccer athletes. *Trends in Sport Sciences*, 30(4), 2–8. <https://doi.org/10.23829/TSS.2023.30.4-2>
- Lockie, R. G., Liu, T. M., Stage, A. A., Lazar, A., Giuliano, D. V., Hurley, J. M., ... & Orjalo, A. J. (2018). Assessing repeated-sprint ability in Division I collegiate women soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 513–520. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002175>
- Meckel, Y., Machnai, O., & Eliakim, A. (2009). Relationship among repeated sprint tests, aerobic fitness, and anaerobic fitness in elite adolescent soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 163-169. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818b9651>
- Mısırlıgil, H. (2020). *Futsal branşında farklı antrenman modellerinin teknik kapasiteye etkisi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Mohr, M., Krustrup, P., Andersson, H., & Mohr, M. (2008). Match activities and fatigue development of elite female soccer players at different levels of competition. In T. Reilly & F. Korkusuz (Eds.), *Science and football VI* (pp. 205-210). Routledge.
- Mukaka, M. M. (2012). A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal*, 24(3), 69-71.
- Murath, S., Kalyoncu, O., & Sahin, G. (2007). *Antrenman ve müsabaka*. Ladin Matbaası.
- Nakamura, F. Y., Pereira, L. A., Loturco, I., Rosseti, M., Moura, F. A., & Bradley, P. S. (2017). Repeated-sprint sequences during female soccer matches using fixed and individual speed thresholds. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(7), 1802–1810. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001766>
- Oğuz, G., Eyibil, M. R., Akot, B., ve Yücel, N. C. (2023). Kadın futbolculara uygulanan Tabata antrenmanlarının antropometrik, fiziksel ve teknik performans parametreleri üzerine etkisi. *Spormetre: The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 21(3), 144–159.
- Oliva-Lozano, J. M., Martínez-Puertas, H., Fortes, V., ve ark., (2023). Is there any relationship between match running, technical-tactical performance, and team success in professional soccer? A longitudinal study in the first and second divisions of LaLiga. *Biology of Sport*, 40(2), 587–594. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.115665>
- Özer, K. (2009). *Kinantropometri, sporda morfolojik planlama* (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Evi.
- Pyne, D. B., Saunders, P. U., Montgomery, P. G., Hewitt, A. J., & Sheehan, K. (2008). Relationships between repeated sprint testing, speed, and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1633–1637. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181822c1e>
- Ramos, G. P., Nakamura, F. Y., Penna, E. M., Wilke, C. F., Pereira, L. A., Loturco, I., ... & Coimbra, C. C. (2019). Activity profiles in U17, U20, and senior women's Brazilian national soccer teams during international competitions: Are there meaningful differences? *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(12), 3414–3422. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001951>.

- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009a). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 227-233. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.10.002>
- Rampinini, E., Sassi, A., Morelli, A., Mazzoni, S., Fanchini, M., & Coutts, A. J. (2009b). Repeated-sprint ability in professional and amateur soccer players. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition et Metabolisme*, 34(6), 1048-1054. <https://doi.org/10.1139/H09-111>.
- Rey, E., Padrón-Cabo, A., & Fernández-Penedo, D. (2017). Effects of sprint training with and without weighted vest on speed and repeated sprint ability in male soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(10), 2659-2666. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001726>.
- Şengür, E., Aktuğ, Z. B., & Yılmaz, G. (2018). Futbolcularlarda alt ekstremiteye uygulanan akut vibrasyon antrenmanının şut hızı, şut isabeti ve çeviklik performansı üzerine etkisinin incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 56-65.
- Souglis, A. G., Travlos, A. K., & Andronikos, G. (2023). The effect of proprioceptive training on technical soccer skills in female soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 748-760. <https://doi.org/10.1177/17479541221143689>.
- Soydan, T. A. (2012). *Tekrarlı sprint yeteneğinde cinsiyet farklılığının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35, 501-536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>.
- Strand, B. N., & Wilson, R. (1993). *Assessing sport skills*. Human Kinetics.
- Taylor, J. B., Mellalieu, S. D., James, N., & Shearer, D. A. (2008). The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 885-895. <https://doi.org/10.1080/02640410701836887>.
- Terlemez, M. (2019). *Antik Çağdan Günümüze Somut Bulgular Işığında Futbolun Terminolojik, Teknik ve Kültürel Araştırması* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi).
- Thomas, K., French, D., & Hayes, P. R. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(2), 332-335.
- Türkiye Futbol Federasyonu-TFF. (2023). IFAB oyun kuralları 23-24. Erişim adresi: <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/MHK/2023-2024/oyun-kurallari.pdf>.
- Turner, A. N., & Stewart, P. F. (2014). Strength and conditioning for soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 36(4), 1-13. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000054>.
- Uluç, S., & Durukan, E. (2023). 12 haftalık core kuvvet antrenmanlarının seçili bazı motor performans parametreleri ile futbol teknik ve becerileri üzerine etkisinin incelenmesi: Kadın futbolcular örneği. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 12(2), 567-580. <https://doi.org/10.34091/gujhs.123456>.
- Young, W. B., & Rath, D. A. (2011). Enhancing foot velocity in football kicking: The role of strength training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(2), 561-566. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181bf42eb>.

Makale Alıntısı

Fidan, H., & Agopyan, A. (2024). Kadın Futbolcularlarda Tekrarlı Sprint Yeteneği ile İsabetli Şut Atma Performansı Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi [Evaluation of the Relationships Between Repeated Sprint Ability and Accurate Shooting Performance in Female Football Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3), 178-190.



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

Beden Eğitimi Derslerinde Öğretim Yaklaşımlarının Öğrenci Motivasyonu ve Katılımı Üzerindeki Etkileri

Şinasi ÖZSAYDI¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 11.07.2024
Kabul Tarihi: 10.12.2024
Online Yayın Tarihi:
20.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Beden Eğitimi, Motivasyon,
Öğrenci Yaklaşımları

DOI:

10.55238/seder.1514903

Bu çalışma, beden eğitimi derslerinde uygulanan öğretim yaklaşımlarının öğrenci motivasyonu ve katılımı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, mevcut literatürdeki çeşitli öğretim yöntemlerini sistematik bir şekilde analiz ederken, bu yöntemlerin öğrenci motivasyonunu nasıl etkilediğine dair yapılan araştırmaları derlemekte ve karşılaştırmaktadır. Literatür taraması, yenilikçi öğretim yaklaşımlarının, öğrencilerin derse olan ilgisini artırdığı ve aktif katılımı teşvik ettiği sonucunu ortaya koymaktadır. Araştırma, beden eğitimi derslerinin pedagojik kalitesini iyileştirmek ve öğrenci katılımını artırmak için önemli ipuçları sunmayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, öğrenci merkezli ve problem çözme odaklı yöntemlerin, öğrencilerin motivasyonunu artırarak aktif katılımlarını teşvik ettiğini göstermektedir. Beden eğitimi derslerinde kullanılan öğretim yaklaşımları, öğrenci motivasyonu ve katılımı üzerinde doğrudan etkilidir. Öğrenci merkezli ve problem çözme odaklı yöntemler, öğrencilerin aktif katılımını artırarak, ilgi düzeylerini ve akademik başarılarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bulgular, etkili öğretim stratejilerinin benimsenmesinin önemini vurgulamaktadır ve beden eğitimi eğitiminde daha etkili uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Effects of Teaching Approaches in Physical Education Classes on Student Motivation and Participation

Abstract

Article Info

Received: 11.07.2024
Accepted: 10.12.2024
Online Published:
20.12.2024

Keywords:

Physical Education Class,
Motivation, Student
Approaches

This study aims to examine the effects of teaching approaches applied in physical education classes on student motivation and engagement. The study systematically analyses various teaching methods in the existing literature, while compiling and comparing research on how these methods affect student motivation. The literature review reveals that innovative teaching approaches increase students' interest in the lesson and encourage active participation. The research aims to provide important tips for improving the pedagogical quality of physical education classes and increasing student engagement. The findings show that student-centred and problem-solving oriented methods increase students' motivation and encourage their active participation. Instructional approaches used in physical education classes have a direct effect on student motivation and participation. Student-centred and problem-solving oriented methods increase students' active participation and positively affect their interest levels and academic achievement. These findings emphasise the importance of adopting effective teaching strategies and contribute to the development of more effective practices in physical education education.

¹ Osmaniye Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Osmaniye / Türkiye. sinasiozsaydi@hotmail.com. ORCID: 0000-0003-0291-8248

Giriş

Eğitimin en önemli görevlerinden biri bireyleri hem ruhsal hem de fiziksel olarak hayata hazırlamak ve onları geliştirmektir. Eğitimi hazırlayan insanlar da eğitimin bu yapısının farkında olup her sınıf düzeyi için gerekli durumları göze alarak gereken dersleri müfredata koymaktadırlar. Beden eğitimi ve spor çağdaş eğitim anlayışında hem kendi içlerinde hem de birbirlerine karşı tamamlayıcı bir eğitim hizmeti sunmaktadırlar (Şahin ve Batur, 2021).

Beden eğitimi ve spor dersi doğası gereği uygulamalı eğitimin yoğunlukta olduğu bir alan olması nedeniyle, öğrenciye kazandırılması istenen tutum ve davranışlar, uygulanan etkinliklerle öğrenciye yaparak

aynı zamanda da yaşayarak öğrenme ortamı sunmaktadır (Bozdağ ve Dalkıran, 2024). Spor ve beden eğitimi dersi genel anlamıyla öğrencileri mental olarak hazırlarken hem de fiziksel açıdan da hazır olmalarını derslere odaklanmalarını sağlamaktadır (Kale ve Ersen, 2003). Ancak bu derslerin amacına ulaşabilmesi, öğrencilerin derslere aktif katılım göstermeleri ve ders süresince motivasyonlarını yüksek tutmalarıyla doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Bouزيد ve ark., 2015). Öğrencilerin beden eğitimi derslerine olan ilgisi ve katılımı, öğretim yaklaşımlarının doğru seçilmesi ve etkili bir şekilde uygulanmasıyla büyük ölçüde şekilleneceği belirtilmektedir (Çicek ve ark., 2002).

Öğrencilere fiziksel aktiviteler ve spor etkinlikleri aracılığıyla sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eden, motor becerilerin geliştirilmesini destekleyen ve fiziksel fitnessin artırılmasını hedefleyen bir eğitim dalı olan beden eğitimi (Orhan, 2019), genellikle okul eğitim programlarının bir parçası olarak yer almakta ve öğrencilere hem bireysel hem de takım sporlarıyla ilgili deneyimler kazandırdığı ifade edilmektedir (Bailey, 2006). Ayrıca, beden eğitimi derslerinin bireylerin sosyal ve duygusal gelişimine de katkı sağladığı bilinmektedir. Özellikle grup aktiviteleri, öğrencilerin işbirliği yapma, liderlik becerilerini geliştirme ve empatiyi artırma gibi sosyal beceriler kazanmalarına yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Smith ve Jones, 2018).

Genel olarak, beden eğitimi derslerinde öğretim genellikle öğretmen merkezli ve belirli spor becerilerine odaklanan yapılar içerdiği belirtilmektedir (Ennis, 1999). Ancak, son yıllarda ortaya çıkan yenilikçi öğretim yaklaşımları, öğrenci merkezli ve katılımcı metodolojilere doğru bir kayma göstermektedir (Stranahan, 2017). Problem çözme odaklı öğretim, işbirliğine dayalı öğrenme, öğrenci merkezli öğretim gibi yaklaşımlar, öğrencilerin derslere olan ilgilerini artırma, motivasyonlarını yükseltme ve derslere aktif katılımlarını teşvik etme konusunda önemli fırsatlar sunmaktadır (MacPhail ve ark., 2008; Hermann, 2013).

Problem Çözme Odaklı Öğretim Yaklaşımı

Problem çözme yöntemi, karşılaşılan ya da verilen bir problemi çözmek için izlenen bir dizi etkinlikten oluşan yoldur. Problem çözme yönteminde öğrenciler verilen problem durumu için tek bir (G yöntemi) veya birden çok çözüm yolları (H yöntemi) bulabilirler. Öğrencilerden problemi bireysel, eşli ya da grupla çözmesi istenebilir. Problem çözme becerisi problemi anlama, planlama, uygulama ve değerlendirme basamaklarını içeren üst düzey bir bilişsel beceridir. Dolayısıyla problem çözme yöntemiyle işlenen derslerle öğrencilerin üst düzey bilişsel becerilerinin gelişimi hedeflenmektedir. Bununla birlikte bu yöntemin beden eğitimi ders ortamında kullanılabilmesi için öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyleri göz önünde bulundurulması ifade edilmektedir (MEB, 2023).

Problem çözme yöntemi beden eğitimi dersi içerisinde özellikle taktiksel farkındalıkların artırılması amacıyla da kullanılabilir. Bu yöntem, öğrenciyi de sürecin bir parçası yaptığı ve aktif katılımı sağladığı için öğrencilerin keyif aldığı ve benlik saygısının arttığı bir yöntem olarak bilinmektedir. Aynı zamanda öğrencilerdeki bilimsel problem çözme becerisini geliştirir. Bunun yanı sıra öğrencilerin hazırbulunuşlukları yeterli değilse öğretmen tarafından verilen problemin çözümü zaman alıp dersin verimini de düşürebilir (MEB, 2023).

Problem çözmeye odaklı yaklaşım ile öğrencilerin hem akademik başarıları hem de ilgi ve motivasyonlarının artabileceği, aynı zamanda öğrencilerin problemlere karşı çözüm becerilerinin gelişip olmaları anlama ve kavrama yetilerinin daha iyi olabileceği düşünülmektedir (Jonassen, 2000).

Etkili problem çözen bireylerin bağımsız ve yaratıcı düşünme becerilerinin ve sosyal yeterliklerinin daha fazla olduğu, kendilerine güvenen kişiler oldukları ifade edilmektedir (Down ve Mayer, 2004). Kişinin yeni sorunları çözme yeteneğine olan inancı, bir başka deyişle problem çözme becerisine olan güveni karşılaştıkları güçlükleri ortadan kaldırmaya ilişkin çabasını da desteklemektedir (Savaşır ve Şahin, 1994). Ayrıca, bireyin karşılaştığı sorun karşısında problemin çözümü hakkındaki ayrıntılı olarak bilgi toplamayı düşünüp düşünmediği, uyguladığı çözüm başarısız olursa o problemle başa çıkma konusunda şüpheye düşüp düşmediği, problemi çözer ise problemi çözme konusunda neyin işe yaradığını düşünüp düşünmediği bireyin probleme ilişkin çabasının şiddetini ve yönünü belirleyecektir (Yıldız ve ark., 2011).

İşbirliğine Dayalı Öğrenme Yaklaşımı

Küçük gruplar halinde birlikte çalışan ve birlikte çalıştıkları takdirde ödüllendirilen bir öğretim yöntemini tanımlamakta kullanılan bir terim olarak tanımlanmakta olan (Baykara, 2000) işbirlikli öğrenme; öğrencileri tartışmaya, fikir alışverişinde bulunmaya ve sonuçta birbirlerine öğretmeye teşvik etmektedir. Ortaya çıkan birçok eğitim sorununa çözüm olarak öne sürülen işbirlikli öğrenme yöntemi, genellikle düşünme yeteneğini ve yüksek düzeyde öğrenmeyi vurgulamakta ve yetenek gruplaşmasını, öğrenim güçlüklerinin giderilmesini ve değişik ırklardan, etnik, dinsel ve sınıfsal kökenden birlikte çalışma alışkanlığı kazanmasını, onların birbirlerinin varlığını benimsemesini sağlayan bir araç olarak bilinmektedir. Aynı zamanda işbirlikli öğrenme öğrencileri işbirliği yapmaya hazırlamaktadır (Davidson, 1990). Öğrenciler arasında işbirliğini teşvik ederek öğrenme sürecini daha etkili hale getirme amacını taşıdığı ifade edilmektedir. Bu öğrenme yaklaşımının, öğrenciler arasında işbirliğini artırarak öğrenme sürecini iyileştirdiğini ortaya koymuş olup, öğrencilerin birlikte çalışmasını teşvik ederken, grup içindeki her bireyin katkısının önemli olduğunu vurgulamaktadır (Johnson ve ark., 2014).

Öğretimdeki yeni paradigmlar, günümüzde işbirliği ile öğrenme yaklaşımını önemli bir şekilde ön plana çıkarmaktadır. Erken çocukluk döneminde işbirliği grupları fonksiyonel bir işleyişe sahip olabilirse öğrenciler birbirlerinden öğrenmeyi, birlikte olmayı, birbirlerine saygı duymayı, birbirlerini dinlemeyi ve olanaklarının nedenlerini açıklamayı öğrenebileceği ifade edilmektedir (Battisich ve Watson, 2007). Öğrenciler ve onların öğrenimine dayalı yeni bir bakış açısıyla beden eğitiminin geliştirilmesi, çocuklar açısından yaşamsal bir önem taşımaktadır. İşbirliği ile öğrenme, beden eğitiminin bu şekilde geliştirilmesi için etkili bir yol olarak görülmektedir. Grup oluşturmak, bireysel sorumluluğu geliştirmek ve işbirliği becerilerini güçlendirmek, işbirliği ile öğretim yönteminin temel ilkelerini oluşturduğu savunulmaktadır (Grineski, 1996).

Her yaş grubu için önemli olduğu düşünülen İşbirliği ile öğrenme ve işbirliği ile çalışma grupları yaklaşımı, birçok öğretim yöntemini kullanabilmesi nedeniyle her yaştaki bireyin öğrenmesi ve takım çalışmasında tercih edilen çağın eğitim yaklaşımı olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Okul öncesi ve ilköğretim çağı çocukları için pedagojik anlamda gerekli olduğu düşünülmektedir. Spor gibi, rekabetin ön

planda olduğu elit ya da, yetenekli sporcu yetiştirmede ise, on yaşına kadar zorunlu olması gerektiği ileri sürülmektedir (Kasap, 2010).

Öğrenci Merkezli Öğretim Yaklaşımı

Öğrenenlerin öğrenme sürecinde daha fazla aktif oldukları ve öğrenmelerinin sorumluluğunu öğreticiyle paylaştıkları bir yaklaşım olarak tanımlanabilir. Öğrenci merkezli yaklaşımda, öğretmenler öğrenmenin kolaylaştırıcısı rolündedir. Bu yaklaşımda öğretmenler daha az anlatır öğrenciler ise daha çok keşfeder. Bu yönüyle öğrenci merkezli öğretim, geleneksel olarak daha pasif olan öğrencileri aktif bir rol oynamaya zorlar (Darsih, 2018). Öğrenci merkezli eğitim öğrenmenin en iyi nasıl gerçekleştiğini ortaya koymaya odaklanmaktadır. Öğrenenlerin kalıtları, deneyimleri, perspektifleri, geçmişleri, yetenekleri, ilgi alanları, kapasiteleri ve ihtiyaçları gibi bireysel özellikleri göz önünde bulundurularak tüm öğrenenler için en yüksek motivasyon, öğrenme ve başarı sağlanmaya çalışılır (McCombs, 2003).

