ISBN: 978-605-83344-9-6

ULUSLARARASI BİLİM KÜLTÜR VE SPOR DERNEĞİ
INTERNATIONAL SCIENCE CULTURE AND SPORT ASSOCIATION

4.Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi

KONGRE BİLDİRİ KİTABI
Proceedings Book

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ 1992 DENİZLİ

4. ULUSLARARASI AVRASYA SPOR, EĞİTİM VE TOPLUM KONGRESİ

INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORT, EDUCATION, AND SOCIETY 4th

4. ULUSLARARASI JÜRİLİ MİLLİ KÜLTÜR KARMA SANAT SERGİSİ

4 th INTERNATIONAL JURIED ARTS MIXED EXHIBITION ON NATIONAL CULTURES

Tam Bildiri Metinleri

Özetler

Full Text & Abstract
ARTWORKS BOOK

Eserler Kitabı

6-8 ARALIK 2019 DENİZLİ / TÜRKİYE
6-8 DECEMBER 2019 DENİZLİ / TURKEY

www.iscsjournal.com

info@iecses.org | www.iecses.org | ISCSA.UBiKS | ISCSA_UBiKS | ISCSA.UBiKS



4.Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi

KONGRE BİLDİRİ KİTABI

Proceedings Book

6-8 December 2019, Denizli, TURKEY

4th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society

FULL TEXT & ABSTRACT

4th International Juried Arts Mixed Exhibition on National Cultures

ARTWORKS BOOK

4. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi

TAM METİN - ÖZET KİTABI

4. Uluslararası Jürili Milli Kültür Karma Sanat Sergisi

ESERLER KİTABI

All the accepted abstracts and artworks are listed in this book.

Bu kitapta Kongrede sunulmuş/sergilenmiş tüm bildiri ve eserlere yer verilmiştir.

Publisher: © International Science Culture and Sport Association

Yayımcı: © Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği

Editor / Editör: Dr. Taner BOZKUŞ

Assistant Editor / Yayına Hazırlık:

Dr. Mine TURGUT, Sezai ÇAKIR, Zekai ÇAKIR,

Engin Sarıkaya , Sercan KURAL

Design / Grafik Tasarım: Güngör DOĞANAY

ISBN: 978-605-83344-9-6

December / Aralık, 2019, Ankara

Web: www.iscs-a.org, www.iecses.org

About Us

International Science Culture and Sports Association (ISCSA), was established in December 2010 and started its activities in 2011. It has a strong network, almost from more than 50 countries, and its headquarters is located in Ankara, Turkey.

ISCSA hostedits 1st International Conference in 2012 with in the 5th International Great Festival of Ankara. The 2nd International Conference washeld in Antalya, Turkey, in 2013; the 3rd in Sarajevo, Bosnia Herzegovina, in 2014; the 4th in Ohrid, Macedonia, in 2015; the 5th in Turkestan, Kazakhstan, in 2016. Besides, it started hosting its international Eurasian Conferences (IECSES) in 2016, and the second IECSES was hosted in 2017, both in Antalya, Turkey.

ISCSA has been supported by many Turkish and international universities, ministries, agencies, associations. ISCSA also received support from world leading sport for all organization, TAFISA.

Now the association is also cooperating with several international associations and agencies in order to carry out projects for the benefits of societies and humanity.

Hakkımızda

Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği (UBİKS), **Aralık 2010'da kurulmuş, çalışmalarını ise fiili olarak 2011 yılanda başlatmıştır. İletişim ağında 50'den farklı ülkeden kişi bulunan UBİKS'in merkezi Ankara'dadır.**

UBİKS, **2012 Haziran'ında,** Ankara Büyükşehir Belediyesi**'nin katkılarıyla 5. Uluslararası Büyük Ankara Festivali kapsamında ilk uluslararası kongresini organize etmiştir. 2013 yılında** Antalya**'da ev sahipliği yaptığı ikinci kongresinde,** Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Kültür ve Araştırma Genel Müdürlüğü'nce düzenlenen Kültür Çalıştayını **ve** Türkiye Halk Oyunları Federasyonu**işbirliği ile 2. Uluslararası Halk Oyunları Kongresini içerisine alarak daha renkli ve geniş bir etkinliğe imza atmıştır.**

UBİKS**, 3. kongresini Bosna Hersek ve Türkiye'den çok sayıda üniversitenin desteğini alarak, ayrıca** Bosna-Hersek Milli Olimpiyat Komitesi **ve** Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA) **işbirliğini sağlayarak, 2014 yılında Saraybosna'da gerçekleştirmiştir.**

UBİKS, **4. kongresini ise 2015 yılında yine** Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA) **çatısı altında,** Türk İşbirliği Kalkınma Ajansı (TİKA)'nın **destekleri ve** İdareci Bürokratlar

Birliği **(İBB) ve** Muradiye Mezunları Derneği (MMD) **gibi sivil toplum kuruluşların katılımı ile Makedonya'nın Ohrid şehrinde gerçekleştirmiştir.**

UBİKS**, 5. Uluslararası Kongresini ise 2016 yılı Nisan ayında** Ahmet Yesevi Üniversitesi **işbirliği ile gerçekleştirmiştir.** 2016 **yılının** UNESCO tarafından Ahmet Yesevi Yılı **ilan edilmesi münasebetiyle, Türk ve İslam düşüncesinin önder ismi Hoca Ahmet Yesevi'nin anılması amacıyla, kongre** Kazakistan'ın Türkistan şehrinde **bulunan Ahmet Yesevi Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiş, kongreye çok sayıda ulusal/uluslararası sivil toplum kuruluşu da destek sağlamıştır.**

UBİKS**, 6. Uluslararası Kongresini ise** 25-27 Nisan 2018 **tarihleri arasında** Ukrayna Lviv Beden Kültürü Devlet Üniversitesi'**nin evsahipliğinde gerçekleştirilmiş olup, bu kongreye** Ivan Franko Devlet Üniversitesi **de destek vermiştir.**

2016 yılından başlamak üzere de ülkemizde yapılmak üzere Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi (IECSES) **ve kongre ile eşzamanlı olarak** Uluslararası Jürili Karma Sanat Sergisi **düzenlemeye başlamıştır. Bu kongre ve sergi,** 2016 **ve** 2017 **yıllarında Antalya'da,** 2018 **de ise** Mardin Artuklu Üniversitesi'nin **ev sahipliğinde düzenlenmiştir, bu etkinliklerle birlikte yüzlerce gencin katıldığı spor ve kültür festivalleri de düzenlenmiştir.**

IECSES, 4. **Uluslararası Kongresini ise** Pamukkale Üniversitesi'nin **ev sahipliğinde** 6-8 Aralık 2019 **Tarihleri arasında** sizlerin desteği ve işbirliği ile Türkiye/Denizli **'de** yapılmıştır.

Honorary Committee

Prof. Dr. Hüseyin BAĞ- Pamukkale Üniversitesi Rektörü
Hamza YERLİKAYA - Gençlik ve Spor Bakan Yardımcısı
Prof. Dr. Fahrettin GÖKTAŞ - TÜBİTAK Başkan Danışmanı
Prof. Dr. İrfan ASLAN -YÖK Denetleme Kurulu Üyesi
Prof. Dr. Mehmet GUNAY - Spor Bilimleri Derneği ve Avrasya Spor Bilimleri Birliği Başkanı
Prof. Dr. Erdal ZORBA - TAFISA Onursal Kurul Üyesi
Doç. Dr. Menderes KABADAYI - Ondokuz Mayıs Universitesi Genel Sekreteri
Dr. Ahmet Recep TEKCAN - Türkiye Kızak Federasyonu Başkanı
Yasin BÖLÜKBAŞI - Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı
Alper Cavit KABAKÇI - Türkiye Kano Federasyonu Başkanı
Murat PAZAN - Türkiye Ragbi Federasyonu Başkanı
Ömür Fatih KARAKULLUKÇU - Türkiye Okul Sporları Federasyonu Başkanı
Doç. Dr. Taner BOZKUŞ- Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Derneği Başkanı

Conference Chair

Prof. Dr. Bülent AĞBUĞA

Organizing Committee

Dr. Fatma TEZEL ŞAHİN
Dr. Saliha AĞAÇ
Dr. Metin YAMAN
Dr. Bülent AĞBUĞA
Dr.Taner BOZKUŞ

Organization Advisory Board

Dr. Serdar GERİ
Dr.Ayşegül YAPICI
Dr.Şebnem ŞARVAN CENGİZ
Dr. Ender EYUBOGLU
Dr.Murat SARIKABAK
Dr.Mehmet GÖKTEPE
Dr.Süleyman GÖNÜLTAŞ
Dr.Alper Cenk GÜRHAN
Dr. Murat AKYÜZ
Dr. Bilal DEMİRHAN
Dr. Mümine SOYTÜRK
Dr. Hüseyin GÖKÇE

Congress Secreteriat

Dr. Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK/ Genel Sekreter
Mine TURGUT / Genel Sekreter Yardımcısı
Emin ÖZTOP / Genel Sekreter Yardımcısı
Caner CENGİZ
Sercan KURAL
İsmail KARATAŞ
Betül AYHAN

International relations

Tural VERDİYEV
Serkan Selim DİLEK
Zaid KAZI GASIM

IT Committee

Zekai ÇAKIR
Ali ALTUNAY
Sezai ÇAKIR
Güngör DOğANAY
Erol KILIÇ
Engin SARIKAYA

Grafik Tasarım

Güngör DOĞANAY

Scientific Committee/ Bilim Kurulu

Dr. Adela BADAU - ROMANYA
Dr. Adel M. ALNASHAR - BAHREYN
Dr. Adeel Nazir AHMAD - SUUDİ ARABİSTAN
Dr. Adriana NEOFIT - ROMANYA
Dr. Ahmed BOUSSAKRA - CEZAYİR
Dr. Alin LARION - ROMANYA
Dr. Andriy VOVKANYCH - UKRAYNA
Dr. Angela MAGNANINI - ITALYA
Dr. Arzu ÇEVİK- TÜRKİYE
Dr. Bachir KHELIFI - CEZAYİR
Dr. Baojun ZHANG - TAYVAN
Dr. Balkozar S. ADAM - ABD
Dr. Bechir HOUSSAM - CEZAYİR
Dr. Birsen ÇİLEROĞLU - TÜRKİYE
Dr. Bselat KZAZOVIC - MAKEDONYA
Dr. Dana BADAU - ROMANYA
Dr. Demenescu VERONICA - ROMANYA
Dr. Dragulin STELA - ROMANYA
Dr. Dusan MITIC - SIRBİSTAN
Dr. Duško BJELICA - KARADAĞ
Dr. Fadİl MAMUTİ - MAKEDONYA
Dr. Ferhat GÜDER - TÜRKİYE
Dr. Fermin ALGÜL - TÜRKİYE
Dr. Fikret SOYER - TÜRKİYE
Dr. Gabriel TALAGHIR - ROMANYA
Dr. Gennadiy YEDYNAK - UKRAYNA
Dr. Gürhan KAYIHAN - İNGİLTERE
Dr. Hanem MEKNI - TUNUS
Dr. Harun ER - TÜRKİYE
Dr. Hatice ÇAMLIYER -TÜRKİYE
Dr. Hatice PAŞAOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Hasan Fehmi MAVİ- ABD
Dr. Hayati BEŞİRLİ - TÜRKİYE
Dr. Hikmat ALMADHKHORI - IRAK
Dr. Hülya AŞÇI - TÜRKİYE
Dr. Hürmüz KOÇ - TÜRKİYE
Dr. Hüseyin GÜMÜŞ - TÜRKİYE
Dr. İbrahim SABATIN - FİLİSTİN
Dr. Igor ZANESKIY - UKRAYNA
Dr. İhsan KALENDEROĞLU - TÜRKİYE
Dr. İlhan TOKSÖZ - TÜRKİYE
Dr. İlimdar YALÇIN – TÜRKİYE
Dr. İlker ÖZMUTLU - TÜRKİYE
Dr. İsmail ÇAKIR - TÜRKİYE
Dr. İvanna BODNAR - UKRAYNA
Dr. John A. JOHNSON - GÜNEY KORE
Dr. Jwo HANK - TAYVAN
Dr. Kadir YILDIZ - TÜRKİYE
Dr. Kalliope PAVLI - YUNANİSTAN
Dr. Kaukab AZEEM - SUUDİ ARABİSTAN
Dr. Kevser GÜRCAN YARDIMCI - TÜRKİYE
Dr. Khadraoui Mohamed HABIB - CEZAYİR
Dr. Khaled ABEDA - MISIR
Dr. M. Akif ZİYAGİL - TÜRKİYE
Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN - TÜRKİYE
Dr. Magdy ABOUZEID - MISIR
Dr. Malik SERBOUT - CEZAYİR
Dr. Mewlud DUDIC - SIRBİSTAN
Dr. Mikail TEL - TÜRKİYE
Dr. Mithat KOZ - TÜRKİYE
Dr. Mitra Rouhi DEHKORDI - İRAN
Dr. Mona Saleh Al ANSARI - BAHREYN
Dr. Murat ÇELEBİ - TÜRKİYE
Dr. Murat SARIKABAK - TÜRKİYE
Dr. Musa SELİMİ - KOSOVA
Dr. Mümine SOYTÜRK- TÜRKİYE
Dr. Myroslaw DUTCHAK - UKRAYNA
Dr. Nadim ALWATTAR - IRAK
Dr. Nataliya SOROKOLIT - UKRAYNA
Dr. Nurullah Emir EKİNCİ - TÜRKİYE
Dr. Olga BORYSOVA - UKRAYNA
Dr. Olha PAVLOS - UKRAYNA
Dr. Peter KAPUSTIN - AVUSTURYA
Dr. Rafet METİN - TÜRKİYE
Dr. Recep SOSLU - TÜRKİYE
Dr. Rina POONIA - HİNDİSTAN
Dr. Robert SCHNEIDER - ABD
Dr. Rüstem ORHAN - TÜRKİYE
Dr. S. Rana VAROL - TÜRKİYE
Dr. Saadullah Abas RASHID - IRAK
Dr. Sevil BAGIROVA - AZERBAYCAN
Dr. Stevo POPOVIC - KARADAĞ
Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ - TÜRKİYE
Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ - TÜRKİYE
Dr. Şehmus ASLAN - TÜRKİYE
Dr. Taner BOZKUŞ - TÜRKİYE
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Teodora Mihaela ICONOMESCU - ROMANYA
Dr. Teodora VALOVA - BULGARİSTAN
Dr. Vedat ÇINAR - TÜRKİYE
Dr. Vladimir PUZOVIC - SIRBİSTAN
Dr. Yağmur AKKOYUNLU - TÜRKİYE
Dr. Yasuo YAMAGUCI - JAPONYA
Dr. Yuriy BORETSKIY - UKRAYNA
Dr. Yuriy BRISKIN - UKRAYNA
Dr. Yuriy PLEVACHUK - UKRAYNA
Dr. Yücel OCAK - TÜRKİYE
Dr. Zaid Kazi GASIM - IRAK
Dr. Zeynep EROL - TÜRKİYE
Dr. Zubaidullo UBAIDULLOEV - JAPONYA