Öğrencilerin derslere aktif katılımını ve kendi öğrenme süreçlerini yönetmelerini teşvik eden bu yaklaşımlar, öğrencilerin ilgi ve tutkularını dikkate alarak öğrenme deneyimlerini kişiselleştirmeyi vurgulamaktadır (Kember ve ark., 2008). Öğrenci merkezli yaklaşımlar, öğrencilerin öğrenme hedeflerini belirlemelerine ve kendi öğrenme ilerlemelerini izlemelerine olanak tanımaktadır. Bu şekilde, öğrencilerin hem özgüveni hem de motivasyonları artacağı düşünülmektedir (Smith, 2018).

Bir başka deyişle, bu yaklaşım öğrencilerin öğrenme süreçlerini etkin bir şekilde yönetmelerini sağlayarak, bireysel öğrenme ihtiyaçlarına odaklanan ve öğrencilerin ilgi alanlarına uygun öğrenme ortamları oluşturan bir pedagoji yöntemi olduğu belirtilmektedir (Brown, 2019).

Öğretim Yaklaşımlarının Öğrenci Motivasyonu Üzerindeki Etkileri

Eğitimde, öğrencilerin motive olmaları, öğrenme sürecine aktif katılım sağlamaları ve hedeflerine ulaşmaları için kritik bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Motive olmayan öğrencilerin başarıları genellikle düşük olacağı bilinirken, motive olan öğrenciler daha iyi akademik performans gösterir ve daha olumlu bir öğrenme deneyimi yaşayacakları bilinmektedir. Bu nedenle, öğrenci motivasyonunu artırmak, eğitimde başarıyı teşvik etmek ve öğrencilerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmak için son derece önemlidir.

Okul ortamındaki öğretim yöntemleri ve kullanılan materyaller, öğrencilerin motivasyonunu etkileyen en önemli unsurlardan biri olduğu düşünülmektedir. Öğretim yöntemlerinin etkili ve etkileşimli olması, öğrencilerin dikkatini çeker ve öğrenme sürecine aktif katılımlarını teşvik etmektedir. Ayrıca, çeşitli ve ilgi çekici materyallerin kullanılması, öğrencilerin öğrenme sürecini zenginleştireceği ve motivasyonlarını artıracığı varsayılmaktadır. Öğretimde yenilikçi ve etkili yöntemlerin kullanılması, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini daha anlamlı hale getirir ve öğrenme motivasyonlarını artıracığı ifade edilmektedir (Kusurkar ve ark., 2012).

Bağımsızlık, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini yönetme ve karar alma becerilerini geliştirme kapasitesini ifade eder. Öğrencilerin kendilerine verilen görevleri tamamlama sürecinde aktif rol almaları ve kendi hedeflerini belirleyebilmeleri, motivasyonlarını artırır. Özerklik duygusu, öğrencilerin kendi öğrenme deneyimlerini kontrol etme yeteneğini ifade eder ve bu da öğrencilerin içsel motivasyonlarını güçlendirir.

Öğrencilerin öğrenme sürecinde daha fazla özerklik hissetmeleri, daha yüksek bir öğrenme motivasyonu ile sonuçlanabilir (Williams ve Williams, 2011).

Öğretim yöntemleri ve materyalleri, öğrencilerin motivasyonunu artırmak ve başarılı bir öğrenme ortamı oluşturmak için dikkate alınması gerekmektedir. Bu şekilde, öğrencilerin öğrenme sürecine aktif katılmaları teşvik edilir ve başarılarının desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilerin motivasyonunu artırmak, etkili bir öğretim sürecinin önemli bir parçası olup, bu bağlamda, dikkat çekici ve ilgili materyaller kullanımı, öğrenci merkezli öğretim yaklaşımları ve geri bildirim ve ödül sistemleri gibi stratejiler, öğrencilerin öğrenme motivasyonunu artırmak için etkili yöntemler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öğretim Yaklaşımlarının Katılım Üzerindeki Etkileri

Öğrenci motivasyonu, öğrenme stilleri ve sosyal etkileşim gibi faktörlerle yakından ilişkilidir. Doğrudan öğretim, temel becerileri hızlıca öğretirken katılımı sınırlayabilir; keşfederek öğrenme ve oyun tabanlı yaklaşımlar ise motivasyonu artırarak daha yüksek katılım sağlar. Karma öğretim yöntemleri, farklı öğrenme stillerine hitap ederek daha geniş bir katılım olanağı sunar. Bu nedenle, öğretmenlerin öğrenci ihtiyaçlarını dikkate alarak esnek ve yenilikçi yaklaşımlar benimsemesi, dersin etkinliğini ve öğrenci katılımını artırmada kritik öneme sahiptir (Bayçeken ve ark., 2021).

Literatürde, öğrenci merkezli yaklaşımların, öğrencilerin derslere daha fazla katılım göstermelerine ve bu derslerden daha fazla keyif almalarına yardımcı olduğu belirtilmektedir (Demirhan ve Çelik, 2018). Buna ek olarak, etkileşimli öğrenme ortamlarının oluşturulmasıyla öğrencilerin derslere aktif katılım sağladıkları ve bu durumun ders başarısını olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Erdem ve Kılıç, 2019).

Motivasyon ve Eğitimdeki Rolü

Bireyin bir hedefe yönelmesini ve bunu gerçekleştirmek için çaba göstermesini sağlayan daha kapsamlı bir süreci ifade etmektedir. Motivasyon, davranışa enerji ve yön veren, insanı belirli bir amaca yönelik olarak harekete geçiren güç olarak görülür. Bütün bu özellikleri ile birlikte motivasyon, doğuştan gelen ve insanın kişilik gelişimini destekleyen bir güç olarak kabul edilir (Rayn ve Deci, 2000a).

Motivasyon, öğrencilerin öğrenme sürecine aktif katılmalarını ve başarılarını etkileyen önemli bir faktördür. Araştırmalar, motivasyonun çeşitli bileşenlerden oluştuğunu ve bu bileşenlerin öğrenci performansı üzerinde derin etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Hattie ve Timperley, 2007). Motivasyon, okuldaki öğrenci davranışlarının yönünü, şiddetini, kararlılığını ve eğitim ortamlarında istenilen amaca ulaşmada hızı belirleyen en önemli güç kaynaklarından biridir (Akbaba, 2006).

Motivasyon, bireylere karşı nasıl davranıldığıyla ve bireylerin yaptıkları iş hakkında neler hissettikleriyle ilgilidir (Keenan, 1996). Öğrenme sürecinin ortacı olarak öğrenciler, sınıfta aktif rol oynamak istemektedirler. Öğrencilerin sınıfta doğrudan aktif rol oynamaları öğretmenin başarması gereken bir davranıştır. Öğrencinin Sınıf ortamındaki öğrenme ihtiyaçlarının iyi bilinmesi gerekmektedir. Öğrencinin olumsuz davranışı ve başarısızlığı, onun için oluşturulan öğrenme çevresinin olumsuzluklarıyla yakından ilişkilidir. Öğrencinin öğretimsel ihtiyaçları bilirse, daha olumlu bir öğrenme çevresi oluşturulabilir (Çelik, 2003).

Eğitim politikalarının oluşturulmasında, uluslararası ölçütler ve istatistiksel bilgilerin yanı sıra ulusal analizlerin ve koşulların da çok iyi değerlendirilmesi gerekmektedir. Ülkelerde eğitim sektörü planlaması ile enformatik imalat ve enformasyon alt yapısı hizmetlerinde yerel katkı payını artıracak stratejiler bütünleştirilmelidir. Ülkelerde eğitim seviyesinin, hem nitelik hem de nicelik bakımından düşük seviyede olması başarısızlığı ortadan kaldırma politikalarını oluşturmaya itmiştir. Başarısızlık sonuç olarak değil süreç olarak ele alınmalıdır. Bu açıdan ele alındığında eğitim programları ve öğretim stratejileri belirlenirken bireysel gelişim özellikleri, zekâ ve ilgiler dikkate alınarak öğrenme-öğretme ortamlarının çeşitlenmesi gereği ortaya çıkmaktadır (Çolakoğlu, 2002).

Öğrencilerin aldıkları eğitimde motivasyon düzeylerinin belirlenmesi öğrencinin eğitim hayatını ve doğal olarak da günlük hayatını önemli derecede etkileyecektir. Öğrencinin öğrenmeye ve başarmaya yönelik motivasyonu, profesyonel eğitim programlarında önemi çoğu zaman göz ardı edilen bir unsurdur. Oysa eğitim alan kişilerin motivasyonu eğitim programlarının en kritik bileşenidir. En iyi biçimde tasarlanmış ve uygulanmış olan eğitim programlarının dahi başarısız olmasındaki tek sebep programı alan öğrencilerin düşük motivasyonudur. Öğrenci motivasyonunu arttırmak ve dersin kalitesini yükseltmek için öğretim yaklaşımları ve sınıf ortamının kalitesinin artırılması oldukça önem arz etmektedir. Öğrenci merkezli öğretim, problem çözme aktiviteleri, geri bildirimlerin doğru kullanımı ve destekleyici öğretmen tutumu gibi faktörler, öğrencilerin motivasyonunu ve başarılarını olumlu yönde etkileyebilir (Çevikoğlu, 2006; Ryan ve Deci, 2020).

Eğitimde motivasyonu artırmak amacıyla öğrencilere daha fazla özerklik ve seçenek sunulması büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin kendi ilgi alanlarına dayalı projeler seçmeleri, öğrenme yollarını kendilerinin belirlemesi ve sonuçlar üzerinde çalışmaları, onların öğrenme süreçlerine daha bağlı ve motive bireyler olarak katılmalarını sağlayabilir. Öğrenme, yalnızca bilgi aktarma süreci değil; aynı zamanda keşfetme, deneme-yanılma, yaratıcılık ve kendini ifade etme dinamiklerini de içermelidir. Örneğin, geleneksel olarak soyut ve sıkıcı bir alan olarak algılanan matematik dersinde, günümüzde öğrencilere gerçek dünya problemleri çözme fırsatları sunulmaktadır. Bu sayede öğrenciler, matematiksel düşüncüyü günlük yaşamlarına entegre ederek daha derinlemesine öğrenme deneyimi yaşamakta ve problem çözme becerilerini geliştirmektedirler. Bu durum, onların motivasyonunu artırmakta ve öğrenme süreçlerine aktif katılımlarını teşvik etmektedir (Johnson ve ark. 2016).

Beden eğitimi derslerinde öğretim yaklaşımlarının incelenmesi, eğitim sistemlerinin öğrenci merkezli ve etkili öğretim stratejilerine dönüşümünü anlamamıza önemli katkılarda bulunabilir. Bu çalışma, beden eğitimi derslerindeki öğretim pratiklerini geliştirmek ve öğrenci katılımını artırmak açısından kayda değer bir adım olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç

Beden eğitimi derslerinde kullanılan öğretim yaklaşımları, öğrenci motivasyonu ve katılımı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Öğrenci merkezli öğretim yaklaşımları, öğrencilerin öğrenme süreçlerini aktif bir şekilde yönlendirmelerine olanak tanıyarak, katılımı ve motivasyonu artırır. Bu durum, öğrencilerin becerilerinin gelişmesine, aktif öğrenme yeteneklerinin güçlenmesine ve derse olan ilgi ile bağlılıklarının artmasına katkıda bulunur. Ayrıca, öğretmenlerin tutum ve yaklaşımlarının da öğrenci motivasyonu ve

katılımı üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Genel olarak, öğrenci merkezli, problem çözme odaklı ve yenilikçi öğretim yaklaşımlarının benimsenmesi, öğrencilerin derse aktif katılımlarını teşvik ederek, ilgi düzeylerini artırmakta ve dolayısıyla başarılarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bulgular, beden eğitimi eğitiminde etkili öğretim stratejilerinin seçiminin kritik önemini vurgulamaktadır.

Öneriler

Beden eğitimi derslerinde öğrenci motivasyonu ve katılımını artırmak için, öğrenci merkezli ve problem çözme odaklı öğretim yöntemlerinin benimsenmesi, ayrıca farklı yaş gruplarına uygun çeşitlendirilmiş aktiviteler ve etkileşimli etkinlikler, öğrencilerin ilgisini artırabilir. Teknolojik araçların entegrasyonu, öğretmenlerin sürekli mesleki gelişim programlarına katılması ve öğrenci geri bildirimlerinin dikkate alınması, derslerin kalitesini yükseltebilir. Aile ve toplum katılımının artırılması da öğrencilerin motivasyonunu olumlu yönde etkileyerek katılımlarını destekleyebilir.

Kaynaklar

- Akbaba, S. (2006). Eğitimde Motivasyon. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, s.13.
- Bailey R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *J Sch Health*, Oct; 76(8):397-401. doi: 10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x. PMID: 16978162.
- Battistich, V. Watson, M. (2007). Fostering social development in preschool and the early elementary grades through co-operative classroom activities, cooperative learning the social and intellectual outcomes at learning in group. Ed:Gilles, R.M., Ashman A.F., Routledge Transferred to digital printing, ISBN: 0-415-30340-0.
- Bayrakçeken, S. Oktay, Ö. Samancı, O. Canpolat, N. (2021). Motivasyon Kuramları Çerçevesinde Öğrencilerin Öğrenme Motivasyonlarının Arttırılması: Bir Derleme Çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (2), 677-698.
- Baykara, K. (2000). İşbirliğine Dayalı Öğrenme Teknikleri ve Denetim Odakları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18:201-210.
- Biggs, J. ve Tang, C. (2011). *Teaching for quality learning at university: What the student does* (4th ed.). McGraw-Hill Education (UK).
- Brown, A. (2019). Student-Centered Learning: Current Research and Trends. *Journal of Educational Psychology*, 112(3), 457-476.
- Bouزيد, M., Mrayeh, M. ve Souissi, N. (2015) Sınıf Yönetimi Eğitiminin Beden Eğitimi Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Duyguları Üzerindeki Etkisi. *Yaratıcı Eğitim*, 6, 1256-1265. <https://doi.org/10.4236/ce.2015.612124> .
- Bozdağ, İ. ve Dalkıran, O. (2024). Beden Eğitimi Öğretiminde Model Temelli Yaklaşım ve Uyarlanmış Etkinlikler Yoluyla Öğrencilerin Değer Kazanımlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 136-169. <https://doi.org/10.38021/asbid.1433398>
- Çevikoğlu, S. (2006). Trafikent Sürücü Eğitim Simülörünün Simülör Özellikleri ARCS Motivasyon Modeli Bakımından Değerlendirilmesi ve Sürücülerin Direksiyon Eğitimi Başarısına Etkisi. *Gazi Üniversitesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Çiçek, Ş., Koçak, S., ve Kirazcı, S. (2002). Beden Eğitimi Derslerinde Çeşitli Öğretmen Ve Öğrenci Davranışlarının Öğrencilerin Derse Katılımındaki Önemi Ve Sergilenme Sıklığı. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 3-14.
- Çolakoğlu, J. (2002). Yaşam Boyu Öğrenmede Motivasyonun Önemi. *Milli Eğitim Dergisi*, Sayı (155- 156), 2.
- Davidson, N. (1990). *Indroductio from cooperative learning in mathematics*. New York: Addison, Wesley

- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Demirhan, G. ve Çelik, B. (2018). The effect of student-centered teaching approaches on students' motivation and achievement in physical education. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 81-88.
- Ennis, C.D. (1999). Creating a culturally relevant curriculum for disengaged girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(3), 270-282.
- Erdem, M. ve Kılıç, K. (2019). The effect of interactive learning environments on students' motivation and participation in physical education classes. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6), 123-130.
- Gillies, R.M. (2003). The behaviors of middle school students in cooperative learning groups in mathematics. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 503-514.
- Grineski, S. (1996). *Cooperative learning in physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Herrmann, K.J. (2013). İşbirlikçi öğrenmenin öğrenci katılımı üzerindeki etkisi: Bir müdahalenin sonuçları. *Yüksek Öğretimde Aktif Öğrenme*, 14 (3), 175-187. <https://doi.org/10.1177/1469787413498035>
- Hattie, J. ve Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Johnson, D.W. ve Johnson, R.T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379.
- Johnson, L. Adams Becker, S. Estrada, V. ve Freeman, A. (2016). *NMC Horizon Report: 2016 Higher Education Edition*. The New Media Consortium.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., ve Smith, K. A. (2014). Cooperative learning: Improving university instruction by basing practice on validated theory. *Journal on Excellence in College Teaching*, 25(3&4), 85-118.
- Jonassen, D.H. (2000). Toward a design theory of problem solving. *Educational Technology Research and Development*, 48(4), 63-85.
- Kale, E. ve Erşen E. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Nobel Yayın Evi. Ankara.
- Kasap, H. (2010) *Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi: İşbirliği İçinde Öğrenme Yaklaşımları 11*. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.
- Kember, D. H. A. ve Hong, C. (2008). The importance of establishing relevance in motivating student learning. *Active learning in higher education*, 9(3), 249-263.
- Kusurkar, R. A. Croiset, G. Mann, K. V. Custers, E. ve Ten Cate, O. (2012). Have motivation theories guided the development and reform of medical education curricula? A review of the literature. *Academic Medicine*, 87(6), 735-743.
- MacPhail, O., Sullivan, M. ve Halbert, J. (2008) *Fiziksel Eğitim ve Sp yoluyla eğitimİrlanda'da ort*, G. Klein ve K. Hardman (editörler.) *Beden Eğitimi ve Spor Eğitimin içinde Avrupa Birliği*, volume 2, s. 188-201. Paris: Sürümler Revue Bölüm.
- McCombs, B. L. (2003). Research to policy for guiding educational reform. W. M. Reynolds & G. E. Miller (Ed.), *Comprehensive handbook of psychology*. Volume 7: Educational psychology içinde (s. 583–607). John Wiley and Sons.
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Ryan R.M. Deci E.L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemp Educ Psychol*, 25:54–67.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003 066X.55.1.68>
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2020). Öz belirleme teorisi perspektifinden içsel ve dışsal motivasyon: Tanımlar, teori, uygulamalar ve gelecekteki yönler. *Çağdaş Eğitim Psikolojisi*, 61, Makale 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

- Smith, A. ve Jones, B. (2018). The influence of rural and urban environments on adolescent psychosocial development: A comparative study. *Journal of Rural Health*, 34(3), 267-275.
- Smith, A.L. (2018). A meta-analysis of physical education interventions in middle schools. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(3), 143-156.
- Smith, J. (2018). The Impact of Student-Centered Learning on Academic Achievement. *Educational Research Review*, 25, 45-58.
- Şahin, Ç. ve Batur, C. (2021). Temel Eğitim Kademesinde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. *İhlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 176-190. <https://doi.org/10.47479/ihead.910131>
- Williams, K. C. ve Williams, C. C. (2011). Five key ingredients for improving student motivation. *Research in Higher Education Journal*, 12, 1.
- Yıldız L., Zırhloğlu G., Yalçınkaya M., Güven Ş. (2011). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Yaratıcılık ve Problem Çözme Becerileri”, 7. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Kongresi, Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, pp. 18-36.

Makale Alıntısı

Özsaydı, Ş. (2024). Beden Eğitimi Derslerinde Öğretim Yaklaşımlarının Öğrenci Motivasyonu ve Katılımı Üzerindeki Etkileri [Effects of Teaching Approaches in Physical Education Classes on Student Motivation and Participation], *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3), 191-199.



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

Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması

Arslan KALKAVAN¹, Oğulcan GÜNER², İsa KAVALCI³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.11.2024
Kabul Tarihi: 25.12.2024
Online Yayın Tarihi:
26.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Boş Zaman, Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Yönetim

DOI:

10.55238/seder.1581333

Amaç: Araştırmada üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yönetimlerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde genel tarama modelinden yararlanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi öğrencileri, örneklemini ise evrenden basit tesadüfi yöntem ile seçilen gönüllü öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Verilerin analizinde basıklık/çarpıklık, frekans, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre boş zaman için amaç belirleme, programlama ve değerlendirme alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken, boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem, programlama ve değerlendirme gibi boş zaman yönetimi düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkide, boş zaman yönetiminin tüm alt boyutları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Sonuç: Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasının, boş zaman yönetimi becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça boş zamanları için amaç belirlemede, boş zamanlarını programlamakta ve değerlendirmekte daha etkin oldukları, ayrıca boş zamana yönelik pozitif tutumlarının da arttığı belirlenmiştir.

Investigation of University Students' Leisure Time Management and Physical Activity Levels

Abstract

Article Info

Received: 07.11.2024
Accepted: 25.12.2024
Online Published:
26.12.2024

Keywords:

Student, Leisure, Management, Physical Activity

Aim: The aim of the study was to examine the leisure time management and physical activity levels of university (undergraduate) students.

Method: The research was conducted using the general survey model within the framework of quantitative research methods. The population of the study consisted of Recep Tayyip Erdoğan University students, and the sample consisted of volunteer students selected from the population by simple random method. The “Leisure Time Management Scale” and the International Physical Activity Questionnaire were used as data collection tools. In the analysis of the data, kurtosis / skewness, frequency, one-way analysis of variance and Pearson correlation test were applied.

Results: While significant differences were found in the sub-dimensions of setting goals for leisure time, programming and evaluation according to the physical activity levels of the students, no significant difference was found in the sub-dimension of leisure time attitude. It was determined that students with high physical activity levels also had high levels of leisure time management such as goal setting and method, programming and evaluation. In the relationship between leisure time management and physical activity level, positive significant relationships were found between all sub-dimensions of leisure time management and physical activity level.

Conclusion: Research findings show that increasing the physical activity levels of university students can contribute to the development of their leisure management skills. It has been determined that as students' physical activity levels increase, they become more effective in determining goals for their free time, scheduling and evaluating their free time, and their positive attitudes towards free time also increase.

¹ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye. E-posta: arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr. ORCID: 0000-0001-9439-4976

² Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye. E-posta: ogulcan.guner@erdogan.edu.tr. ORCID: 0000-0002-4880-3166

³ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rize, Türkiye. E-posta: isa.kavalcı@erdogan.edu.tr. ORCID: 0000-0001-5419-4224

Giriş

İnsan hayatında son derece önemli bir yeri olan zaman kavramı, çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman şeklinde iki grupta değerlendirilmektedir. Çalışma zamanı, bireylerin iş hayatlarındaki zorunlu eylemlerine yönelik harcadıkları vakti ifade ederken, çalışma dışı zaman bireylerin bir zorunluluk veya yükümlülüklerinin olmadığı, yapacaklarına kendilerince karar verebildikleri boş zamanları belirtmektedir (Karaküçük, 2008).

Çoğu insan boş zamanlarını genellikle etkin bir şekilde değerlendirememektedir. Bireyler boş zamanları için doğru planlama yapmayarak bu boş zamanlarını “zaman öldürmek” şeklinde değerlendirmektedirler (Wang ve ark., 2011). Oysaki boş zamanlar bireylerin kendilerini tanıyabilmeleri, geliştirebilmeleri ve mutlu edebilmeleri için iyi bir ortam sunmaktadır (Aslan ve Cansever, 2012; Robinson ve Godbey, 1999). Bu yüzden boş zamanların plansız bir şekilde değerlendirilmemesi, etkin bir biçimde yönetilmesi gerekir.

Boş zamanın etkin bir biçimde yönetilmemesi, bireylerin boş zamanlarından fayda sağlayamamasının yanında birtakım zararlar da doğurmaktadır. Bu zararların en önemlilerinden biri de sağlıktır. Çünkü boş zaman, insanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Demirel ve ark., 2017). Boş zamanın etkin kullanılmasının bireylerde, sosyal çevre ile uyum içinde olabilme, günlük problemler, stres ve sıkıntılarla daha etkili baş edebilme, fit ve sağlıklı kalabilmek için spor yönelme gibi birçok olumlu sonuçları bulunmaktadır (Yenel ve ark., 2023); buna karşın boş zamanın nasıl kullanılacağına dair hiçbir fikrin olmamasının genellikle sağlıksız, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açtığı söylenebilir.

Araştırmalar üniversite öğrencilerinin boş zamanlarının büyük bir kısmını televizyon izleyerek, bilgisayarda oyun oynayarak geçirdiklerini, bu durumun egzersiz ve fiziksel aktivite yapmalarını azalttığını ortaya koymuştur (Buckworth ve Nigg, 2004; Mokhtari ve ark., 2009). Keating ve arkadaşları (2005) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %40-50'sinin fiziksel olarak hareketsiz olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, boş zaman yönetimleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde zaman yönetimi ve fiziksel aktivite (Kıran ve ark., 2019; Samuk, 2014), boş zaman yönetimi ve rekreatif etkinliğe katılım (Su ve Yıldırım, 2022; Yazıcıoğlu, 2010) vb. konulu çalışmalara rastlanmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerine yönelik boş zaman yönetimi ile ilgili araştırmaların ise genellikle akademik başarı ve boş zaman yönetimi ilişkisi üzerine yoğunlaşmış olduğu söylenebilir (Erdem ve Kocabaş, 2003; Dikmetaş ve ark., 2004; İşcan, 2008). Buradan hareketle üniversite öğrencilerinde boş zaman yönetimini ve fiziksel aktiviteyi birlikte ele alan çalışmaların eksikliğinden söz edilebilir. Tüm bu incelemeler ışığında araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılmıştır. Nicel araştırma yöntemleri birçok bilim dalında sık sık kullanılan bir bilimsel araştırma tekniğidir (Yıldırım, 1999). Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modeli, fazla sayıdaki evrenlerde, evreni temsil edebilen örneklem aracılığıyla yapılan incelemelerdir (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın evreni Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim gören 17.240 öğrenciden; örnekleme ise evrenden basit tesadüfi yöntemle seçilmiş 353 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Cohen (2018) tarafından belirtilen %90 güven düzeyi, %5 hata oranına göre örneklem sayısının belirlenmesi referans alınarak en az 269 katılımcıya ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle araştırmanın örnekleminin evreni temsil niteliği taşıdığı varsayılabilir.

Prosedür ve Etik

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan ilgili ölçme araçlarının kullanımı için gerekli izinler yazışmalar aracılığıyla alınmıştır. Ardından Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığından, 29/05/2024 tarih ve 2024/215 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” doğrultusunda yürütülmüştür.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler anketler aracılığıyla toplanmıştır. Anket tekniğinde çalışmanın örneklemini oluşturan kişilere sorular yöneltilerek veriler toplanır (Balcı, 2010). Araştırma anketi bağımsız değişkenler, boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin ölçüldüğü ölçeklerden oluşmaktadır. Araştırma anketi Mart 2024 – Mayıs 2024 tarihlerinde katılımcılara çevrimiçi ve yüz yüze ortamlarda iletilmiş ve veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan demografik veri formu, “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: Ölçek, Wang ve ark. (2011) tarafından geliştirilmiş ve Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 4 alt boyuttan (amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu, programlama, değerlendirme) ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde (1: Kesinlikle katılmıyorumdan, 5: Kesinlikle katılıyorumaya yönelen) derecelendirmiştir. Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının (Cronbach alpha değeri) ölçeğin tamamı için 0.83 olduğu belirlenmiştir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form): Kişilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için kullanılan anket son yedi günü içeren kısa bir formdur. Sorular bireylerin, son yedi gün içerisindeki oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerin süre (dakika) ve gün sayılarını içermektedir.

Hesaplamalarda bireylerin MET (istirahat oksijen tüketiminin katları) puanları fiziksel aktivite durumlarına göre gün ve dakika çarpılarak belirlenmiştir. MET değerleri; yürüme için 3.3, orta şiddetli fiziksel aktiviteler için 4 ve şiddetli fiziksel aktiviteler için 8 puan olarak değerlendirilmiştir. Sınıflamadan önce yürüme, orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivitelere yönelik puanlar ölçülerek kişinin toplam puanı hesaplanmıştır. Sonrasında hesaplanan puan üzerinden;

- İnaktif (Kategori 1): Kategori 2 ve 3 için gerekli koşulları sağlamayan bireyler,
- Minimal Aktif (Kategori 2): Minimum en az 600 MET-dk/haftayı sağlayan bireyler,
- Çok Aktif (Kategori 3): Minimum en az 3000 MET-dk/haftayı sağlayan bireyler şeklinde sınıflama yapılmıştır (Öztürk, 2005).

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde lisanslı SPSS 25 istatistiksel paket programından faydalanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle betimleyici istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma vb.) yapılmıştır. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin dağılımına karar verebilmek için basıklık-çarpıklık değerlerine bakılmıştır.

Tablo 1. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Amaç Belirleme ve Yöntem	0.103	0.669
Boş Zaman Tutumu	0.298	-0.333
Programlama	0.265	0.548
Değerlendirme	-0.043	0.122
Fiziksel Aktivite Toplam	0.981	0.878

Tablo 1'e bakıldığında verilerin tüm değişkenler için çarpıklık/basıklık değerleri -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu belirlenmiştir, çarpıklık/basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olması durumunda verilerin normal dağılım sağladığından söz edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sonuçlara göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği Kabul edildiğinden analizlerde parametrik testlerden “İki Yönlü Varyans Analizi (Two-Way ANOVA)”, Post-Hoc testlerinden “Tukey” testi ve “Pearson Korelasyon” analizi uygulanmıştır. İstatistiki yanılma düzeyi $p < 0.05$, anlamlılık derecesi Alpha (α) baz alınmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri

Değişkenler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	192
	Kadın	161
Yaş	18-21 Yaş	139
	22-25 Yaş	162
	26 Yaş ve Üzeri	52
Akademik Not Ortalaması	2.00 ve Altı	33
	2.01-2.50 Arası	98
	2.51-3.00 Arası	139
	3.01 ve Üzeri	83
Elektronik Cihaz Kullanım Süresi	1-3 Saat	73
	4-6 Saat	175
	7-9 Saat	57
	10 Saat ve Üzeri	48
Gelir Durumu	Düşük	164
	Orta	156
	Yüksek	33

Tablo 2'ye göre öğrencilerin; %54,40'ı (n=192) erkek, %45,60'ı (n=161) kadın, %45,90'ı (n=162) 22-25 yaş, %39,40'ı (n=139) 18-21 yaş, %14,70'i (n=52) 26 yaş ve üzeri öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin, %39,40'ı (n=139) 2.51-3.00 arası, %27,80'i (n=98) 2.01-3.00 arası, %23,50'si (n=83) 3.01 ve üzeri, %9,30'u (n=33) 2.00 ve altı ortalamaya sahipken, %49,60'ı (n=175) 4-6 saat, %20,70'i (n=73) 1-3 saat, %16,10'u (n=57) 7-9 saat, %13,60'ı (n=48) 10 saat ve üzeri elektronik cihaz kullanmaktadır. Son olarak öğrencilerin %46,50'si (n=164) düşük, %44,2'si (n=156) orta, %9,30'u (n=33) yüksek gelire sahip öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Düzeyi	N	Mean	Ss	F	P	Fark
Amaç Belirleme ve Yöntem	İnaktif (1)	33	3,17	0,67	6,472	0.002	3>2>1
	Minimal Aktif (2)	148	3,34	0,50			
	Çok Aktif (3)	172	3,52	0,65			
Boş Zaman Tutumu	İnaktif (1)	33	3,54	0,69	3,047	0.050	-
	Minimal Aktif (2)	148	3,61	0,66			
	Çok Aktif (3)	172	3,78	0,72			
Programlama	İnaktif (1)	33	3,28	0,49	7,879	0.000	3>2>1
	Minimal Aktif (2)	148	3,38	0,48			
	Çok Aktif (3)	172	3,58	0,57			
Değerlendirme	İnaktif (1)	33	3,12	0,74	6,949	0.001	3>2>1
	Minimal Aktif (2)	148	3,19	0,66			
	Çok Aktif (3)	172	3,45	0,71			

ANOVA Test sonuçları (Tablo 3) fiziksel aktivite düzeylerine göre öğrencilerin amaç belirleme ve yöntem, programlama ve değerlendirme alt boyutlarındaki farkın anlamlı olduğunu gösterirken ($F_{(2,350)}$; 6,472; 7,879; 6,949, $p<0.05$), öğrencilerin boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir ($F_{(2,350)}$; 3,047, $p>0.05$).

Anlamlı farklılıkların hangi ikili gruplar arasında olduğunu belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tukey Testi uygulandı. Tukey testi sonuçlarına göre; amaç belirleme ve yöntem alt boyutunda, çok aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin ($3,52 \pm 0,65$) puan sıra dağılımları sırasıyla minimal aktif ($3,34 \pm 0,50$) ve inaktif ($3,17 \pm 0,67$) düzeyde olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Programlama alt boyutunda, çok aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin ($3,58 \pm 0,57$) puan sıra dağılımları sırasıyla minimal aktif ($3,38 \pm 0,48$) ve inaktif ($3,28 \pm 0,49$) düzeyde olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Yine benzer şekilde değerlendirme alt boyutunda da çok aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin ($3,45 \pm 0,71$) puan sıra dağılımları sırasıyla minimal aktif ($3,19 \pm 0,66$) ve inaktif ($3,12 \pm 0,74$) düzeyde olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Son olarak boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir fark olmamasına rağmen yine de çok aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin ($3,78 \pm 0,72$) puan sıra dağılımları sırasıyla minimal aktif ($3,61 \pm 0,66$) ve inaktif ($3,54 \pm 0,69$) düzeyde olan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeylerinin pearson test sonuçları

Değişkenler	Amaç Belirleme ve Yöntem	Boş Zaman Tutumu	Programlama	Değerlendirme
Fiziksel Aktivite Toplam	,228**	,205**	,131*	,226**

**p<0,01

Tablo 4'teki sonuçlar incelendiğinde; fiziksel aktivite düzeyi ile amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutlarında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=,228^{**}$; $,205^{**}$; $,226^{**}$; $p<0.01$), programlama alt boyutunda ise ($r=,131^{*}$; $p<0.01$) pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeyleri, bireylerin yaşam kalitesini, sağlığını ve genel yaşam memnuniyetini etkileyen önemli unsurlardan biridir. Üniversite yılları, bireylerin özgürce zaman yönetimi becerilerini geliştirdikleri, fiziksel aktivite alışkanlıklarını kazandıkları bir dönem olarak öne çıkmaktadır. Ancak, yoğun akademik yük, sosyal etkileşimler ve dijital çağın sunduğu alternatif aktiviteler, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını ve boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini etkileyebilir (Vuillemin ve ark., 2005). Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi yaklaşımları ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş; ayrıca boş zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi; amaç belirleme ve yöntem, boş zaman tutumu ve değerlendirme alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif ilişki görülürken, programlama alt boyutunda ise çok düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç literatürde yapılan diğer çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, İspanya ve Romanya'da gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin zaman yönetim becerilerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu; etkili boş zaman yönetiminin ise fiziksel aktiviteye katılımı artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca, söz konusu çalışma, zaman yönetiminin yalnızca akademik başarıya değil, aynı zamanda öğrencilerin fiziksel sağlığını geliştirmeye de katkı sağladığını vurgulamaktadır (Indreica ve ark., 2022). Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde yürütülen bir diğer çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş; zaman yönetimi ile fiziksel aktivite seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteye zaman ayırmakta zorlanmamalarının, etkili bir boş zaman planlamasıyla bağlantılı olduğu vurgulanmıştır (Dinçay, 2010). Ayrıca yoğun akademik ve sosyal sorumluluklar arasında dengeli bir zaman yönetimi benimseyen üniversite öğrencilerinin, sağlıklı alışkanlıklar kazanarak yaşam kalitelerini artırbilecekleri ifade edilmektedir (Ardahan ve Lapa, 2010; Gürbüz ve Karaküçük, 2007).

Boş zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemeyen bazı çalışmalar da mevcuttur. Aaltonen ve ark. (2021) boş zaman yönetimi becerilerinin her zaman fiziksel aktivite düzeylerini artırmadığı, bunun yerine bireysel tutumların ve sosyal destek gibi faktörlerin etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, bazı araştırmalarda üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını yönetme biçimlerinin, fiziksel aktivite yerine sosyal veya akademik aktivitelere yönelmelerine neden olabileceği ifade edilmiştir (Agans ve ark., 2023). Literatürdeki çalışma sonuçları arasındaki farklılıkların, araştırma yöntemleri, örneklem büyüklüğü, demografik değişkenler ve kültürel bağlam gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen motivasyonel ve çevresel etmenlerin de bu farklılıklarda önemli bir rol oynadığı değerlendirilmektedir.

Araştırmada, öğrencilerin boş zaman yönetimi ve fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, amaç belirleme ve yöntem, programlama ve değerlendirme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ancak, boş zaman tutumu alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalarda, Koçak (2005) ile Wu ve arkadaşları (2002), boş zaman yönetiminin özellikle amaç belirleme ve programlama gibi alt boyutlarının fiziksel aktiviteye katılımı artırdığını ve öğrencilerin performansını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu çalışmalar ayrıca fiziksel aktivitenin, öğrencilerin sağlık, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim gibi alanlardaki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını daha planlı ve hedef odaklı bir şekilde değerlendirmelerinin, fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmada daha etkili olduğu görülmüştür. Buradan da boş zaman yönetiminde amaç belirleyerek hareket eden, programlarını ve etkinliklerini değerlendiren öğrencilerin, fiziksel aktiviteye daha fazla yöneldikleri anlaşılmaktadır. Buna karşılık, üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları, katılım düzeyinde anlamlı bir fark yaratmamıştır. Bu bulgu, öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek amacıyla hedef belirleme ve planlama becerilerinin desteklenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerin boş zaman yönetimi alt boyutlarında puanlarının da arttığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasının, boş zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını artırmanın, hem fiziksel sağlık hem de kişisel gelişim açısından önemli bir fırsat sunduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin boş zamanlarını daha etkili ve verimli bir şekilde yönetebilmeleri için fiziksel aktivitelerin bir araç olarak kullanılmasının, uzun vadede akademik başarıyı ve genel yaşam kalitesini artıracığı düşünülmektedir. Bu çerçevede, üniversiteler için fiziksel aktivite programlarının ve zaman yönetimi becerilerini geliştiren stratejilerin hayata geçirilmesi, önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmelidir.