Scientific advisory committee/ Bilimsel Danışma Kurulu

Dr. Ahmet ALPTEKİN - TÜRKİYE
Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA - TÜRKİYE
Dr. Ahmet ÖZCAN - TÜRKİYE
Dr. Akan BAYRAKTAR- TÜRKİYE
Dr. Ali Ahmet DOĞAN - TÜRKİYE

Dr. Arda ÖZTÜRK- TÜRKİYE
Dr. Arslan KALKAVAN - TÜRKİYE
Dr. Atahan ALTINTAŞ - TÜRKİYE
Dr. Aydın İLHAN- TÜRKİYE
Dr. Aydİn ŞENTÜRK - TÜRKİYE
Dr. AyŞe KAZAN EDİZ - TÜRKİYE
Dr. AyŞegül YAPICI - TÜRKİYE
Dr. Bülent AĞBUĞA - TÜRKİYE
Dr. Bülent GÜRBÜZ - TÜRKİYE
Dr. Canan Gülbin ESKİYECEK - TÜRKİYE
Dr. Cengiz ARSLAN - TÜRKİYE
Dr. Çetin YAMAN - TÜRKİYE
Dr. Çiğdem ÖNER - TÜRKİYE
Dr. Duygu DEMİREL - TÜRKİYE
Dr. Ender EYÜBOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Engin GEZER - TÜRKİYE
Dr. Ergün ÇAKIR - TÜRKİYE
Dr. Erdil DURUKAN - TÜRKİTE
Dr. Eren ULUÖZ - TÜRKİYE
Dr. Ersan TOLUKAN - TÜRKİYE
Dr. Ersin ESKİLER - TÜRKİYE
Dr. Fahrettin GÖKTAŞ - TÜRKİYE
Dr. Faruk YAMANER - TÜRKİYE
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ - TÜRKİYE
Dr. Fatih YAŞARTÜRK - TÜRKİYE
Dr. Fatma AÇIK - TÜRKİYE
Dr. Fatma GÖZLÜKAYA GİRGİNER- TÜRKİYE
Dr. Fatma TEZEL ŞAHİN - TÜRKİYE
Dr. Ferman KONUKMAN - KATAR
Dr. Fırat ÇETİNÖZ- TÜRKİYE
Dr. Figen ÖZEREN - TÜRKİYE
Dr. Hakan SUNAY - TÜRKİYE
Dr. Halit EGESOY- TÜRKİYE
Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ- TÜRKİYE
Dr. Hulusi ALP- TÜRKİYE
Dr. Hüseyin ÇAMLIYER- TÜRKİYE
Dr. İzzet KARAKULAK- TÜRKİYE
Dr. Kadir YILDIZ- TÜRKİYE
Dr. Kürşat KARACABEY - TÜRKİYE
Dr. Mehmet BAYANSALDUZ - TÜRKİYE
Dr. Mehmet DEMİREL - TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÖKTEPE - TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÜÇLÜ - TÜRKİYE
Dr. Mehmet GÜNAY - TÜRKİYE
Dr. Mehmet KUMARTAŞLI - TÜRKİYE
Dr. Mehmet SEZEN - TÜRKİYE
Dr. Mehmet YANIK- TÜRKİYE
Dr. Melda ÖZDEMİR - TÜRKİYE
Dr. Melike ESENTAŞ- TÜRKİYE
Dr. Metin YAMAN - TÜRKİYE
Dr. Muhsin HAZAR - TÜRKİYE
Dr. Murat AĞARI - TÜRKİYE
Dr. Murat AKYÜZ - TÜRKİYE
Dr. Murat ERDOĞDU - TÜRKİYE
Dr. Murat ŞAHİN - TÜRKİYE
Dr. Murat TAŞ - TÜRKİYE
Dr. Murat UYGURTAŞ- TÜRKİYE
Dr. Mustafa HİZMETLİ - TÜRKİYE
Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN - TÜRKİYE
Dr. Muzaffer SELÇUK - TÜRKİYE
Dr. Muzaffer SÜMBÜL - TÜRKİYE
Dr. Mümine SOYTÜRK- TÜRKİYE
Dr. Mürsel AHISKALI - TÜRKİYE
Dr. Necati CERRAHOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Nejla GÜNAY - TÜRKİYE
Dr. Nezahat GÜÇLÜ - TÜRKİYE
Dr. Nurgul KILIÇ - TÜRKİYE
Dr. Nuriye İŞGÖREN - TÜRKİYE
Dr. Nurten DİNÇ- TÜRKİYE
Dr. Oğuzhan YONCALIK - TÜRKİYE
Dr. Osman GÖDE- TÜRKİYE
Dr. Osman İMAMOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Ozan SEVER- TÜRKİYE
Dr. Ökkeş Alpaslan GENÇAY - TÜRKİYE
Dr. Ömür DUGAN- TÜRKİYE
Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI
Dr. Özgür BOSTANCI - TÜRKİYE
Dr. Özkan IŞIK - TÜRKİYE
Dr. Özlem YENİGÜN - TÜRKİYE
Dr. Pınar GÜZEL- TÜRKİYE
Dr. Recep CENGİZ - TÜRKİYE
Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU - TÜRKİYE
Dr. Selçuk GENÇAY - TÜRKİYE
Dr. Selma CİVAR YAVUZ - TÜRKİYE
Dr. Serdar USLU - TÜRKİYE
Dr. Serhat ÖZDENK - TÜRKİYE
Dr. Serkan HACICAFEROĞLU - TÜRKİYE
Dr. Serkan HAZAR - TÜRKİYE
Dr. Sinem TARHAN - TÜRKİYE
Dr. Tevfik Cem AKALIN - TÜRKİYE
Dr. Vahit CELAL - TÜRKİYE
Dr. Veli TOPTAŞ - TÜRKİYE
Dr. Yakup KILIÇ - TÜRKİYE
Dr. Yavuz YILDIZ- TÜRKİYE
Dr. Yeliz ILGAR- TÜRKİYE
Dr. Yunus Emre ÜSTGÖRÜL- TÜRKİYE
Dr. Zeynep ONAĞ- TÜRKİYE

CONTENTS / İÇİNDEKİLER

1	SPOR GİYSİLERİNDE TERLEME İNDEKSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA ***Hilal BALCI, Sertaç GÜNEY, İbrahim ÜÇGÜL***	*1*
2	MODELS OF SIGN TEST IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES ***Ihor ZANEVSKYY***	*13*
3	KARADENİZ VE AKDENİZ LİMANLARINDA GEMİLERE YÖNELİK ISPS KOD UYGULAMALARI ***Yaşar AKÇA, Babür HALULU***	*21*
4	THE OLYMPIC BID PROCESS OF BOCCE (BOWLS/BOULES/PETANQUE) FOR 2024 PARIS OLYMPIC GAMES ***Mutlu TÜRKMEN***	*32*
5	TÜRKİYE'DE HUZUREVLERİNDE UYGULANAN ÖZEL BOCCE UYGULAMASI ***Mutlu TÜRKMEN***	*38*
6	KAN AKIMI KISITLAMASI İLE YAPILAN KUVVET ANTRENMANLARININ TAEKWONDO SPORCULARININ BACAK KUVVETİ GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ ***Zeynep ŞAHİN , Gamze ERİKOĞLU ÖRER***	*48*
7	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ ***Ceren GÜMÜŞGÜL , Osman GÜMÜŞGÜL, Ramazan KUBAT***	*60*
8	TÜRKİYE'DE ORTAOKUL PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ ***Gülşah TERCAN***	*69*
9	ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE KATILIMLARI KONUSUNDA EBEVEYN TUTUMUNUN İNCELEMESİ ***Şehmus ASLAN, Batuhan ŞİT***	*87*
10	KADINLARDA OSİLASYON - SALINIM VE ZUMBA &TAİ-BO ANTRENMANLARININ MODİFİYE Y DENGE DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ ***Oğuzhan YUKSEL, Mustafa Said ERZEYBEK, Aydin ŞENTÜRK,Altan YENİSOY***	*98*
11	ELİT BAYAN GÜREŞÇİLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, MUTLULUK DÜZEYLERİ VE SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ***Doç.Dr. Murat KUL , Dr.Mehmet Ali CEYLAN, İsmail KOÇ***	*115*
12	TÜRKİYE GENÇLER TAEKWONDO ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCU ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ***Öznur TÜRÜT, Arslan KALKAVAN, Nihal Akoğuz YAZICI***	*135*
13	SEKİZ HAFTALIK FİTNESS VE CROSSFIT ANTRENMANLARININ BAZI KUVVET PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ ***Yeliz DOĞRU***	*150*
14	FUTBOLCU VE BASKETBOLCULARIN HAMSTRİNG KAS KUVVETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI ***Murat AKYÜZ, Yeliz DOĞRU, Öznur AKYÜZ***	*160*
15	MÜCADELE SPORU VE TAKIM SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI ***Murat AKYÜZ, Yeliz DOĞRU, Öznur AKYÜZ***	*167*

16	MUAY THAI İLE TAEKWONDO SPORCULARININ ÇEVİKLİK VE HAMSTRİNG KUVVETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI *Murat AKYÜZ, Yeliz DOĞRU, Öznur AKYÜZ*	173
17	ADOLESAN DÖNEMDE SİGARA KULLANIMININ SEÇİLMİŞ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNE ETKİSİ *İsa AYDEMİR, Vedat ÇINAR*	178
18	LİSE DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN YEME TUTUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ *Musa ÇETİNTÜRK, Senem SÖYLEYİCİ*	184
19	KOR ANTRENMANLARININ GENÇ ERKEK FUTBOLCULARDA KUVVET VE DAYANIKLILIK ÜZERİNE ETKİSİ *Vedat ÇINAR, İsa AYDEMİR*	196
20	VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILAN DİRENÇ ANTRENMANLARININ 10-12 YAŞ TENİSÇİLERDE İSABETLİ SERVİS ATIŞ HIZINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ *Gürhan SUNA*	203
21	KOMBİNE ANTRENMANLARIN ERKEK HENTBOLCULARDA BAZI SOLUNUM PARAMETRELERİNE ETKİSİ *Mahmut ALP*	212
22	MTB BİSİKLETÇİLERİ İLE YÜZÜCÜLERİN ANAEROBİK KAPASİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI *Kenan IŞILDAK*	222
23	EGZERSİZLE İLGİLİ BİR MOBİL UYGULAMADAKİ KAS-İSKELET SİSTEMİNİ DEĞERLENDİREN TESTLERİN GÜVENİLİRLİĞİ *Ummuhan Baş ASLAN, Gökhan BAYRAK*	231
24	TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN YILDIZ BADMİNTONCULARIN DURUMLULUK VE SÜREKLI KAYGI DÜZEYLERININ İNCELENMESI *Bahar ZEZE, Arslan KALKAVAN*	238
25	16-18 YAŞ ERKEK VOLEYBOLCULARDA İP ATLAMA EGZERSİZLERİNİN DİKEY VE YATAY SIÇRAMAYA ETKİLERİ *Aşina USLULAR, Aydın ŞENTÜRK, Oğuzhan YÜKSEL*	253
26	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ *Şehmus ASLAN,Ezgi Hazal UYGUR,Ümmühan BAŞ ASLAN*	264
27	ENGELLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN AİLE İŞLEVLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ *Şehmus ASLAN, Ezgi Hazal UYGUR, Ummuhan BAŞ ASLAN*	274
28	HENTBOLCULARDA VÜCUT KOMPOZİSYONU VE İZOMETRİK KUVVETİN YEDİ METRE ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİ *Mehmet KURT, Ferhat GÜDER, Recep AYDIN, Ali ÖZKAN*	283
29	TOPLUMSAL CİNSİYETİN HASTALIKLARA YAKLAŞIMA ETKİLERİ *Hatice GENCER, Sevgi ÖZKAN1, Pınar Serçekuş AK*	292
30	LAKTASİT SİSTEM YORGUNLUK MARKERİ METABOLİK ASİDOZ *Sibel TETİK*	301

31	ANTRENÖR VE SPORCULARDA ZAMAN YÖNETİMİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ	
	Ercan POLAT, Hanifi ÜZÜM, Kadir YILDIZ	*307*
32	KANSER HASTASI ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN FAYDALARI	
	Mesut HEKİM	*322*
33	FUTBOL HAKEMLERİNE UYGULANAN İNTERVAL ANTRENMANLARIN SOLUNUM FONKSİYONLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ	
	Yavuz Yasul, Vedat Çınar, Taner Akbulut	*328*
34	10 HAFTALIK İNTERVAL ANTRENMAN PROGRAMI FUTBOL HAKEMLERİNDE VÜCUT KOMPOZİSYONU, KALP ATIM SAYISI VE BAZI ENZİM AKTİVİTELERİNİ DEĞİŞTİRİR Mİ?	
	Yavuz Yasul, Faruk Akçınar, Vedat Çınar	*335*
35	OSTEOPOROZDAN KORUNMADA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ROLÜ VE ÖNEMİ	
	Mesut HEKİM	*346*
36	AMATÖR FUTBOLCULARIN BENLİK SAYGILARI İLE ÖRGÜTSEL ADALET ALGILARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ	
	Emin ÖZDEMİR, Kadir PEPE, Hayri AYDOĞAN	*352*
37	AMATÖR FUTBOLCULARIN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ÖZGÜVEN DÜZEYİNİ YORDAYICI ETKİSİ	
	Kadir YILDIZ1, Hanifi ÜZÜM, Ercan POLAT	*367*
38	U-17 VE U-21 TÜRKİYE KADIN MİLLİ FUTBOL TAKIMLARININ BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ	
	Hayri AYDOĞAN, Büşra KARABACAK	*377*
39	COMPLEX DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND INTELLECTUAL ABILITIES OF SENIOR PRESCHOOL AND YOUNG SCHOOL AGE CHILDREN WITH UTILIZATION OF INTEGRAL-DEVELOPMENTAL BALLS	
	Yevhen Prystupa, Viktoriya Pasichnyk, Andriy Vovkanych	*392*
40	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON KULLANIMININ BOYUN VE OMUZ AĞRISINA ETKİSİ: ÖN ÇALIŞMA	
	Mine Pekesen Kurtça, Ummuhan Baş Aslan	*401*
41	ÇALIŞAN ENGELLİLERİN YAŞAM KALİTESİ DÜZEYİNİN İNCELENMESİ	
	Mine Pekesen Kurtça*, Ummuhan Baş Aslan**	*407*
42	SPOR YÖNETİCİSİ ADAYLARININ SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE ELEŞTİREL DÜŞÜNME EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	
	Şahan BALABAN, Elvan Deniz YUMUK, Kadir YILDIZ	*415*
43	KADINLARDA OSİLASYON - SALINIM VE ZUMBA ANTRENMANLARININ VÜCUT YAĞ YÜZDESİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ	
	Mustafa Said ERZEYBEK , Oğuzhan YÜKSEL, Nurullah Emir EKİNCİ, Baybars Recep EYNUR	*432*
44	KIRGIZİSTAN'DA SPOR	
	Bilal DEMİRHAN, Kanat DZHANUZAKOV	*447*
45	YILDIRMA (MOBBİNG)	
	Serkan HACICAFEROĞLU, Büşra KARABACAK	*459*