Öneriler

Öğrencilerin, hedef belirleme, programlama ve değerlendirme gibi alt boyutlarda daha yüksek puanlar elde etmeleri, fiziksel aktiviteleri artırmanın yanı sıra, zaman yönetiminde de daha etkili olmalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, üniversitelerin öğrencilerin fiziksel aktivite katılımlarını teşvik eden programlar geliştirmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, üniversiteler tarafından sunulacak rehberlik ve eğitimlerin, öğrencilerin zaman yönetiminde daha etkin olmalarını sağlayarak fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik önemli bir adım olabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aaltonen, S., Palviainen, T., Rose, R. J., Kujala, U. M., Kaprio, J., & Silventoinen, K. (2021). The associations between leisure-time physical activity and academic performance: A twin study. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(8), 998-1003.
- Agans, J. P., Son, J. S., Powers, S., Hanna, S., & Weybright, E. H. (2023). College students' healthy leisure: latent profile analyses of constraints and negotiation strategies. *Leisure Sciences*, 1–22.
- Akgül, B.M. & Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği: Geçerlik- güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Aslan, N., & Cansever, B. A. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).
- Balcı, A. (2010). *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Sekizinci Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Balcı, V., & İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 11-18.
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28–34.
- Demirel, M., Demirel, D. H., & Serdar, E. (2017). Constraints and perceived freedom levels in the leisure of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 789-795.
- Dikmetaş E., Erdem R. & Pirinççi E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı İle İlişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 175-189.
- Diñçay, H. (2010). The relationship between physical activity levels and time management skills among selected university students. *Yüksek Lisans Tezi*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Erdem R. & Kocabaş İ. (2003). Yönetici Adayı Öğretmenlerin Kişisel Zaman Yönetimi Davranışları, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 203-210.
- Gürbüz, B., & Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12, 3-10.
- Indreica, E. S., Badicu, G., & Nobari, H. (2022). Exploring the correlation between time management, the Mediterranean diet, and physical activity: A comparative study between Spanish and Romanian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2554.
- İşcan S. (2008). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli.
- Karaküçük, S. (2008). "Rekreasyon" boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 23. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kıran, Z., Ballı, Ö. M., & İlhan, A. (2019). Fiziksel aktivite yapma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 237-244.
- Koçak, S. (2005). Perceived barriers to exercise among university members. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 41, 34-36.
- Mokhtari, K., Reichard, C. A., & Gardner, A. (2009). The impact of Internet and television use on the reading habits and practices of college students. *Journal of Adolescent and Adult Literacy*, 52(7), 609–619
- Öztürk, M (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*.

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.

- Robinson, J. P., & Godbey, G. (1999). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. PA: The Pennsylvania State University Press.
- Samuk, E. (2014). Üniversitelerde görev yapan akademik ve idari personelin fiziksel aktivitelere katılmalarının zaman yönetimi açısından ilişkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Su, İ. H., & Yıldırım, İ. (2022). Emeklilerde boş zaman yönetimi, rekreatif etkinlik katılımı ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 117-132.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Sixth edition. Boston: Allyn and Bacon
- Wang, W.C., Kao C.H., Huan, T. C. & Wu, C.C. (2011). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4),561- 573.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C. & Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of happiness studies*, 12, 561-573.
- Wu, H. C., Sinclair, R. R., & Tarquinio, C. (2002). The role of time management in physical activity participation. *Journal of Leisure Research*, 34(1), 18-34.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.
- Yazicioğlu, M. (2010). Boş zaman yönetimi ve rekreatif faaliyetler: Memur emeklilerinin rekreatif faaliyetlerinin analizine ilişkin bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yenel, İ. F., Tapşın, F. O., & Özdemir, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile empati düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 139(139), 265-276.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112), 7-10.

Makale Alıntısı

Kalkavan, A., Güner, O. & Kavalcı, İ. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması [Investigation of University Students' Leisure Time Management and Physical Activity Levels], *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3), 200-208.



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

Üniliğ Basketbolcularına Uygulanan Alt Ekstremitte Kuvvet Antrenmanlarının Dinamik Denge ve Şut İsbet Yüzdesine Etkisi

Mehmet Özkan ARPACI¹, Abdurrahman DEMİR²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.11.2024

Kabul Tarihi: 25.12.2024

Online Yayın Tarihi:

26.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Alt Ekstremitte Antrenman,
Basketbol, Denge

DOI

10.55238/seder.1583552

Amaç: Bu çalışmanın amacı alt ekstremitte kuvvet antrenmanlarının Üniversite Basketbol Liginde oynayan basketbolcuların dinamik denge gelişimi ve şut isbet yüzdelere olan etkisinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, Siirt Üniversitesi erkek basketbol takımında aktif olarak yer alan toplam 28 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunun yaş ortalaması 21.21 (Ss=0.892), kontrol grubunun yaş ortalaması 22.35 (Ss=.841) olarak bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların ön test son test dinamik denge düzeylerini ölçmek için Y denge testi, katılımcıların şut isbet oranlarını belirlemek için de üç sayılık ve iki sayılık şut performans testi kullanılmıştır. Grupların ön test sonuçlarını analiz etmek için bağımsız örneklem t-testi, ön ve son test sonuçları arasındaki farkları değerlendirmek için ise tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Grupların sağ ve sol ayak son test dinamik denge sonuçları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu; ancak üç ve iki sayılık şut isbet performanslarında her iki grubun ön test ve son test skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak 8 haftalık alt ekstremitte kuvvet antrenmanlarının üniversite basketbol liginde oynayan basketbolcuların dinamik dengelerini geliştirdiği, şut isbet yüzdelere ise herhangi bir etki yapmadığı bulunmuştur.

The Effect of Lower Extremity Strength Training on Dynamic Balance and Shooting Accuracy Percentage in Unilig Basketball Players

Abstract

Article Info

Received: 12.11.2024

Accepted: 25.12.2024

Online Published:

26.12.2024

Keywords:

Balance, Basketball, Lower
Extremity Training

Aim: The aim of this study is to investigate the effect of lower extremity strength training on the development of dynamic balance and shooting accuracy percentages in basketball players competing in the University Basketball League.

Method: The study included 28 male participants from the Siirt University basketball team, who were divided into an experimental group and a control group. The average age of the experimental group was 21.21 years (SD = 0.892), while the control group had an average age of 22.35 years (SD = 0.841). The Y-Balance Test was used to measure the participants' pre- and post-test dynamic balance levels, and three-point and two-point shooting performance tests were conducted to determine their shooting accuracy percentages. To analyze the pre-test results of the groups, an independent samples t-test was used, and a two-way ANOVA for repeated measures was applied to evaluate the differences between pre- and post-test results.

Results: It was revealed that the post-test dynamic balance results for both the right and left foot showed a significant difference in favor of the experimental group. However, no significant differences were found between the pre- and post-test scores of three-point and two-point shooting accuracy for either group.

Conclusion: In conclusion, the 8-week lower extremity strength training program was found to improve the dynamic balance of university basketball players, while having no effect on their shooting accuracy percentages.

¹ Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenman bilimi Anabilimdalı Siirt/Türkiye. E-mail: ozkanarpaci56@gmail.com ORCID: 0009-0004-6742-0007.

² Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü Siirt/Türkiye. E-mail: kanokayak@hotmail.com ORCID: 0000-0002-3944-4085

Giriş

Basketbolda isabetli şut atmak seyir zevkini artırmakla beraber maçların skoruna da doğrudan etki eden teknik beceriler arasındadır (Gencer ve ark., 2019). Basketbolda yüksek şut isabet oranı, alt ekstremitedeki Gastrenemeus, Quadriceps Femoris ve Gluteus Maximus gibi temel kas gruplarının etkili kullanımına bağlıdır (Coşkun, 1999). Struzik ve ark., (2014) alt ekstremitte kuvvet antrenmanının şut isabet oranını daha yüksek seviyeye getirdiğini bildirmiştir. Alt ekstremitte, kalça, uyluk, bacak ve ayaklardan oluşan vücudumuzun ağırlığını taşıyan ve aynı zamanda bireyin bulunduğu yerden başka bir yere ayakta ve dengeli bir şekilde gitmesini sağlayan kas gruplarını içerir (Keith ve Arthur, 2014). Alt ekstremitte kuvvet antrenmanları oluşabilecek sakatlıkları engellediği gibi Hamstrings ve Quadriceps kas gruplarını kullanarak sıçrama ve sprint gibi atletik hareketlerin en iyi şekilde uygulanmasını sağlaması nedeniyle bütün spor dallarında başarı için önemli bir yere sahiptir (Hoshikawa ve ark., 2009; Willigenburg ve ark., 2015). Özellikle basketbolda teknik, taktik ve zihinsel antrenmanla birlikte alt ekstremitte kas gruplarının en fazla çalıştığı atletik aksiyonlar olan teknik hareketler, sıçrama ve sprint gibi çalışmalar üst düzey başarıda belirleyici bir etkiye sahiptir (Erol ve Sevim, 1993). Bu nedenle alt ekstremitte kuvvet antrenmanları basketbolda kritik bir yere sahiptir (Santana, 2002). Alt ekstremitte kuvveti fazla olan sporcuların dinamik denge testlerinden daha yüksek skor aldıkları da görülmektedir (Topal, 2023)

Denge, dinamik ve statik denge olmak üzere iki kısımda incelenmektedir (Kuşakoğlu, 2012). Literatürde, statik denge sabit bir pozisyonda vücudu sabit bir duruşta koruma becerisi olarak tanımlanırken dinamik denge ise vücut hareketli bir durumdayken vücudun ağırlık merkezini koruma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hotchkiss ve ark., 2004). Bir başka tanıma göre dinamik denge, sportif aktivite esnasında dinamik hareketlerin devamı olarak kontrollü bir şekilde sürdürebilme yeteneğidir (Matsuda ve ark., 2008). Bütün spor branşlarında kritik bir yere sahip olan dinamik denge sportif başarı için gerekli olan vücut kompozisyonu açısından da önemli bir yere sahiptir. Özellikle basketbol gibi ani hareket değişimleri gerektiren dinamik sporlar için dinamik denge temel bir beceridir (Altay, 2001). Bu yüzden dinamik denge basketbolda en önemli koordinasyon becerilerinden biridir (Panagiotis ve ark., 2012). McLeod ve ark. (2009) iyi bir denge becerisine sahip olan sporcuların daha az sakatlandığı belirtmişlerdir. Dinamik denge, basketbolda yüksek performansa ulaşmada çok önemli bir rol oynar. Basketbolu iyi oynamak için gerekli olan beceriler dinamik dengeyle ilişkilidir. Özellikle şut atarken oyuncuların vücutlarını iyi bir şekilde kontrol etmeleri gerekmektedir. Bunun da şut isabet yüzdesini arttırdığı belirtilmiştir (Mahmoud, 2011).

Literatürde, dinamik denge ve alt ekstremitte kuvvetinin sportif performansa etkilerinin incelendiği, ancak bu iki unsurun birlikte basketboldaki spesifik becerilerle ilişkisini araştıran çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın hipotezi, Üniversite Ligi'nde (UNİLİG) oynayan basketbolculara uygulanan 8 haftalık alt ekstremitte kuvvet antrenmanlarının dinamik denge performansı ve şut isabet yüzdesini anlamlı şekilde artıracaktır. Bu bakımdan bu çalışmada uygulanan alt ekstremitte kuvvet antrenmanları, sporcuların dinamik dengelerini geliştirmesi ve şut isabeti gibi performans belirleyici teknik becerilerde üstünlük sağlaması açısından sportif başarıda kritik bir rol oynaması açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı alt ekstremitte kuvvet antrenmanlarının UNİLİG'de oynayan basketbolcuların dinamik denge gelişimi ve şut isabet yüzdelere olan etkisinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya tamamı erkek olan Siirt Üniversitesi basketbol takımında oynayan 28 kişi katılmıştır. Araştırmanın katılım kriterleri, daha önceden lisanslı basketbol oynamış ve aynı zamanda üniversite basketbol takımında oynama koşuludur. Katılımcılar deney ve kontrol grubuna seçkisiz bir şekilde atanarak iki ayrı grup oluşturulmuştur. Deney grubunun yaş ortalaması 21.21 (Ss=0.892), boy uzunluğu ortalaması 182.00 cm (Ss=3.782), vücut ağırlığı ortalaması 77,42 kg (Ss=5.154); kontrol grubunun yaş ortalaması 22.35 (Ss=.841), boy uzunluğu ortalaması 182.21 cm (Ss=3.042), vücut ağırlığı ortalaması 79,35 kg (Ss=3.953) olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan sporculara Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak bilgilendirilmiş onam formu verilmiş ve katılımları gönüllülük esasına dayalı olarak sağlanmıştır. Ayrıca araştırma öncesi Siirt Üniversitesi Etik Kurulundan 09.03.2024 tarih ve 6615 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada yapılan tüm ölçümler Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun kapalı spor salonunda uygulanmıştır. Yapılan testler müsabakaların olmadığı hazırlık döneminde uygulanmıştır. Hem ön hem de son testler sabah saatlerinde sporcular dinlenik vaziyetteyken uygulanmıştır. Sporcular 10 dakikalık ısınma hareketleri sonrasında basketbol şut testine alınmış olup her sporcuya 2 hak verilmiştir. Sporcuların aldığı en iyi skor test skoru olarak alınmıştır. Sporcular şut testinin hemen ardından Y denge testine alınmışlardır. Sporculardan 2 defa ölçüm alındıktan sonra en iyi skor test skoru olarak kabul edilmiştir. Şut performans testlerinde sporcuların iyi ısınması yeterli düzeyde pratik yapmaları, kendilerini hazır hissettiklerinde teste başlamaları, aynı mesafeden aynı potaya atılması gibi özelliklere dikkat edilmiştir. Denge testinde ise her katılımcının yalın ayakla testi uygulamasına dikkat edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların ön test son test dinamik denge düzeylerini ölçmek için Y denge Testi, katılımcıların şut isabet oranlarını belirlemek için de üç sayılık ve iki sayılık şut performans testi kullanılmıştır.

Y Denge Testi

Y Denge Testi, alt ekstremitenöromüsküler kontrolünü doğru bir şekilde değerlendirmede verimli ve klinik açıdan uygun bir dinamik denge testidir (Thorpe ve Ebersole, 2008). Test ekipmanı, merkezi bir platforma bağlı olup anterior, posteromedial ve posterolateral uzanma yönlerinde hizalanmış üç boru ile bu borulara yerleştirilmiş üç bloktan oluşmaktadır. Posterior yönlerdeki borular (posteromedial ve posterolateral) birbirlerine 45° ve anterior yöndeki boruya 135° açı ile konumlandırılmıştır. Sporcuların uzanabilecekleri mesafeyi tespit etmek amacıyla, platforma bağlı anterior, posteromedial ve posterolateral yönlerdeki borular üzerinde 1 mm aralıklarla yerleştirilmiş mesafe ölçüm göstergeleri bulunmaktadır (Türkeri ve ark., 2020).

Testlerden önce katılımcılara araştırmacılar tarafından testle ilgili bilgiler verilmiştir. Katılımcıların teste alışmaları için birkaç deneme yapmalarına izin verilmiştir. Katılımcılar rahat spor kıyafetleri giymiş yalın ayakla testi gerçekleştirmişlerdir. Testten önce katılımcılara içinde hafif jogging ve düşük şiddetli

esneme hareketlerinin olduğu ısınma yaptırılmıştır. Katılımcılar, test platformunun merkezinde durmuş ve bir ayakları ile merkezdeki sabit noktada dururken diğer ayağı ile belirtilen üç yönde (anterior, posteromedial ve posterolateral) ulaşmaya çalışmıştır. Her bir yönde üç tekrar yapılmış ve en iyi performans gösterilen deneme kaydedilmiştir. Uzanma sırasında denge kaybı yaşanmışsa ya da destek ayağı yer değiştirmişse deneme geçersiz sayılmış ve tekrarlanmıştır. Test her iki bacak için ayrı ayrı uygulanmıştır.

Y denge testinde, üç yönün toplam uzunluğu, bacak boyunun üç katına bölünerek yüz ile çarpılmak suretiyle birleşik Y denge testi skoru hesaplanmaktadır (Shaffer ve ark., 2013). Katılımcıların bacak boyları, iliak krist ile malleolus arasındaki mesafe mezura ile ölçülmüş ve düzeltilmiş bacak boyu hesaplamaları yapılmıştır. Bu araştırmada, "bileşik uzanma mesafesi (%) = (üç uzanma yönünün toplamı / ekstremite uzunluğunun üç katı) * 100" (Plisky ve ark., 2006) formülü kullanılmıştır.

Şut Performans Testi

2 sayılık şut testi: Katılımcılara iki sayılık atış bölgesi içinde çembere 4.255 metre olacak şekilde eşit uzaklıkta beş bölgeden ve her bölgede ikişer atış olmak üzere toplamda on atış atırılmıştır. Herhangi bir süre sınırlaması olmadan katılımcılar şutlarını atmışlardır. Test iki defa tekrar edilmiş ve daha yüksek isabet yüzdesine sahip olan sonuç kaydedilmiştir.

3 sayılık şut testi: Katılımcılara üç sayı çizgisi dışında çembere 6.75 metre olacak şekilde eşit uzaklıkta beş bölgeden ve her bölgede ikişer atış olmak üzere toplamda on atış atırılmıştır. Herhangi bir süre sınırlaması olmadan katılımcılar şutlarını atmışlardır. Test iki defa tekrar edilmiş ve daha yüksek isabet yüzdesine sahip olan sonuç kaydedilmiştir.

Antrenman Protokolü

Araştırmada kullanılan alt ekstremite kuvvet antrenmanları hazırlık döneminde sporcuların kendi vücut ağırlıklarıyla yapılmıştır. Bu çalışmalar basketbol antrenmanları bitiminde yeterli dinlenme verildikten sonra deney grubuna uygulanmıştır. Alt ekstremite kuvvet antrenmanları dinlenmelerle birlikte yaklaşık 10-12 dakika sürmüştür. Deney grubu aynı anda antrenmana başlamış aynı anda bitirmiştir. Klasik setleme yöntemi kullanılmıştır. Her hareket için 10 tekrarlı 3 set olacak şekilde uygulama yapılmıştır. Setler arası 1-2 dakika dinlenme verilmiştir.