46	FARKLI SPOR DALLARININ ÖĞRENCİ SPORCULARININ SOSYALLEŞME DURUMLARINA KATKISININ SPOR YAPMA YILLARINA GÖRE İNCELENMESİ	
	Serkan HACICAFEROĞLU, Büşra KARABACAK	*474*
47	AÇLIK VE TOKLUK DURUMUNDA GERÇEKLEŞTİRİLEN FARKLI YOĞUNLUKTAKİ DİRENÇ EGZERSİZLERİNİN KİLOLU KADINLARDA EGZERSİZ SONRASI YAĞ OKSİDASYONU ÜZERİNE ETKİSİ	
	Didem AKINCI, Gülbin RUDARLI NALÇAKAN, Yasin YÜZBAŞIOĞLU, M. Zeki ÖZKOL	*486*
48	KARBONHİDRAT VE KAFEİN KOMBİNASYONUNU AĞIZDA ÇALKALAMANIN TEKRARLI SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİSİ	
	Hatice Nilay KARUK, Gülbin RUDARLI NALÇAKAN, Ekim PEKÜNLÜ	*499*
49	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM İLE SAĞLADIKLARI PSİKOLOJİK FİZİKSEL VE SOSYAL FAYDALARIN İNCELENMESİ	
	Ceren GÜMÜŞGÜL , Osman GÜMÜŞGÜL , Recep CENGİZ	*512*
50	KADIN SAĞLIĞI SORUNLARINDA YOGA	
	Hatice Gencer, Sevgi Özkan, Pınar Serçekuş Ak	*521*
51	SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	
	Serpil DEMİRTAŞ, Ahmet Haktan SİVRİKAYA	*529*
52	KAMU KURUMLARINDA ÇALIŞAN İDARİ PERSONELİN MOTİVASYONUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER: ERCİYES ÜNİVERSİTESİ İDARİ PERSONELİ ÖRNEĞİ	
	Yaşar AKÇA, Ayşe FAKIOĞLU	*542*
53	MOBİL UYGULAMALAR ÜRİNER İNKONTİNANSIN ÖNLENMESİNDE VE AZALMASINDA ETKİLİ MİDİR?	
	Özge BUDAYCI, Pınar SERÇEKUŞ Ak, Sevgi ÖZKAN	*554*
54	2018 FIFA ERKEKLER DÜNYA KUPASI İLE 2019 FIFA KADINLAR DÜNYA KUPASI'NDA ATILAN GOLLERİN ANALİZİ	
	Özgür DÖNER, Halit EGESOY, Eylem ÇELİK	*564*
55	ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN HENTBOL DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ	
	Ahmet Haktan SİVRİKAYA	*574*
56	AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MERKEZ YERLEŞKE SPOR OLANAKLARINI DEĞERLENDİRMESİ	
	Sibel MANSUROĞLU, Veysel DAĞ	*582*
57	UZAKTAN İNGİLİZCE EĞİTİMİ BAĞLAMINDA ÖĞRENMEDE ÖZERKLİK ALGISI VE HAYAT BOYU ÖĞRENME EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ	
	Hurşit Cem SALAR, Gülşah TERCAN	*602*
58	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ	
	Ahmet Haktan SİVRİKAYA	*612*
59	YOGA MEME KANSERLİ HASTALARI NASIL ETKİLER?	
	Damla Feriştah BAYSAN, Pınar SERÇEKUŞ AK, Sevgi ÖZKAN	*619*

60	EGZERSİZİN PREMENSTRÜEL SENDROM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ (THE EFFECT OF EXERCISE ON PREMENSTRUAL SYNDROME)	
	Ece ÖZKARADİĞİN, Sevgi ÖZKAN, Pınar SERÇEKUŞ AK	634
61	ANKARA'DA FAALİYET GÖSTEREN SPOR KULÜPLERİNİN SPOR OKULLARINDA VE ALTYAPILARINDA DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU VE SERBEST ZAMAN DOYUMLARININ İNCELENMESİ	
	Murat UYGURTAŞ, İlker AÇIKALIN	651
62	LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM DURURMLARINA GÖRE SOSYAL MEDYA KULLANIM AMAÇLARININ İNCELENMESİ	
	Murat KUL , Mehmet Ali CEYHAN**, İsmail KOÇ****	658
63	EGZERSİZ PROGRAMLARINA KİŞİSEL ANTRENÖR EŞLİĞİNDE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN BAZI ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	
	Murat UYGURTAŞ, Mustafa ÜNAL	671
64	FUTBOLDA EV SAHİBİ VE DEPLASMAN TAKIMLARININ KAYDETTİKLERİ İLK GOLÜN MÜSABAKAYI KAZANMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ	
	Halit EGESOY, Eylem ÇELİK, Hayrettin GÜMÜŞDAĞ	674
65	SPOR EĞİTİMLİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FAİRPLAY DAVRANIŞLARI	
	Süleyman GÖNÜLATEŞ, Osman İMAMOĞLU	683
66	GENÇLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ	
	Şebnem ŞARVAN CENGİZ, Buse DELEN	694
67	KADIN FUTSAL OYUNCULARININ MAÇ SIRASINDAKİ KALP ATIM HIZI, KAN LAKTAT DEĞERLERİ VE OKSİJEN SATURASYONU DEĞİŞİMLERİ	
	Engin Güneş ATABAŞ, Ayşegül YAPICI ÖKSÜZOĞLU, Halit EGESOY, Eylem ÇELİK	709
68	FUTBOLDA FARKLI PROFESYONEL LİGLERDE EV SAHİBİ OLMA AVANTAJI	
	Halit EGESOY, Eylem ÇELİK, Hayrettin GÜMÜŞDAĞ	717
69	MAKSİMUM AEROBİK GÜÇ VE ANAEROBİK ZİRVE GÜÇ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ	
	Şebnem ŞARVAN CENGİZ, Hayal ÖRCÜTAŞ	726
70	PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKREASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGILARININ İNCELENMESİ	
	Abdurrahman KASAP, Aydın İLHAN	739
71	PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ	
	Mehmet MELER, Aydin ILHAN	747
72	KADIN ATLETLERDE KISA SÜRELİ YOĞUN EGZERSİZLERLE BİRLİKTE UYGULANAN SELENYUM YÜKLEMESİNİN KARACİĞER FONKSİYONLARI VE TİROİT HORMONLARINA ETKİSİ	
	Vedat ÇINAR Ercan TİZAR, Mehmet TEKTEMİR, İsa AYDEMİR	755
73	ELİT KADIN ATLETLERDE SELENYUM TAKVİYESİNİN ELEMENT METABOLİZMASI, GLUKOZ, ÜRE VE TOTAL PROTEİN SEVİYELERİNE ETKİLERİ	
	Vedat ÇINAR, Mehmet TEKTEMİR, Ercan TİZAR, İsa AYDEMİR	762
74	BASKETBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLER, SOLUNUM FONKSİYON PARAMETRELERİ VE ŞUT İSABETLİLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ	
	Ayşegül YAPICI,Mihrican YILMAZ,Engin Güneş ATABAŞ	770

75	MENSTRUAL SİKLUSUN ANAEROBİK GÜCE VE SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİSİ *Ayşegül YAPICI, Özden YALÇIN, Eylem ÇELİK*	777
76	OKUL TAKIMI SPORCULARININ EMPATİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ *Yavuz YILDIZ, Cemil KESKİN*	782
77	FANTEZİ FUTBOL VE KATILIM MOTİVASYONU *Yavuz YILDIZ, Hacı Ahmet ETLİK*	791
78	10-12 YAŞ GRUBU BASKETBOLCULARA UYGULANAN TEMEL BASKETBOL ANTRENMANLARININ DİNAMİK DENGEYE ETKİSİNİN BELİRLENMESİ *Merve DURA, Taner BOZKUŞ,Mine TURĞUT*	805
79	PEDAGOJİK FORMASYON EĞİTİMİ ALAN ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK KAYGI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI *Yavuz YILDIZ, Elif Feza TEKYAZMAN*	825
80	SPOR BAHSİ OYNAYAN KİŞİLERİN BAHİS OYNAMA MOTİVASYONLARININ ARAŞTIRILMASI *Yavuz YILDIZ, Elif Feza TEKYAZMAN*	836
81	EBEVEYNLERİN AİLE İKLİMLERİNİN BAZİ DEĞİŞKENLER AÇİSİNDAN İNCELENMESİ *Fatma TEZEL ŞAHİN 1, Zeynep Nur AYDIN KILIÇ2, Cansu TUTKUN 3*	846
82	FUTSAL OYUNCULARINDA FARKLI FREKANSLARDA UYGULANAN TÜM VÜCUT TİTREŞİMİNİN BAZI PARAMETRELER ÜZERİNDEKİ AKUT ETKİSİ *Eylem ÇELİK, Halit EGESOY, Ayşegül Yapıcı ÖKSÜZOĞLU, Güneş ATABAŞ, Veysel ULUDAĞ*	860
83	ÜMİT - GENÇ VE 21 YAŞ ALTI KARATE ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİNE KATILAN SPORCULARIN SPORA GÜDÜLENME NEDENLERİNİN ARAŞTIRILMASI *Nihal AKOĞUZ YAZICI*	866
84	KADIN BASKETBOLCULARDA İZOMETRİK KUVVET İLE BAZI KİNANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İLİŞKİLENDİRİLMESİ *Merve DURA, Recep AYDIN1, Ali ÖZKAN*	882
85	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AHLAKİ OLGUNLUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ *Ali ÖZCAN , Fatma TEZEL ŞAHİN*	890
86	GESTASYONEL DİYABETİN ÖNLENMESİ VE YÖNETİMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ROLÜ: KANITA DAYALI ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ *Pervi Kaçtı ERTAŞ , Pınar SERÇEKUŞ , Sevgi ÖZKAN*	909
87	KUP ŞEKLİNİN ÇİZGİLİ DESENLİ ELBİSEDE BEDEN FORMU ALGISINA ETKİSİ *Menekşe SAKARYA, Prof. Dr. Saliha AĞAÇ*	923
88	YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE: DERLEME MAKALE *Şebnem ŞARVAN CENGİZ, Gökmen ÇETİNKAYA*	962
89	ESKİ MISIR, YUNAN VE TÜRK UYGARLIKLARINDA SPOR FAALİYETLERİNDE DERİNİN KULLANIMI *Hamide Tuba KIZILKAYA, Meryem ALTUN EKİZ*	1002
90	TÜRKİYE A MİLLİ KADIN HENTBOLCULARIN OMUZ VE BACAK KAS KUVVET DEĞERLERİNİN SÜRAT, KUVVET VE DAYANIKLILIK PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİ: TÜRKİYE ÖRNEĞİ *Hikmet VURGUN, Nilgün VURGUN, Turan IŞIK, Mustafa ENGÜR, Canan ALDIRMAZ*	1024

91	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET KULLANIM TUTUMLARI	
	Mete Okan ERDOĞAN, Gürçay Kıvanç AKYILDIZ	*1044*
92	YÜKSEK HIZDA GÜÇ ÜRETİMİNDE PLYOMETRİK EGZERSİZLERİN ÖNEMİ	
	Şule ÖZGÜNEŞ	*1054*
93	PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ, SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN, BİLGİSAYAR KULLANIMINA YÖNELİK TUTUMLARI	
	Gürçay Kıvanç AKYILDIZ, Mete Okan ERDOĞAN	*1063*
94	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİ İLE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİSEL NİTELİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	
	Özge TEKE , Bülent AĞBUĞA	*1070*
95	REKREASYONEL FARKINDALIK VE ALGILANAN FAYDA ARASINDAKİ İLİŞKİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ	
	Cihan AYHAN, Özkan IŞIK	*1077*
96	ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ	
	Ahmet haktan SİVRİKAYA, Kübra Nur ÖZEN	*1084*
97	ELİT VE ELİT OLMAYAN GÜREŞÇİLERDE SPOR YILI İLE DUYGUSAL ZEKÂ VE MENTAL YETENEK DEĞERLENDİRME ARASINDAKİ İLİŞKİ	
	Murat SARIKABAK, Murat ÇELEBİ, Ender EYUBOĞLU	*1091*
98	ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİ VE DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ	
	Murat SARIKABAK, Ender EYUBOĞLU, Murat ÇELEBİ	*1099*
99	BANKA ÇALIŞANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ	
	Akif ÖZKAN,Şükran KOCAKULAK , Mine TURĞUT, Ceyda TEKİNDUR	*1113*
100	BADMİNTONCULARIN VÜCUT KOMPOZİSYONU, İZOMETRİK KUVVET VE BADMİNTONA ÖZGÜ BAZI BECERİLERİNİN İNCELENMESİ	
	Pakize SEZGİN, Ömer GÜNGÖR, Recep AYDIN, Ali ÖZKAN	*1123*
101	ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI	
	Oğuzhan SULUBEY,Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK	*1132*
102	SOKAKTAN DİJİTALE: ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI	
	Güngör DOĞANAY, Ömür Fatih KARAKULLUKÇU, Hüseyin GÜMÜŞ	*1142*
103	GÜREŞÇİLERİN ALT EKSTREMİTE ANAEROBİK KAPASİTELERİ ÜZERİNE CORE KUVVET ANTRENMANLARININ ETKİSİ	
	Mehmet GÖKTEPE, Özkan IŞIK	*1151*
104	GENÇ FUTSAL OYUNCULARINA UYGULANAN DENGE DISKI ANTRENMANLARININ ÇEVIKLIK PERFORMANSLARI ÜZERINE ETKISI	
	Mehmet GÖKTEPE, Özkan IŞIK, Meral Miyaç GÖKTEPE	*1161*