Tablo 1. 8 Haftalık alt ekstremite kuvvet antrenman programı

Haftalar	Günler	Hareketler	Tekrarlar	Setler	Dinlenme Aralığı
1-2	1.Gün	Jumping Jacks, Squat, Lunge	10	3	1-2 dk
	2.Gün	Jumping Jacks, Squat, Lunge	10	3	1-2 dk
3-5	1.Gün	Frog jump, Jump squat Parmak ucunda yükselme	10	3	1-2 dk
	2.Gün	Jump Squat, Lunge Step-up	12	3	1-2 dk
6-8	1.Gün	Çift ayak ileri sıçrama, Jump squat, Parmak ucunda yükselme	12	3	1-2 dk
	2.Gün	Jump Squat, Lunge, Step-up	12	3	1-2 dk

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır ($p>0,05$), ve hem ön test hem de son test verilerinin normal dağılım gösterdiği tespit

edilmiştir. Araştırma öncesi deney ve kontrol grupları arasındaki farkı incelemek ve grupların homojen olma durumunu belirlemek için ön test analizinde bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Grupların ön test ve son test sonuçları arasındaki farkları değerlendirmek için ise tekrarlı ölçümler için iki yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların 2 ve 3 sayılık şut isabet testi ile sağ ve sol ayak dinamik denge ön test bağımsız örneklem t-testi analizi

Değişken	Grup	n	\bar{x}	Ss	t	p
2 Sayılık Şut İsbeti	Deney	14	2.92	.82	.859	.398
	Kontrol	14	2.64	.92		
3 Sayılık Şut İsbeti	Deney	14	1.92	.73	1.810	.082
	Kontrol	14	1.35	.92		
Sağ Ayak Dinamik Denge	Deney	14	83.7	4.43	1.810	.083
	Kontrol	14	87.56	6.52		
Sol Ayak Dinamik Denge	Deney	14	87.04	6.57	.210	.835
	Kontrol	14	86.57	5.18		

Tablo 1'e göre iki sayılık şut isabetinde deney grubunun ortalaması 2.93, kontrol grubunun ortalama skorları ise 2.64 olduğu görülmektedir. T-test sonuçlarına göre, iki grup arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($t=0.859$, $p=0.398$). Üç sayılık şut isabetinde deney grubunun ortalama skorları 1.93, kontrol grubunun ortalaması ise 1.36'dır. Gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($t=1.810$, $p=0.398$). Sağ ayak dinamik denge puanlarına bakıldığında deney grubunun ortalaması 83.75, kontrol grubunun ise 87.57 olarak bulunmuştur. T-test analizine göre deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($t=1.810$, $p=0.083$). Sol ayak dinamik denge incelendiğinde deney grubunun ortalama puanları 87,04, kontrol grubunun ortalama puanları ise 86,57'dir. T-test sonucuna göre gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($t=0.210$, $p=0.835$).

Tablo 2. Katılımcıların 2 ve 3 sayılık şut isabet testi ile sağ ve sol ayak dinamik denge ön test ve son test ortalama skorları ve standart sapma değerleri

Değişken	Gruplar	Ön Test			Son Test		
		n	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss
2 Sayılık Şut İsbeti	Deney	14	2.92	.82	14	3.00	.78
	Kontrol	14	2.64	.92	14	2.71	.46
3 Sayılık Şut İsbeti	Deney	14	1.92	.73	14	1.85	.77
	Kontrol	14	1.35	.92	14	1.50	.51
Sağ Ayak Dinamik Denge	Deney	14	83.75	4.43	14	94.91	7.98
	Kontrol	14	87.56	6.52	14	87.13	5.98
Sol Ayak Dinamik Denge	Deney	14	87.04	6.57	14	99.15	10.95
	Kontrol	14	86.57	5.18	14	87.49	5.17

Tablo 2'ye bakıldığında iki sayılık şut isabetinde deney grubunun ön test ortalama skorları 2.93 iken son test ortalama skorları 3.00 olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun ön test ortalama skorları 2.64, son test ortalama skorları ise 2.71 olduğu görülmektedir. Üç sayılık şut isabetinde deney grubunun ön test ortalama skoru 1.93, son test ortalama skoru ise 1.86'dır. Kontrol grubunun ise ön test ortalama skoru 1.36, son test ortalama skorunun 1.50 olduğu görülmektedir. Grupların sağ ayak dinamik denge puanlarına bakıldığında, deney grubunun ön test ortalama değeri 83.75, son test ortalama değeri 94.91 olmuştur. Kontrol grubunun ön test ortalama değerinin 87.57, son test ortalama değerinin 87.14 olduğu görülmektedir. Sol ayak dinamik

denge puanında ise deney grubu ön test ortalaması 87.04, son test ortalaması 99.16 olarak bulunmuştur. Kontrol grubun ön test ortalama değeri 86.57, son test ortalama değeri 87.49 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Grupların sağ ayak ön-son test dinamik denge değerlerine yönelik iki yönlü anova analizi

Değişkenlik Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arası Varyans	816.83	27	469.91		
Grup (Deney/Kontrol)	469.91	1	13.34	35.21	.000*
Hata	346.91	26	13.34		
Gruplar İçi Varyans	872.66	28			
Ölçüm (Ön Test-Son Test)	402.75	1	402.75	30.18	.000
Grup*Ölçüm	469.91	1	469.91	35.21	.000*
Hata	346.91	26	13.34		
Toplam	1689.50	55			

Tablo 3 incelendiğinde grupların sağ ayak ön test ve son test dinamik denge değerlerine bakıldığında her iki grup arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{(1,26)}=35.219$, $p=0.000$).

Tablo 4. Grupların sol ayak ön-son test dinamik denge değerlerine yönelik iki yönlü anova analizi

Değişkenlik Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar Arası Varyans	1323.43	27			
Grup (Deney/Kontrol)	594.36	1	594.36	21.19	.000
Hata	729.06	26	28.04		
Gruplar İçi Varyans	1032.73	28			
Ölçüm (Ön Test-Son Test)	594.36	1	594.36	21.19	.000
Grup*Ölçüm	438.36	1	438.36	15.63	.001
Hata	729.06	26	28.04		
Toplam	2356.16	55			

Tablo 4 incelendiğinde grupların sol ayak ön test ve son test dinamik denge değerleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F_{(1,26)}=15.633$, $p=0.001$).

Tablo 5. Grupların üç sayılık şut isabet oranlarına yönelik iki yönlü anova analizi

Değişkenlik Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arası Varyans	6.32	27			
Grup (Deney/Kontrol)	.16	1	.16	.66	.42
Hata	6.32	26	.24		
Gruplar İçi Varyans	0.17	28			
Ölçüm (Ön Test-Son Test)	.01	1	.01	.07	.78
Grup*Ölçüm	.16	1	.16	.66	.42
Hata	6.32	26	.24		
Toplam	6.50	55			

Tablo 5 incelendiğinde grupların üç sayılık şut isabet performanslarında da ön test son test skorları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($F_{(1,26)}=.161$, $p=0.424$).

Tablo 6. Grupların iki sayılık şut isabet oranlarına yönelik iki yönlü anova analizi

Değişkenlik Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar Arası Varyans	6.92	27			
Grup (Deney/Kontrol)	,00	1	,00	.00	1.00
Hata	6.92	26	,26		
Gruplar İçi Varyans	0.07	28			
Ölçüm (Ön Test-Son Test)	,07	1	,07	,26	,60
Grup*Ölçüm	,00	1	,00	,00	1,00
Hata	6.92	26	,26		
Toplam	6.50	55			

Tablo 6 incelendiğinde grupların ön-test ve son-test iki sayılık şut isabet performanslarında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($F_{(1,26)}=.000$, $p=1.000$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada 8 haftalık alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının Üniversite Basketbol Liginde (üniligi) oynayan basketbolcuların dinamik dengelerine ve şut yüzdelerine etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre iki grup arasında iki sayılık ve üç sayılık şut isabet performansı açısından anlamlı fark olmadığı, sağ ve sol ayak dinamik denge açısından deney grubunun kontrol grubuna göre daha fazla gelişim gösterdiği ortaya çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde Topal ve ark. (2023) yapmış oldukları çalışmada alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının dinamik dengeyi geliştirdiği sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde Lee ve ark. (2014) da yetişkin kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının dinamik dengeyi geliştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Seyhan ve ark. (2021) profesyonel futbolcularla yaptıkları çalışmada alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının dinamik dengeyi geliştirmesiyle birlikte sakatlıkların oluşmasını engellediği sonucuna da varmıştır. Heitkamp ve ark. (2001) kuvvet gelişiminin denge ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu yaptıkları çalışmalarında bildirmişlerdir.

Literatür incelendiğinde bazı çalışmalar yukardaki çalışmalardan farklı olarak alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının dinamik dengeyi geliştirmede sonucuna varmıştır. Kapşigay ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada futbol oyuncularının dominant ve non-dominant alt ekstremite kuvvetinin vücut dengesi arasında fark olmadığını belirtmiştir. Booysen ve ark. (2015) üniversite takımlarında oynayan profesyonel erkek futbolcularla yaptığı çalışmada eksantrik kuvvet ve güç becerilerinin dinamik denge ile arasında bir korelasyon bulunmadığını belirtmiştir. Mevcut bu çalışmanın sonucu literatürdeki bazı çalışma sonuçlarına göre paralellik gösterirken bazı çalışma sonuçlarına göre de farklılık göstermektedir. Bu durumun uygulanan farklı antrenman metotlarından, katılımcıların farklı gruplardan oluşmasından, katılımcıların spor yaşının (tecrübesinin) farklı olmasından ve her spor dalının kendine özgü farklı dinamiklerinin olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde bu çalışmanın bir diğer değişkeni olan şut isabet yüzdesi ile alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının ilişkisi incelenmiştir. Literatür incelemesi sonucu bu iki değişken arasında yapılmış çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Struzik ve ark. (2014) zıplayarak atılan şutların biyomekaniğini incelediği çalışmada alt ekstremite kuvvetinin şut performansına olumlu bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Yüksel ve ark. (2016) alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının basketbolcularda 2 ve 3 sayılık şut isabet yüzdelerinin ve dinamik denge skorlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Gürpınar ve ark. (2009), 16-17 yaş arası erkek basketbolcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, kuvvet antrenmanlarının şut isabet yüzdesi üzerindeki etkilerini incelemiş ve alt ekstremite kuvvetinin şut isabet oranını artırdığını belirtmişlerdir. Canlı (2017) altyapı sporcusu olan 14 erkek sporcuya terabant ile kuvvet antrenmanı uygulamış ve bu antrenmanlar ile şut isabet yüzdesinin arttığını gözlemlemiştir. Bizim çalışmamız bazı sınırlılıklar içerdiğinden dolayı araştırma sonuçlarımız bu çalışma sonuçlarına göre farklılık göstermektedir. Bizim çalışmamıza benzer olarak Pojskić ve ark. (2014) profesyonel basketbol oyuncularının fiziksel uygunlukları ile şut isabetleri arasındaki ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada kuvvet parametresinin şut yüzdesini etkilemediği sonucuna varmıştır. Mevcut bu çalışmanın sonucu ile literatürdeki çoğu çalışmanın sonucunun farklı olması çalışmanın farklı yaş gruplarına yönelik olmaları, katılımcıların üniliği düzeyinde oynuyor olmaları ile ilişkili olabilir.

Y denge testi dinamik denge ölçümünde, şut performans testi de basketbolda şut isabet oranını ölçmede sıklıkla kullanılan bir testtir bu yüzden bizim çalışmamızda da Y denge testi ve şut performans testi kullanılmıştır. Sonuç olarak 8 haftalık alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının üniversite basketbol liginde oynayan basketbolcuların dinamik dengelerine olumlu etki yaptığı şut yüzdelerine de herhangi bir etki yapmadığı gözlemlenmiştir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma, yalnızca Siirt Üniversitesi Basketbol Takımı'nda yer alan basketbolcularla gerçekleştirilmiş olup, bu durum çalışmanın genellenebilirliğini sınırlayan bir faktör teşkil etmektedir. Bundan dolayı ileriki araştırmalar basketbol deneyimi daha fazla olan sporcular üzerinde yapılabilir. Ayrıca şut becerisini geliştirmek için kuvvet antrenmanlarıyla beraber teknik becerilere de odaklanması gerekebilir. Bunun yanı sıra şut performansını geliştirmek için kuvvet antrenmanlarına ek olarak daha uzun süreli teknik antrenmanlara ihtiyaç duyulabilir.

Kaynaklar

- Altay, F. (2001). Ritmik jimnastikte iki farklı hızda yapılan chaine rotasyon sonrasında yan denge hareketinin biyomekanik analizi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Booyesen, M. J., Gradidge, P. J. L., & Watson, E. (2015). The relationships of eccentric strength and power with dynamic balance in male footballers. *Journal of Sports Sciences*, 33(20), 2157-2165.
- Canlı, U. (2017). Basketbolculara terabant ile uygulanan kuvvet antrenmanlarının motorik beceriler ve şut performansı üzerine etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(3), 857-869.
- Coşkun, A. (1999). Basketbol'da şut. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Spor Bilimleri Semineri, İstanbul.
- Erol, A. E., & Sevim, Y. (1993). Çabuk kuvvet çalışmalarının 16-18 yaş grubu basketbolcuların motorsal özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 25-37.
- Gencer, Y. G., Iğdir, E. C., Temur, H. B., Sarıkaya, M., & Seyhan, S. (2019). El kavrama kuvveti basketbolda şut isabetini etkiler mi?. *Electronic Turkish Studies*, 14(1).
- Gürpınar, B., Sözeri, B., Tuncel, F., & Erol, E. (2009). 16-17 yaş grubu erkek basketbolcularda çabuk kuvvet antrenmanının sıçrayarak şut yüzdesine etkisinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 3-12.
- Heitkamp, H. C., Horstmann, T., Mayer, F., Weller, J., & Dickhuth, H. H. (2001). Gain in strength and muscular balance after balance training. *International Journal of Sports Medicine*, 22(04), 285-290.
- Hoshikawa, Y., Iida, T., Muramatsu, M., Nakajima, Y., Fukunaga, T., & Kanehisa, H. (2009). Differences in thigh muscularity and dynamic torque between junior and senior soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 129-138.
- Hotchkiss, A., Fisher, A., Robertson, R., Ruttencutter, A., Schuffert, J., & Barker, D. B. (2004). Convergent and predictive validity of three scales related to falls in the elderly. *The American Journal of Occupational Therapy*, 58(1), 100-103.
- Kapşığıy B, Özgül B, Sarı Z, Polat Mg (2013). Futbol Oyuncularında Dominant Ve Non-Dominant Alt Ekstremitenin Vücut Dengesi Üzerine Etkisinin Araştırılması, V11. Ulusal Spor Fizyoterapistleri Kongresi, 7-9 Kasım, Ankara.
- Keith, L. M., Arthur, F. D., Anne, M. R. A. (2014). Pelvis. Kayıhan Şahinoğlu (Ed.) Kliniğe yönelik anatomi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Kuşakoğlu, Ö. (2012). *Adölesan dönemde farklı yaş gruplarındaki erkek futbolcularda çevikliğin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

- Lee, D. K., Kim, G. M., Ha, S. M., & Oh, J. S. (2014). Correlation of the Y-balance test with lower-limb strength of adult women. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(5), 641-643.
- Mahmoud, M. H. (2011). Balance exercises as the basis for developing the level of physical and skill performance in basketball young players. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 172-178.
- Matsuda, S., Demura, S., & Uchiyama, M. (2008). Centre of pressure sway characteristics during static one-legged stance of athletes from different sports. *Journal of Sports Sciences*, 26(7), 775-779.
- McLeod, T.C., Armstrong, T., Miller, M., Sauers, J.L. (2009). Balance improvements in female high school basketball players after a 6-week neuromuscular-training program. *Journal Sport Rehabil*, 18(4), 465-81
- Nikolaos, K., Evangelos, B., Nikolaos, A., Emmanouil, K., & Panagiotis, K. (2012). The effect of a balance and proprioception training program on amateur basketball players' passing skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 316.
- Palmer, T. B., Hawkey, M. J., Thiele, R. M., Conchola, E. C., Adams, B. M., Akehi, K., ... & Thompson, B. J. (2015). The influence of athletic status on maximal and rapid isometric torque characteristics and postural balance performance in division i female soccer athletes and non-athlete controls. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 35(4), 314-322.
- Plisky, P. J., Rauh, M. J., Kaminski, T. W., & Underwood, F. B. (2006). Star excursion balance test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 36(12). 911-919
- Pojškić, H., Šeparović, V., Muratović, M., & Užičanin, E. (2014). The relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(4), 408-417.
- Santana, J. C. (2002). Stability and balance training: Performance training or circus acts?. *Strength & Conditioning Journal*, 24(4), 75-76.
- Seyhan, R., Timurtas, E., & Polat, M. (2021). Profesyonel futbolcularda alt ekstremite kas kuvveti asimetrisi, denge ve ayak bileği yaralanma riski arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 8(2), 178-186.
- Shaffer, S. W., Teyhen, D. S., Lorenson, C. L., Warren, R. L., Koreerat, C. M., Straseske, C. A., & Childs, J. D. (2013). Y-balance test: A reliability study involving multiple raters. *Military Medicine*, 178(11), 1264-1270.
- Struzik, A., Pietraszewski, B., & Zawadzki, J. (2014). Biomechanical analysis of the jump shot in basketball. *Journal of Human Kinetics*, 42(1), 73-79.
- Thorpe, J. L., & Ebersole, K. T. (2008). Unilateral balance performance in female collegiate soccer athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(5), 1429-1433.
- Topal, Y., Kınıklı, G. İ., Bozgeyik, S., & Deniz, H. G. (2023). Alt ekstremite kas kuvveti, kalça eklem hareket açıklığı ve subtalar açının dinamik denge ile ilişkisi. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 34(1), 55-63.
- Türkeri, C., Büyüктаş, B., & Öztür, B. (2020). Alt ekstremite y dinamik denge testi güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 15(2).
- Yüksel, O., Akkoyunlu, Y., Karavelioğlu, M. B., Harmancı, H., Kayhan, M., & Koç, H. (2016). Basketbolcularda core alt ekstremite kuvveti antrenmanlarının dinamik denge ve şut isabeti üzerine etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 49-60.

Makale Alıntısı

Arpacı, M.Ö., & Demir, A. (2024). Ünilig Basketbolcularına Uygulanan Alt Ekstremitte Kuvvet Antrenmanlarının Dinamik Denge ve Şut İsabet Yüzdesine Etkisi [The Effect of Lower Extremity Strength Training on Dynamic Balance and Shooting Accuracy Percentage in Unilig Basketball Players], *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3), 209-217.