105	KADIN FUTSAL OYUNCULARINA UYGULANAN KOR KUVVET ANTRENMANLARININ SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERINE ETKISI	
	Mehmet GÖKTEPE, Erdil DURUKAN1,Mehmet GÜNAY	*1171*
106	BOKSÖRLERE UYGULANAN PLİOMETRİK KUVVET ANTRENMANLARININ SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ	
	Mehmet GÖKTEPE	*1182*
107	TÜRKİYE'DE AKADEMİK ERTELEME KONUSUNDA YAPILAN DENEYSEL TASARIMLI LİSANSÜSTÜ TEZLERİN İNCELENMESİ	
	Zeynep DEVECİ, Eda KILINÇ	*1191*
108	PİCASSO'NUN "GUERNİCA" ADLI ESERİNDEKİ TOPLUMSAL MESAJLAR	
	Feryal BEYKAL ORHUN	*1203*
109	ÜNİVERSİTELER ARASI MUAYTHAİ MÜSABAKALARINDA GERÇEKLEŞEN SPORCU SAKATLIKLARI	
	Mehmet KUMARTAŞLI, Fahriye Esra BAŞYİĞİT, Burak GÖNENDİ, Mehmet SEZER	*1212*
110	ÜNİVERSİTELER ARASI 1. LİG ERKEK HENTBOL OYUNCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ KAYGI DURUMLARININ FAİR PLAY TUTUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ	
	Mehmet Kumartaşlı, FAHRİYE Esra Başyiğit, Burak GÖNENDİ , Safa Memiş MUTLU	*1225*
111	TEMEL TASARIM EĞİTİMİNDE GESTALT TEORİSİ VE İLKELERİ	
	Hatice Nilüfer SÜZEN	*1253*
112	LİSANSÜSTÜ ÇALIŞMALARDA HASTA GÜVENLİĞİ: TÜRKİYE	
	Sebahat ALTUNDAĞ	*1265*
113	EV KAZALARINDA FARKLI BİR YAKLAŞIM: ÇOCUK FARKINDALIĞI	
	Sebahat ALTUNDAĞ	*1271*
114	6 HAFTALIK TERABANT ANTRENMANLARININ SOLUNUM FONKSİYONU, ÜST EKSTREMİTE KAS KUVVETİ VE YÜZME PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ	
	Ayşegül YAPICI, Havva ÇAĞİN	*1276*
115	12-15 YAŞ ELİT TENİSÇİLERE MAKRO PLANLAMADA FONKSİYONEL ANTRENMANLARIN PERİYODİK OLARAK AOS DERECELERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI	
	Berat KOÇYİĞİT, Aydın ŞENTÜRK, Sinan AKIN	*1284*
116	14 VE 15 YAŞ FUTBOLCULARIN ÇEVİKLİK PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI	
	Mehmet GÖKTEPE, Ferhat GÜDER, Özkan IŞIK	*1298*
117	RİZE'DE YARIŞAN SPORCULARA GÖRE ANTRENÖR DAVRANIŞLARININ ARAŞTIRILMASI	
	Arslan KALKAVAN, Gökhan ÇAKIR, Nafiye KARAFAZLIOĞLU ,Cengiz BAYRAKTAR	*1307*
118	OLİMPİYAT HAZIRLAMA MERKEZİ SPORCULARININ YARIŞMASAL DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ İLE SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ	
	Hayri AYDOĞAN, Utku IŞIK, Gökhan ÇAKIR	*1318*
119	AYDIN İLİ EFELER İLÇESİNDE SPOR SALONLARINDA SPOR YAPAN BİREYLERİN BESLENME VE ERGOJENİK YARDIMCILAR HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ	
	Yasin ÇOTUR, Aydın ŞENTÜRK, Korkmaz ATALAY	*1331*
120	EGE BÖLGESİNDEKİ ÜNİVERSİTELERDE ÖĞRENİM GÖREN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA GÜDÜLENME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ	
	Edebali LEVENT, Aydın ŞENTÜRK, Korkmaz ATALAY, Mehmet DEMİREL	*1344*

121	SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF GÜDÜLENME KAYNAKLARININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ	
	Yusuf ER, Abdullah ÇUHADAR, Mehmet DEMİREL, Aydın ŞENTÜRK, Ramazan KUBAT	*1360*
122	FARKLİ LİGLERDE YARIŞAN MASA TENİSÇİLERİN ZİHİNSEL DAYANİKLİLİK DÜZEYLERİNİN ARAŞTİRİLMASİ	
	Arslan KALKAVAN ,Gökhan ÇAKIR	*1371*
155	DAYANIKLILIK SPORCULARINDA CYP1A2 GENİNİN KAFEİN METABOLİZE AKTİVİTESİ VE PERFORMANS ETKİSİ	
	Sibel TETİK	*1384*

ABSTRACT

156	Sports and Sustainable Development	
	KHIRI DJAMAL,ZOUINA HALLOUANE	*1392*
157	Turizm, Seyahat Ve Rekreasyon Alanında Yağmacı Dergilere Yönelik Bir Araştırma Predatory publishing in the field of tourism, travel and recreation	
	Zaid Alrawadieh, Derya Demirdelen	*1393*
158	Fighting Obesity: Humanistic Approach	
	Simona PAJAUJIENE	*1394*
159	Narcissistic narrative in university students' non-elite athletes and sedentaries	*7*
	Mir Hamid Salehian, Majid Shokri, Mahsa Arandan, Leila RamazaniZadeh Baghmisheh	*1395*
160	The effect of self-efficacy and psychological hardiness in learning of Basketbal shot	
	Mir Hamid Salehian,Arezou Amer,Hossein Saadati,Kosar Baghri	*1396*
161	Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin İş Talepleri Ve Kaynaklarına İlişkin Algılarının Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, An Examination on Physical Education and Sports Teachers' Perceptions of Job Demands and Resources According to Various Demographic Variables	
	Burcu Özdemir, Betül Karayiğit	*1397*
162	Pozitif Gençlik Gelişimi: Gelişimsel Gençlik Kazanımlarının Risk Alma Davranışları Üzerindeki Rolü , POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT: THE ROLE OF THE YOUTH DEVELOPMENTAL ASSETS ON RISK TAKING BEHAVIORS	
	Ömer Faruk KABAKÇI	*1398*
163	SPECIFICS OF QUICKNESS DEVELOPMENT OF AVERAGE SCHOOL AGE PUPILS	*7*
	OLENA KHANIKIANTS, VOLODYMYR KONESTYAPIN, ANDRII GOLINEY	*1399*
164	Kombine Antrenmanların Erkek Hentbolcularda Bazı Solunum Parametrelerine Etkisi , EFFECTS OF COMBINED TRAININGS ON SOME RESPIRATORY PARAMETERS IN MALE HANDBALL PLAYERS	
	Mahmut ALP	*1400*
165	Elit Taekwondoculara Uygulanan Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güce Ve Bacak Kuvvetine Olan Etkisi , Training On Elite Taekwondo Players On Anaerobic Power And Leg Strength The Effect Of Pliometric	
	Sinan EVLİ,Yunus Emre BAĞIŞ	*1401*