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

UEFA Şampiyonlar Ligi'nde Gol Zamanının Müsabaka Sonuçları Üzerindeki Belirleyici Rolü

Erdal ARI¹, Necdet APAYDIN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 12.11.2024
Kabul Tarihi: 25.12.2024
Online Yayın Tarihi:
26.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Analiz, Futbol, Gol,
Şampiyonlar Ligi

DOI

10.55238/seder.1583733

Amaç: Bu araştırma, UEFA Şampiyonlar Ligi 2022/2023 sezonunun grup aşamasından itibaren oynanan müsabakalarda, gol zamanının (0-15, 16-30, 31-45, 46-60, 61-75, 76-90 dk. periyotları) müsabaka sonuçları üzerindeki belirleyici rolünü araştırmak amacıyla yapıldı.

Gereç ve Yöntem: Araştırma kapsamında turnuva boyunca oynanan 125 müsabakadan beraberlikle sonuçlanmayan 99 müsabakayı kazanan ve kaybeden takımlar tarafından atılan gollerin sayıları karşılaştırılmalı olarak incelendi. Müsabakaların 90 dakikalık normal süresinde atılan gol sayıları dikkate alınmış olup, uzatma periyotlarında atılan gol sayıları değerlendirmeye alınmadı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, Kolmogorov-Smirnov testi ile incelendi ve kazanan ve kaybeden takımların attığı gol sayıları, bağımsız örneklem T-testi ile karşılaştırıldı.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre, kazanan takımların, müsabakaların tüm 15 dakikalık periyotlarda kaybeden takımlardan daha fazla sayıda gol attığı belirlendi ($p<0.05$). Ayrıca, müsabakaları kazanan takımların 16-30, 31-45, 46-60, 61-75 ve 76-90 dk aralıklarında diğer periyotlara oranla daha fazla sayıda gol attığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Bulgular doğrultusunda, antrenörlerin müsabakaların son bölümlerindeki oyun planlarının ve taktiklerinin galibiyet üzerinde etkin role sahip olabileceği sonucuna ulaşılabilir.

The Determinant Role of Goal Timing on Match Results in the UEFA Champions League

Abstract

Article Info

Received: 12.11.2024
Accepted: 25.12.2024
Online Published:
26.12.2024

Keywords:

Analysis, Champions
League, Football, Goal

Aim: This study aims to investigate the determining role of goal timing (in 0-15, 16-30, 31-45, 46-60, 61-75, and 76-90 minute intervals) on match outcomes in UEFA Champions League matches from the group stage of the 2022/2023 season onward.

Method: The research analyzed the goals scored by winning and losing teams across 99 matches that did not end in a draw, selected from a total of 125 tournament matches. Only goals scored during the regular 90-minute period were considered, while goals in extra time were excluded from the analysis. The normal distribution of the data was examined using the Kolmogorov-Smirnov test, and an independent samples T-test was applied to compare the goals scored by winning and losing teams.

Results: The analysis results showed that winning teams scored significantly more goals than losing teams in all 15-minute intervals of the matches ($p<0.05$). Furthermore, it was observed that winning teams scored a higher number of goals between the 16th and 90th minutes compared to other intervals.

Conclusion: Based on these findings, it may be concluded that coaches' game strategies and tactics in the final stages of matches could play a crucial role in securing victories.

¹ Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ordu/Türkiye. E-mail: erdalari@odu.edu.tr. ORCID: 0000-0003-1348-7930.

² Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ordu/Türkiye. E-mail: necdetapaydin@odu.edu.tr. ORCID: 0000-0002-8930-3205.

Giriş

Spor branşlarında gözlem ve analiz, sportif başarı için takımların kendilerinin ve rakiplerinin avantajlı ve dezavantajlı yönlerinin belirlenmesi amacıyla yapılmaktadır. Müsabaka analizi, müsabaka ortamında oyuncuların ve takımın gözlenerek, gelecek müsabakalar için hazırlık yapılması bakımından önem taşımaktadır. Müsabakalar öncesinde özellikle video görüntüleri ile yapılan analizler ve elde edilen

istatistiksel veriler, takım stratejilerini etkileyebilmektedir (Çobanoğlu ve Terekli, 2018). Futbol müsabakalarında, farklı parametrelere ilişkin istatistiksel veriler elde edilebilmektedir. Bu veriler içerisinde gol analizleri ve istatistikleri önemli yer tutmaktadır. Futbolda yapılan teknik analizler, genellikle goller üzerinde yoğunlaşmaktadır (Çoban ve ark., 2016). Özellikle oyunun zaman periyotlarının atılan ve yenilen gol gibi çeşitli parametreler üzerinden değerlendirilmesi ile takımların müsabakadaki hücum ve savunma stratejileri hakkında ipuçlara ulaşılabilen (Carling, 2010), müsabakalara yönelik hücum ve savunma taktikleri belirlenebilmektedir (Mitrotasios ve Armatas, 2014).

UEFA'ya üye ülkelerin futbol kulüpleri arasında düzenlenen en üst uluslararası organizasyon Şampiyonlar Ligi'dir. Şampiyonlar Ligi müsabakalarında mücadele eden takımların standartları, her ulusal ligin en iyisini temsil eder (Di Salvo ve ark., 2010). UEFA organizasyonlarındaki başarı durumu doğrultusunda belirlenen ülke puanı sıralamasına göre, Şampiyonlar Ligi'ne her ülkeden farklı sayılarda takım katılabilmektedir. Kendi ulusal liglerini şampiyon, ikinci, üçüncü, dördüncü olarak tamamlayan takımlar ülke puanı sıralamasına göre ön eleme müsabakaları sonrasında veya direkt olarak grup aşamasında organizasyona katılım sağlayabilmektedir (UEFA, 2024).

Şampiyonlar Ligi'nde atılan gollerin analizi ile ilgili olarak birçok araştırma yapılmıştır (Çoban, 2016; Çoban, 2019; Gürkan ve ark., 2020; Işıkdemir ve ark., 2020; Taşkın ve Eren, 2016). Çoban ve ark. (2016)'nın 2012-2013, 2013-2014, 2014-2015, 2015-2016 sezonlarında oynanan Şampiyonlar Ligi finallerini analiz ettiği araştırmada atılan gollerin zaman periyotları bakımından istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. En fazla golün ise 90+ dakika aralığında atıldığı, 16-30 ve 31-45 dk aralıklarında hiç gol atılmadığı raporlanmıştır. Işıkdemir ve ark. (2020) Şampiyonlar Ligi 2020/2021 sezonunda atılan golleri inceledikleri araştırmada, ev sahibi takımların 1-15 ve 90+ dk periyotlarında deplasman takımlarına göre daha fazla gol attığını belirtmiştir. Gürkan (2020)'ın 2014/2015-2019/2020 aralığında oynanan Şampiyonlar Ligi müsabakalarını analiz ettiği araştırmada topa daha fazla sahip olan takımların daha başarılı oldukları söylenmiştir. Söz konusu araştırmalarda, Şampiyonlar Ligi'nin farklı sezonlarında atılan gollere ait parametreler incelenmiştir. Bu araştırmalar zaman periyotlarında atılan goller bakımından çelişkili sonuçlar barındırmaktadır. Bu çelişkili sonuçlar değerlendirildiğinde, organizasyona katılan takımların savunma ve hücum stratejileri hakkında fikir sahibi olunmasına yardımcı olan gol analizi parametrelerinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Şampiyonlar Ligi müsabakalarında atılan gollerin zamanının analiziyle, turnuvanın gol profilinin daha net ortaya çıkarılmasının yanında, atılan gollerin zamanı bakımından kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki olası farklılıklar da ortaya koyulabilecektir. Bu araştırmanın amacı, 2022-2023 sezonundaki Şampiyonlar Ligi müsabakalarında atılan gollerin zamanı bakımından, müsabakaları kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki farklılığı incelemektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modeli uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları, bir olayı veya durumu (geçmişte veya içinde bulunulan zamanda) herhangi bir müdahale olmaksızın olduğu şekliyle betimleyen araştırmalardır (Karasar, 2012).

Verilerin Toplanması

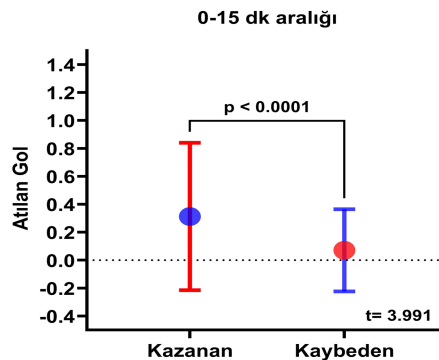
Araştırmada, Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA) tarafından kulüpler düzeyinde düzenlenen en üst organizasyon olan Şampiyonlar Ligi'nin 2022-2023 sezonu incelendi. Bu bağlamda şampiyonada grup aşamasından itibaren oynanan 125 müsabakadan beraberlikle sonuçlanmayan 99 müsabakayı kazanan ve kaybeden takımların attığı gollerin sayıları karşılaştırmalı olarak değerlendirildi. Müsabakaların 90 dakikadan oluşan normal süresinde atılan gol sayıları dikkate alınmış olup, uzatma periyotlarında atılan gol sayıları değerlendirmeye alınmadı. Müsabaka süresi Mitrotasios ve Armatas (2014)'ın kullandığı protokole göre 0-15, 16-30, 31-45, 46-60, 61-75 ve 76-90 dk aralığı olmak üzere altı bölüme ayrıldı. Müsabakaları kazanan ve kaybeden takımların tüm bölümlerde attığı gollerin sayıları, UEFA'nın resmi internet sayfasında yer alan ve açık erişime sahip olan müsabaka arşivinden elde edilerek Microsoft Office Excel 365 (Office 365, Microsoft Corporation, Redmond, Washington, USA) paket programına kaydedildi (UEFA, 2023).

Verilerin Analizi

Müsabakaları kazanan ve kaybeden takımların attığı gollerin sayısına ait veriler, tanımlayıcı değerler şeklinde sunuldu (Ortalama ve standart sapma). Verilerin normal dağılıma uygunluğu, Kolmogorov-Smirnov testi ile incelendi. Kazanan ve kaybeden takımların attığı gol sayıları, bağımsız örneklem T-testi ile karşılaştırıldı. 15'er dakikalık zaman periyotlarında atılan gollerin maçı kazanma üzerindeki etkisi lojistik regresyon analizi ile incelendi. Analizde kazanma ve kaybetme durumu bağımlı değişken, zaman periyodları ise bağımsız değişken olarak ele alındı. Varyans homojenliği, Levene testi ile incelendi. Analizler, SPSS istatistik paket programında yapıldı (SPSS 21.0, IBM Corporation, Armonk, NY) ve tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

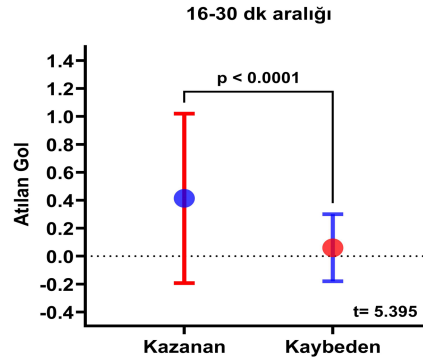
Bulgular

Grafik 1 incelendiğinde kazanan takımların 0-15 dakika aralığında kaybeden takımlara göre daha fazla gol attığı belirlenmiştir ($p < 0.05$). Kazanan takımlar 0-15 dakika aralığında 31 gol atarken kaybeden takımlar 7 gol atmıştır.



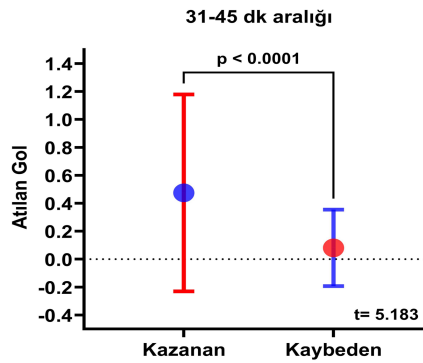
Grafik 1. 0-15 dk aralığında atılan gol sayısının müsabakaları kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki farklılığına ilişkin analiz sonuçları

Grafik 2 incelendiğinde kazanan takımların 16-30 dakika aralığında kaybeden takımlara göre daha fazla gol attığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kazanan takımlar 16-30 dakika aralığında 41 gol atarken kaybeden takımlar 6 gol atabilmiştir.



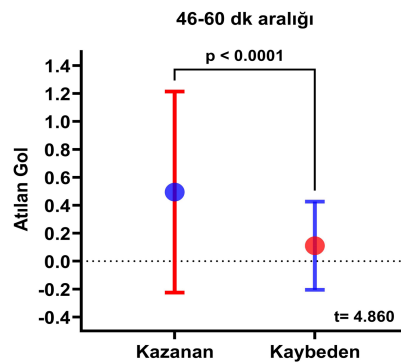
Grafik 2. 16-30 dk aralığında atılan gol sayısının müsabakaları kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki farklılığına ilişkin analiz sonuçları

Grafik 3 incelendiğinde kazanan takımların 31-45 dakika aralığında kaybeden takımlara göre istatistiksel olarak daha fazla gol attığı görülmektedir ($p < 0.05$). Söz konusu dakika aralığında kazanan takımlar 47 gol atarken kaybeden takımlar 8 gol atmıştır.



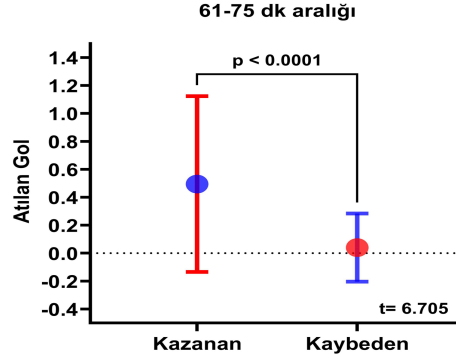
Grafik 3. 31-45 dk aralığında atılan gol sayısının müsabakaları kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki farklılığına ilişkin analiz sonuçları

Grafik 4 incelendiğinde kazanan takımların 46-60 dakika aralığında attığı gol sayısının kaybeden takımlar ile farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kazanan takımların 49 gol attığı kaybeden takımların ise 11 gol attığı belirlenmiştir.



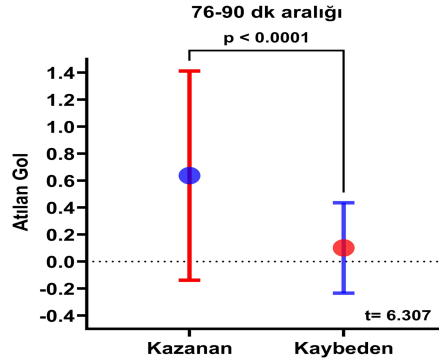
Grafik 4. 46-60 dk aralığında atılan gol sayısının müsabakaları kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki farklılığına ilişkin analiz sonuçları

Grafik 5 incelendiğinde kazanan takımların 61-75 dakika aralığında kaybeden takımlara göre daha fazla gol attığı belirlenmiştir ($p < 0.05$). Kazanan takımlar 61-75 dakika aralığında 49 gol atarken kaybeden takımlar 4 gol atabilmiştir.



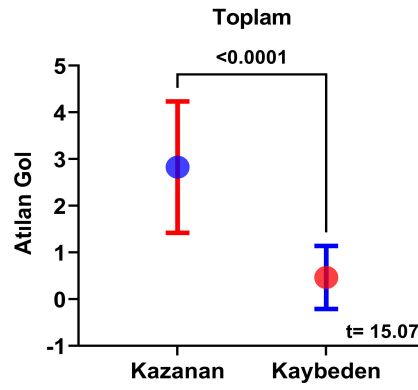
Grafik 5. 61-75 dk aralığında atılan gol sayısının müsabakaları kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki farklılığına ilişkin analiz sonuçları

Grafik 6 incelendiğinde kazanan takımların 76-90 dakika aralığında kaybeden takımlara göre istatistiksel olarak daha fazla sayıda gol attığı görülmektedir ($p < 0.05$). Söz konusu dakika aralığında kazanan takımlar toplam 64 gol atarken kaybeden takımlar 10 gol atmıştır.



Grafik 6. 76-90 dk aralığında atılan gol sayısının müsabakaları kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki farklılığına ilişkin analiz sonuçları

Grafik 7 incelendiğinde atılan toplam gol sayısı bakımından kazanan takımların kaybeden takımlar ile istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kazanan takımlar toplam 280 gol atarken kaybeden takımlar 46 gol atmıştır.



Grafik 7. Toplam atılan gol sayısının müsabakaları kazanan ve kaybeden takımlar arasındaki farklılığına ilişkin analiz sonuçları

Tablo 1. Kazanan ve kazanamayan takımların zaman periyotlarındaki farklılıklarına ilişkin bağımsız örneklem T-testi sonuçları.

Zaman Periyotları		Ort±SS	t	p
0-15 dakika aralığı	Kazanan	0.31±0.53	3.991	0.0001*
	Kaybeden	0.07±0.29		
16-30 dakika aralığı	Kazanan	0.41±0.61	5.395	0.0001*
	Kaybeden	0.06±0.24		
31-45 dakika aralığı	Kazanan	0.47±0.72	5.183	0.0001*
	Kaybeden	0.08±0.27		
46-60 dakika aralığı	Kazanan	0.49±0.72	4.860	0.0001*
	Kaybeden	0.11±0.32		
61-75 dakika aralığı	Kazanan	0.49±0.63	6.705	0.0001*
	Kaybeden	0.04±0.24		
76-90 dakika aralığı	Kazanan	0.64±0.78	6.307	0.0001*
	Kaybeden	0.10±0.33		
TOPLAM	Kazanan	2.83±1.41	15.069	0.0001*
	Kaybeden	0.46±0.67		

*p<0.05

Şampiyonlar Ligi'nin 2022-2023 sezonunda oynanan müsabakaları kazanan takımların atılan gol sayısı bakımından öne çıktığı bölümlerin tespit edilmesi amacıyla yapılan araştırmada, kazanan takımların müsabakaların tüm 15'er dakikalık periyotlarında kaybeden takımlardan daha fazla sayıda gol attığı belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 2. Zaman periyotlarında atılan gol sayısının kazanma veya kaybetme üzerindeki etkisine ilişkin lojistik regresyon analizi sonuçları.

Zaman Periyotları	B (Katsayı)	S.E.	p	Exp(B)/Odds Oranı	Güven Aralıkları 95% (C.I. for EXP(B))	
					En Düşük	En Yüksek
0-15 dakika aralığı	-2,598	,647	,000*	,074	,021	,265
16-30 dakika aralığı	-2,696	,653	,000*	,067	,019	,243
31-45 dakika aralığı	-3,087	,736	,000*	,046	,011	,193
46-60 dakika aralığı	-2,300	,569	,000*	,100	,033	,306
61-75 dakika aralığı	-3,573	,768	,000*	,028	,006	,127
76-90 dakika aralığı	-2,686	,500	,000*	,068	,026	,182
Sabit	3,846	,600	,000*	46,802		

Nagelkerke R²: 0.780, X²(6)= 174.08, p= 0.0001*

*p<0.05

Lojistik regresyon analizi sonucunda, zaman periyotları tek tek incelendiğinde tüm 15 dakikalık aralıklarda atılan gollerin maçı kazanma üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). 0-15 dakika aralığında gol atan takımların %74 olasılıkla maçı kazandığı, 16-30 dakika aralığında gol atanların %67, 31-45 dakika aralığında gol atanların %46, 46-60 zaman diliminde gol atanların %100, 61-75 dakika aralığında gol atanların %28 ve 76-90 dakika aralığında gol atanların %68 olasılıkla maçları kazandığı tespit edilmiştir. Regresyon modelinin genel açıklayıcılık oranı %78 olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, UEFA Şampiyonlar Ligi organizasyonun 2022-2023 sezonunda oynanan müsabakaları kazanan ve kaybeden takımların, müsabakaların farklı periyotlarında attığı gol sayıları arasındaki farklılığı ve zaman periyotlarında atılan golün kazanmaya etkisini belirlemek için yapılmıştır. Müsabakanın farklı periyotlarında atılan gol sayısındaki farklılaşmaların belirlenmesi ile kazanan takımların müsabakaların hangi periyotlarında kaybeden takımlara üstünlük kurduğu belirlenmiştir. Analiz bulguları incelendiğinde, kazanan takımların attığı gol sayısının müsabakanın tüm periyotlarında (0-15, 16-30, 31-45, 46-60, 61-75 ve 76-90 dk aralıkları) kaybeden takımlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Zaman periyotlarında atılan gollerin kazanma durumu üzerindeki rolünün incelendiği lojistik regresyon analizi sonuçlarında ise tüm zaman dilimlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin olduğu belirlenmiştir.

Futbol müsabakalarında takımların başarı durumunu belirleyen birçok farklı parametre bulunmaktadır. Carling (2013), futbolcuların teknik becerileri ve taktik bilgilerinin yüksek seviyelerde olmasının başarı için önemli bir kriter olduğunu söylemektedir. Futbolcuların teknik ve taktik beceri ile sergiledikleri performansın yanı sıra motor becerileri de başarı ile doğrudan ilişkilidir. Başarıyı etkileyen bu parametrelerin takibi doğrultusunda antrenman programları tasarlanabilir (Cerrah ve Gürol, 2011; Hanlon, 2015). Sporcu performansının ve müsabakaların çeşitli parametreler doğrultusunda takibi, analiz yöntemleri ile mümkündür. İmamoğlu ve ark. (2015) maç analizini, antrenörlere objektif veriler sunan ve ona müsabakaya hazırlık ya da antrenman programı hazırlarken yol gösteren bir araç olarak tanımlamaktadır.

Maç analizinde kullanılan yazılım programları vasıtası ile veri girişleri yapılarak, oyunun istatistiksel detayları belirlenebilir. Maç analizi ile müsabakalarda meydana gelen defansif ve ofansif aksiyonlar top kazanma, pas oranları, pas bağlantıları, şut istatistikleri ve gol biçimleri gibi belirli başlıklar altında incelenmekte ve detaylı geri bildirimler sunulmaktadır (Hughes, 2003). İncelenen analiz parametrelerinden birisi de atılan gollerin zamanıdır. Takımların attığı gollerin zamanlarına bakılarak müsabakaya başlangıç taktiğine ilişkin bir değerlendirme yapılabilmektedir. Li ve Zhao (2021), futbolda müsabaka sonucunun bir belirleyicisi olarak atılan gollerin analizlerinin son derece önemli olduğunu vurgulamaktadır. Kubayi ve Toriola (2019) ise antrenörlerin gole yönelik hücum stratejileri geliştirmelerinin önemli olduğunu belirtmektedir. Literatürde gol oluş biçimi, gol zamanı ve farklı analiz parametreleri üzerine yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır (Başkaya, 2022; Hadi ve Göral, 2022; Işıkdemir ve ark., 2024; Michailidis ve ark., 2018; Sever ve ark., 2023; Yolgörmez ve Tütüncü, 2023; Yudibaskara ve ark., 2023; Zhao ve Zhang, 2019). Michailidis ve ark. (2018) yaptığı çalışmada, 2013-2017 yılları arasında oynanan UEFA Şampiyonlar Ligi müsabakalarında atılan goller çeşitli parametrelere göre analiz edilmiş ve 15'er dakikalık zaman dilimlerinde atılan goller bakımından sezonlar arasında (2013/2014, 2014/2015, 2015/2016, 2016/2017) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Gürkan ve ark. (2017), 2006-2016 tarihleri arasında oynanan UEFA Şampiyonlar Ligi müsabakalarını 15'er dakikalık zaman dilimlerinde atılan goller bakımından analiz etmiş ve en fazla sayıda golün 76-90 dk aralığında atıldığı belirlenmiştir. Bahsedilen sezonlarda atılan toplam 3426 golün 635'inin 76-90 dk aralığında atıldığı görülmektedir.

Bu çalışmada, atılan goller kazanan/kaybeden takım faktörüne göre analiz edilmiş ve kazanan takımların 76-90 dk aralığında daha fazla sayıda gol attığı tespit edilmiştir. Bu durum müsabakaların kazanılması bakımından, son bölümlerin kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Njororai (2014), 2013/2014 sezonunda UEFA Şampiyonlar Ligi'nde oynanan 250 müsabakada atılan 362 golün 80'inin (%22.1) 76-90 dk aralığında, 43'ünün (%11.9) ise 1-15 dk aralığında atıldığını rapor etmiştir. Bu çalışma, en fazla sayıda golün 76-90 dk aralığında atılması bakımından söz konusu çalışmayı destekler niteliktedir. Bu çalışmada kazanan takımların kaybeden takımlara göre daha fazla sayıda gol attığı ikinci zaman dilimi ise 46-60 dk (Ort±SS: 0.49±0.72) aralığıdır. Mülazimoğlu ve arkadaşları (2020)'nin, 2017/2018 sezonu UEFA Şampiyonlar Ligi grup aşamasında atılan 306 golü 15'er dakikalık zaman dilimlerine göre analiz ettiği çalışmada, atılan gol sayısının 15'er dakikalık zaman dilimleri arasında farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Gözübüyük ve Öcal (2021) ise 2018/2019 sezonunda UEFA Avrupa Ligi müsabakalarında, ilk, ikinci yarıda ve toplam atılan gol sayısı bakımından kazanan takımların kaybeden takımlardan anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bu çalışmanın bulguları, müsabakaları kazanan takımların tüm zaman dilimlerinde dolayısıyla da her iki devrede de kaybeden takımlardan daha fazla sayıda gol attıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca bu çalışmada her 15'er dakikalık zaman diliminde atılan golün kazanma üzerinde yüksek bir etkiye sahip olduğu da belirlenmiştir. Bu bakımdan çalışma bulguları, ilgili çalışmanın sonuçlarına paralellik göstermektedir.

UEFA ve FIFA'nın ulusal takımlar bazında düzenlediği organizasyonlarda atılan goller üzerinde yapılan analiz sonuçları incelendiğinde; Yolgörmez ve Tütüncü (2023), 2022 Katar Dünya Kupası'nda en fazla sayıda golün (32 gol, %18.60) 61-75 dk aralığında, en az sayıda golün ise 16-30 dk aralığında atıldığını

rapor etmiştir. Milli Takım düzeyinde düzenlenen en önemli turnuva olan Dünya Kupası'nda takımların en fazla ve en az sayıda gol attığı 15 dakikalık zaman dilimini gösteren ilgili araştırmanın bulguları, bu araştırmanın sonuçları ile farklılık göstermektedir. Bu araştırmanın bulguları, kulüpler kategorisinde düzenlenen en önemli organizasyon olan UEFA Şampiyonlar Ligi'nde en fazla sayıda gol atılan zaman diliminin 76-90 dk, en az sayıda gol atılan zaman diliminin ise 0-15 dk aralığı olduğunu ortaya koymaktadır. Kilci ve ark. (2023) FIFA Dünya Kupası eleme turunda turu geçen ve elenen takımlar üzerinde yaptığı analizde, 2010 ve 2018 Dünya Kupası'nda turu geçen takımların elenen takımlara göre müsabakaların ikinci yarılarında daha fazla sayıda gol attığı rapor edilmiştir. Aynı çalışmada, 2022 Dünya Kupası'nda ise turu geçen takımların elenen takımlara göre müsabakaların ilk devresinde daha fazla sayıda gol attıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada kazanan takımların müsabakaların ikinci yarılarında daha yüksek atılan gol sayısı ortalamalarına sahip olması, söz konusu araştırmanın bulgularına benzerlik göstermektedir. Çobanoğlu (2019) 2018 FIFA Dünya Kupası'nda 64 müsabakada atılan 169 golün (kendi kalesine atılan goller hariç 157 gol) %61.14'ünün (96 gol) müsabakaların ikinci yarısında atıldığını raporlamıştır. Aynı çalışmada, en fazla sayıda golün (%21.65), 76-90 dakika aralığında atıldığı belirlenmiştir. Bahsedilen çalışmada, uzatma periyotları hariç en az sayıda gol atılan 15 dakikalık zaman diliminin ise 16-30 dk aralığı olduğu rapor edilmiştir. Bu çalışmada da müsabakaların ikinci yarılarında ve 76-90 dk aralığında daha fazla sayıda gol atıldığı görülmektedir. 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası'nda atılan toplam 142 golün 30'unun 46-60 dk aralığında (en fazla sayıda gol atılan aralık), en az sayıda golün ise 1-15 ve 16-30 dk aralıklarında atıldığı belirlenmiştir (Ağyol ve Tanyeri, 2022). En az sayıda gol atılan aralık bakımından (1-15, 16-30 dk aralıkları), bu araştırmanın bulguları, söz konusu araştırmanın sonuçlarına benzerlik göstermektedir. Hadi ve Göröl (2022), UEFA EURO 2020'deki 51 müsabakada atılan 142 gol içerisinde, en fazla sayıda golün 46-60 dk aralığında (30 gol, %21.13), en az sayıda golün ise 1-15 dk aralığında (13 gol, %9.15) atıldığını rapor etmiştir. Aynı çalışmada, müsabakaların ilk yarısında 52 golün (%36.62), ikinci yarısında ise 90 golün (%63.38) atıldığı tespit edilmiştir. En az sayıda gol atılan zaman dilimi ve daha yüksek atılan gol sayısı ortalamasına ulaşılan devre bakımından, bu çalışmada incelenen UEFA Şampiyonlar Ligi'ne ait sonuçlar söz konusu çalışmada elde edilen UEFA EURO 2020 turnuvasına ilişkin bulgulara benzerlik göstermektedir. En fazla sayıda golün atıldığı 15 dakikalık zaman diliminin ise iki çalışma arasında farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu çalışmada en fazla sayıda gol ortalamasına ulaşılan zaman diliminin 76-90 dk aralığı olduğu belirtilmiştir.

Sonuç olarak, UEFA Şampiyonlar Ligi 2022-2023 sezonu müsabakalarında kazanan takımların tüm zaman dilimlerinde kaybeden takımlardan daha fazla sayıda gol attığı belirlenmiştir. Zaman periyotları ayrı ayrı değerlendirildiğinde, 15'er dakikalık zaman dilimlerinin her birinde atılan golün maç kazanma üzerinde yüksek açıklayıcılık oranlarına da sahip olduğu belirlenmiştir. Kazanan takımların en fazla sayıda golü ise 76-90 dk aralığında attığı görülmektedir. Şampiyonlar Ligi müsabakalarının son bölümlerinde takımların yorgunluk seviyelerinin ya da daha fazla risk alma durumunun bu sonuçları ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Aynı zamanda müsabakanın son bölümlerinde yapılan taktiksel değişiklikler ya da oyuncu değişiklikleri ile müsabaka sonucuna etki etmenin mümkün olabileceği de düşünülebilir. Şampiyonlar Ligi gibi kulüp bazında en üst seviye olan organizasyondan elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda, antrenörlerin müsabaka sonlarına özel taktiksel yaklaşımlar üzerinde çalışmalarının faydalı olabileceği söylenebilir.

Kaynaklar

- Ağyol, M. A. A., & Tanyeri, L. (2022). EURO 2020 Avrupa Futbol Şampiyonasında atılan gollerin teknik analizi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 23-42.
- Başkaya, G. (2022). Performance analysis of 2022 Women's European football champion England National Team. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(3), 319-328.
- Carling C. (2010). Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 28, 319-26
- Carling, C. (2013). Interpreting physical performance in Professional soccer match-play: Should we be more pragmatic in our approach? *Sports Medicine*. 43(8), 655-63.
- Cerrah, A. O., Gürol B. (2011). Türkiye Futbol Süper Ligi'nde 2001-2009 Yılları Arasında Atılan Gollerin Analizi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 3(2), 79-85.
- Çoban, O. (2019). UEFA Şampiyonlar Ligi final maçlarının bazı değişkenlere göre analizi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 93-99.
- Çoban, O., Taşkın, A. K., Marangoz, İ., & Akgül, F. (2016). Son dört yılın Şampiyonlar Ligi final maçlarının duran top ve gol analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 36, 719-726.
- Çobanoğlu, H. O. (2019). Analysis of goals scored in Russia World cup 2018. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 184-191.
- Çobanoğlu, H. O., & Terekli, M. S. (2018). 2016 Avrupa Futbol şampiyonası: Gol analizi. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 10(3).
- Di Salvo, V., Baron, R., González-Haro, C., Gormasz, C., Pigozzi, F., & Bachl, N. (2010). Sprinting analysis of elite soccer players during European Champions League and UEFA Cup matches. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1489-1494.
- Gözübüyük, T., & Karaç Öcal, Y. (2021). UEFA Avrupa Liginde müsabakalardan galip ve mağlup ayrılan takımların bazı parametreler açısından karşılaştırmalı analizi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 154-161.
- Gürkan, O., Ertetik, G., & Müniroğlu, S. (2017). Analysis of goals scored in UEFA Champions League by the time periods. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(3), 140-147.
- Gürkan, O., Yüksel, Y., & Ertetik, G. (2020). UEFA Şampiyonlar Liginde galibiyet, mağlubiyet ve beraberlikle sonuçlanan müsabakaların bazı parametreler açısından karşılaştırmalı analizi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 649-660.
- Hadi, G., & Göral, K. (2022). UEFA EURO 2020: An analysis on the first goal and the first half lead in football matches. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 24(3), 227-232.
- Hanlon, M. (2015). Current practices and perceptions of notational analysis among United States soccer coaches. *Soccer Journal*, 60(1), 56.
- Hughes, M (2003). Match analysis. notational analysis, science and soccer. Reilly T, Williams AW. (Eds.). Routledge Printing, 1nd Ed. 245-265.
- Işıkdemir, E. (2020). Futbolda puan ve eleme usulüne göre oynanan karşılaşmalarda ev sahibi olmak bir avantaj mıdır?: 2018-2019 Şampiyonlar Ligi analizi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 157-165.
- Işıkdemir, E., Demir, K., & Özer, Ş. C. (2024). Home-field advantage in soccer: UEFA Champions League and Europa League evaluation on the 2021-2022 season. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 210-218.
- İmamoğlu, R., Bostancı, Ö., Kabadayı, M., İmamoğlu, M. (2015). 2012-2013 sezonu Türkiye Spor Toto Süper Liginde mücadele eden takımların yaptıkları maç sonuçlarının farklı parametrelere göre incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 159-166.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kilci, A. K., Yalçın, S., Aydın, G., & Özdayı, N. (2023). FIFA Dünya Kupası eleme turlarında turu geçen ve elenen takımları ayırt eden oyun-içi istatistiklerin belirlenmesi: 2010-2022 yılları arasında düzenlenen Dünya Kupası organizasyonları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 273-281.
- Kubayi, A., & Toriola, A. (2019). Trends of goal scoring patterns in soccer: A retrospective analysis of five successive FIFA World Cup tournaments. *Journal of Human Kinetics*, 69(1), 231-238.
- Li, C., & Zhao, Y. (2021). Comparison of goal scoring patterns in "The Big Five" European football leagues. *Frontiers in Psychology*, 11, 619304.
- Michailidis, Y., Mandroukas, A., Vardakis, L., & Metaxas, T. (2018). Evaluation of the goals scoring patterns and the relation between time and goal scoring of four UEFA champions league tournaments. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 329-336.
- Mitrotasios, M., & Armatas, V. (2014). Analysis of goal scoring patterns in the 2012 European Football Championship. *The Sport Journal*, 19, 1-11.
- Mülazımoğlu, O., Zengin, Y. E., & Kartoğlu, A. (2020). The process between the initiation of an attack and scoring touch in the UEFA Champions League. *Ambient Science*, 7(sp1), 375-379.
- Njororai, W. S. S. (2014). Timing of goals scored in selected European and South American soccer leagues, FIFA and UEFA tournaments and the critical phases of a match. *International Journal of Sports Science*, 4(6A), 56-64.
- Sever, O., Cıgırcı, E., Öztıp, M., İpekoğlu, G., Gönülateş, S., Akyıldız, Z. & Nobari, H. (2023). How does the increase in foreign players affect football?. *BMC Sports Science Medicine Rehabil*, 15, 32, 1-9.
- Taşkın, A., & Eren, T. (2016). UEFA Şampiyonlar Ligi'nde forvet oyuncularının performanslarının çok ölçütlü karar verme yöntemleri ile değerlendirilmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 79-106.
- UEFA Resmi İnternet Sitesi. (2023). <https://www.uefa.com/uefachampionsleague/history/seasons/2023/matches/>. (Erişim Tarihi: 30.09.2023).
- UEFA (2024). Regulations of the UEFA Champions League. <https://documents.uefa.com/r/Regulations-of-the-UEFA-Champions-League-2024/25-Online>. (Erişim Tarihi: 24.11.2024)
- Yolgörmez, A. C., & Tütüncü, O. (2023). 2022 FIFA Katar Dünya Kupası'nda gerçekleşen gollerin analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 34(3), 107-117.
- Yudibaskara, G. P. A., Ria, L., Tomoliyus, & Perdana, G. (2023). Decoding Argentina's path to World Cup glory: Unveiling the winning factors in match result analysis. *Journal Sport Area*, 8(2), 217-229.
- Zhao, Y. Q., & Zhang, H. (2019). Analysis of goals in the English Premier League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 820-831.

Makale Alıntısı

Arı, E., & Apaydın, N. (2024). UEFA Şampiyonlar Ligi'nde Gol Zamanının Müsabaka Sonuçları Üzerindeki Belirleyici Rolü [The Determinant Role of Goal Timing on Match Outcomes in the UEFA Champions League], *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3), 218-228.



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

Investigation of Physical Activity and Barriers of High School Students

Murat Bekleyiş APAYDIN¹, Emin SÜEL², Ali Rıza ATICI³

Abstract

Article Info

Received: 18.11.2024

Accepted: 25.12.2024

Online Published:
27.12.2024

Keywords:

Physical Activity
Benefits/Barriers
High School

DOI

10.55238/seder.1587383

Aim: Physical activity is one of the most important factors for humans. Children and youth people of physical exercise have effect healthy behaviours and encourages students to participate in physical exercise. **Method:** This study used the Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) for High School students. It was used for the validity and reliability study of the EBBS for use in a Turkish text. In the survey there are 7 sub-dimensions and 29 questions in scala but we used 4 sub-dimensions and 23 questions to regulate a study according to the level of high school students. This practice sample consists of female 228 males 270 sum of participants 498 volunteers. The analysis of data was used to license the SPSS 22 program and to determine the sample size in the study used to G* Power (3.1.9.4.Version). Because of data did didn't show normal distribution It was used in pairwise comparisons Man-Whitney U test; more than two variable comparisons were used Kruskall Wallis test. **Findings:** According to the findings, the comparison of gender to variable it was found to have a significant difference ($p<0,05$) in sub-dimension social interaction, variable participation of exercise (Yes or No) it was found to mean full difference ($p<0,05$) all sub-dimension (Fun, Barriers, Life enhancement, Social Interaction). According to the variable sports branches were found to have crucial different sub-dimensions of fun, life enhancement, and social interaction. **Conclusion:** It was concluded that gender was an important factor in social communication and that exercise had a positive effect on parameters such as social communication in high school students.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Engel Olan Faktörlerinin Araştırılması

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 18.11.2024

Kabul Tarihi: 25.12.2024

Online Yayın Tarihi:
27.12.2024

Anahtar Kelimeler:

Fiziksel Aktivite
Engel ve Yararları
Lise Öğrencileri

Amaç: Fiziksel aktivite insanlar için en önemli faktörlerden biridir. Çocuk ve gençlerin fiziksel egzersiz yapmaları sağlıklı davranışları etkilemekte ve öğrencileri fiziksel egzersize katılmaya teşvik etmektedir. Bu çalışmada amacı lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye faydaları ve engellerin tespiti için yapılmıştır. **Yöntem:** Bu çalışmada lise öğrencileri için Egzersizin Faydaları/Engelleri Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. EBÖ'nün Türkçe bir metinde kullanılmak üzere geçerlilik ve güvenilirlik çalışması için kullanılmıştır. Ankette 7 alt boyut ve 29 soru bulunmaktadır ancak lise öğrencilerinin seviyesine göre bir çalışma düzenlemek için 4 alt boyut ve 23 soru kullandık. Bu uygulama örneklemini 228'i kadın 270'i erkek toplam 498 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmış ve çalışmada örneklem büyüklüğünü belirlemek için G* Power (3.1.9.4.Version) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle ikili karşılaştırmalarda Man-Whitney U testi; ikiden fazla değişkenli karşılaştırmalarda Kruskall Wallis testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Elde edilen bulgulara göre, cinsiyet değişkenine göre sosyal etkileşim alt boyutunda anlamlı farklılık ($p<0,05$), egzersize katılım (evet ya da hayır) değişkenine göre tüm alt boyutlarda (Eğlence, Engeller, Yaşamı güzelleştirme, Sosyal etkileşim) anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Değişkene göre spor branşlarının eğlence, yaşamı geliştirme ve sosyal etkileşim alt boyutlarında önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. **Sonuç:** Cinsiyet değişkeni sosyal iletişimde önemli bir faktör olduğu ayrıca egzersizin lise öğrencilerin sosyal iletişim gibi parametrelerde olumlu etki yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

¹NOHÜ Spor Bilimleri Fakültesi, mapaydin@ohu.tr <https://orcid.org/0000-0002-7780-5849>

²Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, emin.suel@marmara.edu.tr <https://orcid.org/0000-0001-7783-8029>

³Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, atici.alrz@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9983-4213>

Introduction

High School health education is conducted through planned, systematic educational activities to bravely students to voluntarily change nonexistent healthy behaviours associated with factors that affect healthy behaviors, to eliminate or reduce risk factors that affect health, to prevent diseases, to promote health and to improve the quality of learning and life (Zou,2008, Zhong et al.2022). Exercise and physical activity immunology as a discipline since the twentieth century. All cross-sectional and metaphor studies in the world have shown the profound effect that exercise can have on the physical and cognitive (Simpson et al.2020).

Popular belief is regular exercise impacts a healthy life and some diseases not only barrier but also process treatment (Thyfaut, and Bergouignan,2020). According to recent studies, increases mental stress in the young population. This situation can be a risk factor for the government of the country in the future (Pascoe et al. 2020). In these days widely the using social media, and technological advancements in the adolescent's young people., This situation affects obesity and affects related diseases (Lee et al. 2013). Exercise is an important factor in preventing such disorders. Health ministries of health governments also promote health-related concepts such as physical activity and exercise for both treatment and preventive factors (WHO,2017).

Adolescent students tend to do physical activity, and preventing individuals in this age group may be effective in developing chronic diseases in the future (Chung et al.2002). According to a statement exercise habits in young people will reduce the risk of premature death among adults (Winters et al.2003). Depending on this situation adolescents avoid aggressive behaviour in school, at home, on the sport field ...etc (Hein et al.2015). Specialists on physical activity offer the most suitable time 13years-old for a start activity to get into the habit of exercise (Neissar and Raudsepp,2011). Young people should participate in physical activity for at least 60 min of daily moderate-to-vigorous and children, adolescents are not active enough to benefit their health life (Martins et al.2015).

It is thought that physical activity is not fixed over time and that strong physical activity habits are acquired at a adolescence age, both to obtain health benefits and to develop positive behaviors that can be maintained over a lifelong period (Allison ve ark.1999). Aim of this study, investigate the levels of physical activity among high school students, identify the barriers to physical activity, and evaluate the potential health benefits of overcoming these barriers.

Method

Sample Group

The sample of group this practice consists of female (n=228), and male (n=270) sum of participants (n=498) high school students. Before the practice necessary both explanations and permissions were made to the participants before the study and the practice started voluntarily.

Data Collection Instruments

This study was used to attach a descriptive form 'The Validity and Reliability of The Exercise Benefits/Barriers Scale'. There are 7 sub-dimensions and 29 questions in Scala, but we used 4 sub-dimensions and 23 questions to regulate a survey according to the level of high school students. We used

sub-dimension 'Fun Barriers Life Enhancement, Social Interaction'. This survey was developed by Sechrist et al., (1987) and the obtained data used some scholarly practice. Data is obtained by the Niğde Ömer Halisdemir University Sport Faculty 4th grade students.

Statistic Analysis

The analysis of data used to license SPSS program version 22. To determine the sample size used to G*Power (3.1.9.4Germany). It was found that the data did not show normal dispersion and it was used in pairwise comparisons Man-Whitney U test; more than two variable comparisons were used Kruskall Wallis test. The significance value is constructed between $p < 0,00-0,05$. To the determine way of meaningful use the Tukey method.

Findings

In this practice the results were analyzed and presented in tables according to demographic variables. Percentage, significance value, pairwise and multiple comparisons were made and discussed in this section.

Table 1. Reliability Coefficients (Cronbach Alpha)

Sub-Dimension	Item	Alpha
Fun	9	,886
Barriers	6	,628
Life Enhancement	3	,775
Social Interaction	5	,776
Total	23	,836

In this table, it was found all of the survey sub-dimension scores are adequate reliability coefficients according to (Alpar,2018). In the scale that found sub-dimension fun is the score,889; barriers,628; life enhancement,775; social interaction,776 and the sum of finding this scale is,836.

Table 2. Validity and Reliability Findings

Sub-Dimension	Skewness	Kurtosis	Statistic
Fun	-1,591±,109	3,298±,218	4,120
Barriers	1,128±,109	8,792±,218	2,824
Life Enhancement	1,127±,109	1,233±,218	4,042
Social Interaction	1,302±,109	2,240±,218	4,117

According to this table, all of the sub-dimensions in Scala did not show normal disposition and we have decided that analysis data was used ton the on-parametric test.

Table 3. Descriptive Information of Participants

Factor	Variable	n	Mean±std
Gender	Female	228	
	Male	270	
	Total	498	
Age ^{year}	Female	228	16,42±1,31
	Male	270	16,44±1,27
	Total	498	16,43±1,28
Height ^{cm}	Female	228	165,23±17
	Male	270	174,32±19,41
	Total	498	164,74±95,28
Weight ^{kg}	Female	228	55,51±8,97
	Male	270	68,91±14,55
	Total	498	62,79±13,99
BMI ^{kg/m²}	Female	228	20,80±2,63
	Male	270	22,41±4,64
	Total	498	21,68±3,93

BMI: Body Mass Index

According to this figure founded mean age of participants (female: 16,42^{year}, male:16,44^{year}); mean height of Participants (female:165,23^{cm}, male:174,32^{cm}); mean weight of participants (female: 55,51^{year}, male: 22,41^{year}) mean of participants Body Mass Index (female: 20,80^{kg/m²}, male: 22,4^{kg/m²}).

Table 4. According to Gender Variable of Participants Sub-dimension Analysis (Man-Whitney U)

Sub-Dimension	Factor	n	Mean Rank	Z	p
Fun	Female	228	242,23	-1,038	,299
	Male	270	255,64		
Barriers	Female	228	260,46	-1,565	,118
	Male	270	249,25		
Life Enhancement	Female	228	239,37	-1,466	,143
	Male	270	258,06		
Social Interaction	Female	228	234,63	-2,136	,033*
	Male	270	262,41		

(Meaningfull Value $p < 0,00-0,005^*$)

In this table there is no significant sub-dimension (fun, barriers, life enhancement) and there is a significant difference in social interaction ($p < 0,05$).

Table 5. According to Exercise Situation Sub-dimension Analysis (Man-Whitney U)

Sub-Dimension	Factor(exercise)	n	Mean Rank	Z	p
Fun	Yes	230	285,73	-5,480	,000*
	No	265	215,25		
Barriers	Yes	230	220,14	-4,046	,000*
	No	265	272,18		
Life Enhancement	Yes	230	285,24	-5,478	,000*
	No	265	215,68		
Social Interaction	Yes	230	281,11	-4,837	,000*
	No	265	219,26		

(Meaningful of Value $p < 0,00-0,005^*$)

In this table according to data of sub-dimension (participant exercise) there are significant ($p < 0,05$) differences in Fun, Barriers, Life Enhancement, Social Interaction.

Table 5. According to Branches of Sports Compare Sub-dimension to Scala

Sub-dimension	Factor	n	df	p	Tukey
Fun	Football	55	277,43	,000*	A-D D-C
	Basketball ^B	25	302,88		
	Volleyball ^C	29	342,86		
	Others ^D	174	234,48		
	None	114	268,83		
Barriers	Football	55	247,49	,993	
	Basketball ^B	25	244,40		
	Volleyball ^C	29	243,57		
	Others ^D	174	249,92		
	None	114	359,58		
Life Enhancement	Football ^A	55	287,49	,001*	D-A D-B
	Basketball ^B	25	332,04		
	Volleyball ^C	29	262,66		
	Others ^D	174	237,24		
	None	114	296,54		
Social Interaction	Football ^A	55	257,89	,012*	D-A D-B
	Basketball ^B	25	328,60		
	Volleyball ^C	29	281,47		
	Others ^D	174	240,18		
	None	114	361,81		

(Meaningful of Value $p < 0,00-0,005*$)

In this table, there is no significant mean ($p > 0,05$) on sub-dimension barriers and there are significant differences in sub-dimension ‘fun, social interaction, life enhancement’.

Discussion and Conclusion

This study examined high school students to determine In terms of demographic variables physical activity level, participation barriers, benefits, factors of fun, life enhancement, and social interaction. Obtained data from this study were compared with the similar exams in the sub-section.

Preventable risk factors, such as physical inactivity, unhealthy diet consumption the hazardous use of alcohol and tobacco consumption, have long been recognized as health risks. A few well-known is that environmental factors are also the main causes of noncommunicable diseases outdoor and household air pollution together caused more than 6 million deaths from cardiovascular diseases, chronic respiratory diseases and lung cancer in 2012 (Who,2017).

According to the TUIK (2022) report; the young population in Turkey was determined 15 to 24 age years old 15,3%. Also known as in the report identified 15-17 years old 29%,18-19 years old 19%, 20-22 years old 31,1%, and 23-24 years old 20,9%. This information shows that Turkey has a young population. Physical activity is so important in this age range. The government has to support activity life in all of the age ranges and should be to build physical activity areas.

Descriptive these results; in Table 3 according to the factor of gender there is a meaningful difference in variable social interaction. In Table 4, the factor of participating exercise program (Yes or No) all of the sub-dimensions (Fun, Barriers, Life Enhancement, Social interaction) to detect meaningful differences Hopepa Et al. (2006) Physical Activity: What Do High School Students Think? In the study title found it

physical activity contributes based on social interaction. Studies showed males as more active than females despite the type of activities that the respective sexes took part in (Fairclough and Stratton, 2005). Silva et al. (2015) 'Physical activity in high school during 'free-time' periods' in the study titled it was found a meaningful difference variable of gender. Vega et al. (2018) Does school physical education contribute to accelerometer-measured daily physical activity and non-sedentary behaviour in high school students? the study title explained physical activity attributes social interactivity to on high school students. There are the same statements for the benefit of physical activity on high school students. academic studies show that participation in physical activity has a positive effect on high school students. Gümüş et al. (2014) has determined that leisure time physical activity constraints of students studying in secondary education institutions.

According to Table 5, there is a meaningful difference for sub-dimension fun, life enhancement, and social interaction ($p < 0,05$). Physical activity is contributing to physical, mental health and academic achievement (Zhou and Wank, 2019). Cornejo et al. 'Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review' in the study titled Expressed physical activity attribute to skills, including reading, mathematics, reasoning, science and social studies etc.). The results indicating the positive impact of physical activity on social interaction are consistent with the findings of Michael et al. (2016), who emphasized the role of enjoyment and variety in promoting physical activity habits among high school students. Jaakkola et al. (2015) expressed 'The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity and academic performance during junior high school in Finland' in the study that physical activity does not contribute to academic achievement in junior high school.

The results of this study determined that there were significant differences in the sub-dimensions of the scale used in physical activity according to demographic variables. There is a significant difference in the social communication parameter according to the gender variable, there is a significant difference in all sub-dimensions (Fun, Barriers, Life Enhancement and Social Interaction) according to the exercise status, and there is a significant difference (Fun, Life Enhancement and Social Interaction) in the branch variable. As a result, as in all age groups, physical activity helps high school students maintain a healthy life in their daily lives. Also, these habits can be attributed to academic achievement on exams, decision-making, judgment, memory, spatial orientation, thinking, and verbal interaction.

Recommendation

The current study can be applied by increasing the sample size. The results obtained can be shared with the relevant institutions and should be evaluated in academic fields.

Reference

- Allison K. Dwyer J. Makin S. (1999). Self-Efficacy and Participation in Vigorous Physical Activity by High School Students. *Health Education and Behavior*, February 26, 1999, 12-24. <https://doi.org/10.1177/109019819902600103>
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L., Et al. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, 18(5), 534-539. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.007>

- Fairclough, S. & Stratton, G. (2005). Physical activity levels in middle and high school physical education: a review. *Pediatric exercise science*, 17(3), 217-236. <https://doi.org/10.1123/pes.17.3.217>
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 814-825. <https://doi.org/10.14486/IJSCS152>
- Hein, V., Koka, A., Hagger, M. S. (2015). Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger and bullying behaviour in high-school students. *Journal of Adolescence*, 42, 103-114. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.003>
- Hohepa, M., Schofield, G., & Kolt, G. S. (2006). Physical activity: what do high school students think?. *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 328-336.
- Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S., & Liukkonen, J. (2015). The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity and academic performance during junior high school in Finland. *Journal of sports sciences*, 33(16), 1719-1729.
- Lee, M. H., Park, S. J., Kim, J. S. Et al., (2013). Effects of neck exercise on high-school students' neck-shoulder posture. *Journal of Physical Therapy Science*, 25(5), 571-574. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.571>
- Martins, J., Marques, A., Sarmento, H., Carreiro da Costa, F. Et al. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health education research*, 30(5), 742-755. <https://doi.org/10.1093/her/cyv042>
- Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A., Viciana, J. (2018). Does school physical education contribute to accelerometer-measured daily physical activity and non-sedentary behaviour in high school students? *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1913-1922. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1425967>
- Michael, S. L., Coffield, E., Lee, S. M., & Fulton, J. E. Et al. (2016). Variety, Enjoyment, and Physical Activity Participation Among High School Students. *Journal of physical activity & health*, 13(2), 223-230. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0551>
- Min-Hau, C., & Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59(3), 126.
- Neissaar, I. & Raudsepp, L. (2011). Changes in physical activity, self-efficacy and depressive symptoms in adolescent girls. *Pediatric exercise science*, 23(3), 331-343. <https://doi.org/10.1123/pes.23.3.331>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), <https://doi:10.1136/bmjsem-2019-000677>
- Sechrist, K.R.; Walker, S.N., Pender, N.J. (1987). Development And Psychometric Evaluation of The Exercise Benefits/Barriers Scale. *Research In Nursing & Health*, 10: 357-365. <https://doi.org/10.1002/nur.4770100603>
- Simpson, R. J., Campbell, J. P., Gleeson, M., Krüger, K., Nieman, D. C., Pyne, D. B., Walsh, N. P. Et al. (2020). Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exercise immunology review*, 26, 8-22.
- Thyfaut, J. P. & Bergouignan, A. (2020). Exercise and metabolic health: beyond skeletal muscle. *Diabetologia*, 63, 1464-1474. <https://doi.org/10.1007/s00125-020-05177-6>
- Winters, E. R., Petosa, R. L., & Charlton, T. E. (2003). Using social cognitive theory to explain discretionary, "leisure-time" physical exercise among high school students. *Journal of Adolescent Health*, 32(6), 436-442. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(03\)00046-6](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(03)00046-6)
- World Health Organization, 2017.Preventing Noncommunicable Diseases (Ncds) By Reducing Environmental Risk Factors.

- Zhong, H., Zhou, J., Xu, D., Liu, T. (2022). Can school health education improve students' physical exercise time? Empirical research based on CEPS (2014–2015) survey data. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi:10.3389/fpsyg.2022.1054275>
- Zhou, Y., & Wang, L. (2019). Correlates of physical activity of students in secondary school physical education: a systematic review of the literature. *BioMed Research International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2021/5360672>
- Zou, G. (2008). On the status quo and means of carrying out the health education in school physical education teaching. *J. Chengdu Sport Univ.* 34, 90–94. <https://doi:10.3969/j.issn.1001-9154.2008.11.029>

Ethical Approval Permission Information

Ethics Committee Committee: Niğde Ömer Halisdemir University Rectorate Ethics Committee Unit

Protocol Number: 22504254-050.04

Article Citation

Apaydin, M.B., Süel, E & Atıcı AR, (2024). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Engel Olan Faktörlerinin Araştırılması [Investigation of Physical Activity and Barriers of High School Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 8 (3), 229-236.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International Licence.