166	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde Spor Yapan Üniversite Personellerinin Sporda Güdülenme Düzeylerinin Araştırılması	
	Esma MAÇÇA, Nihal AKOUĞUZ YAZICI	*1403*
167	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Araştırılması	
	Arslan KALKAVAN, Esma MAÇÇA,Nihal AKOĞUZ YAZICI	*1405*
168	Studying Of The Reasons For The Preparatory Stage Students To Participate In Group Games in PE	
	Ayad Omar ,Karimah Korpo ,Ali Hassan ,Sabri Shanitii	*1407*
169	Neoliberalizmin Eğitim Anlayışında Bireyin Eğitimi	
	Hasret KÖKTEN	*1409*
170	Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Epistemolojik Ve Pedagojik İnançlarının İncelenmesi	
	Tarık BALCI, Hatice ÇAMLIYER	*1411*
171	Kadınlarda 8 Haftalık Zumba ve Step-Aerobik Egzersizlerinin Serum Leptin ve Serum Ghrelin Hormonu Üzerine Etkisinin Araştırılması	
	Hacı Bayram TEMUR, Beyza ÖĞE	*1413*
172	Kadınlarda 8 Haftalık Zumba ve Step-Aerobik Egzersizlerinin Bazı Antropometrik Ölçümler Üzerine Etkisinin Araştırılması	
	Hacı Bayram TEMUR, Beyza ÖĞE	*1415*
173	Postmenopozal Kadınlarda Uygulanan Egzersiz Programının Uyku Kalitesine Etkisi	
	Okan Vardar,Sevgi Özkan,Pınar Serçekuş Ak	*1417*
174	Cumhiyet Dönemi (1922-1960) Denizli Spor Tarihi , Republıc Perıod (1922-1960) Denizli Sport Hıstory	
	Fevzi HORZUM, Uğur SÖNMEZOĞLU, Cihan ATABEY, Sabri ÖZÇAKIR	*1419*
175	Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
	Okan AYDIN, Fatih YAŞARTÜRK	*1420*
176	Büyük Veri ve Bilgisayar Bilimlerinin Sosyal Bilimler Araştırmalarına Etkisi	
	Hüseyin ÖZÇINAR	*1422*
177	Orta Asya Türk Kültürünün Türk Resmine Yansımaları (Bedri Rahmi Eyüboğlu Örneği)	
	Barış BOZOK Güneş BOZOK	*1424*
178	Elit Kadın Basketbolcularda Aerobik Ve Anaerobik Performans Testleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
	Bülent Turna	*1425*
179	Her Şeyin Başı Sağlık: Sağlık İnancının Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılıma Etkisinin İncelenmesi	
	Ceren GÜMÜŞGÜL, Osman GÜMÜŞGÜL, Aydın ŞENTÜRK	*1426*
180	Sedanter Kadınlara Uygulanan 8 Haftalık Genel Cimnastik Antremanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi	
	Hülya ANT,Taner BOZKUŞ, Mine TURGUT	*1428*

181	Genç Cimnastikçilerde Yaş Gruplarına ve Harici Yüke Göre Hedef Eklem Pozisyonu ve Kuvvet Üretimi Duyularının İncelenmesi	
	Deniz TIKIZ,Muammer ALTUN	*1429*
182	HATA VE SPOR	
	Ersin Afacan,Gökhan Çobanoğlu	*1431*
183	Anasanat Atolye Resim Eğitiminde Portrede Anlam Katmanı	
	Serdal Yerli Seda YERLİ	*1434*
184	Kadın Kamp Liderlerinin Serbest Zamanda Algıladıkları Özgürlük İle Merak Ve Keşfetme İlişkisi	
	Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ, Recep CENGİZ, Melek BOZAN	*1435*
185	Açlık ve Tokluk Durumunda Gerçekleştirilen Farklı Yoğunluktaki Direnç Egzersizlerinin Kilolu Kadınlarda Egzersiz Sonrası Yağ Oksidasyonu Üzerine Etkisi	
	Didem Akıncı, Gülbin Rudarlı Nalçakan, Yasin Yüzbaşıoğlu, Zeki Özkol	*1437*
186	Araştırmaların Ontolojik ve Epistemolojik Temelleri: Karşılaştırmalı Analiz	
	Gülşah TERCAN	*1439*
187	Denizli Yamaç Paraşütünün Turizme Katkısı	
	Ahmet Özdemir, Volgan Gemik, Osman Karateke, Yunus Abi, Yiğit Delibalta, Omur Dugan	*1440*
188	Kısa Süreli Kuvvet Antrenmanlarının Tiroit Hormonlarına Etkisi	
	Taner AKBULUT	*1442*
189	Türkiye'de Spor Turizmi: Futbol,Golf,Tenis,Plaj Voleybolu ve Rafting Örneği	
	Umut Köprübaşı, Alime Tosun , Başak Tezel, Esma Betül Dirikolu, Mustafa Karatoprak, Ömür Dugan	*1444*
190	High Performance Maps and Athlete Management Systems.	
	Antonio Robustelli, MSc CSCS RTS	*1446*
191	Kadın Yöneticilerin İstihdamı: Türk Spor Kuruluşlarının İncelenmesi	
	Esra Çetin,Elif Bozyiğit	*1447*
192	Türkiye'de Kayak Turizmi: Denizli Kayak Merkezi Örneği	
	Mahmut Bozkurt, Süleyman Kocadere, Ahmet Eren İşbilen, Tuba Bilelik, Emrah Can Yumuşak, Jiyan Esad Sansar	*1449*
193	Türk Kadın Giyim Kuşamının Tamamlayıcısı Ayakkabıların Osmanlı Dönemindeki Seyrine Tasarım Açısından Bir Bakış	
	Kevser GÜRCAN AKBAŞ,Havva Meryem İMRE	*1451*
194	Tip 2 Diyabet Hastalarına Uygulanan Aerobik Egzersizin Leptin Ve Ghrelin Hormon Değerleri Üzerine Etkisi	
	Emre ÇİLİNGİR, Zeynep YILDIRIM, Mine TURGUT	*1452*
195	Çocuklarda Korozif Özofagus Yaralanmalarında Tedavi ve Hemşirelik Bakımı	
	Uzm. Hem. Gamze Tınmaz, Dr. Öğr. Üyesi Sebahat Altundağ	*1454*
196	Sanat Eleştirisi Öğretiminde Kavram Haritası Uygulamaları	
	Bekir İnce	*1455*
197	Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
	Bilge ÖZEL,Fatih YAŞARTÜRK	*1457*

198	Pamukkale Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Proaktif Kişilik Özellikleri ile Öznel Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
	Abdullah AYÇİÇEK, Bülent AĞBUĞA	*1458*
199	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutumu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
	Erdem ERDEMLİ, Fatih YAŞARTÜRK	*1460*
200	Okula Uyum Süreci: Çocuk, Aile, Öğretmen	
	Cansu Fatma Tezel ŞAHİN	*1462*
201	Türkiye'de Video Yardımcı Hakem Sisteminin İncelenmesi	
	Hami SANCAK, Cengiz İCEGİ, Deniz KAZAN, Mahmut BOZKURT,Ahmet EREN	*1464*
202	Kız Üniversite Öğrencilerinin Over Rezervi Farkındalığı ve Buna Yönelik Teknolojiler Hakkındaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi	
	Sinem Göral Türkcü, Sevgi ÖZKAN, Erkan ALATAŞ, Adnan KÖKSAL	*1466*
203	Beden Eğitimi ve Oyun Dersine İlişkin Sınıf Öğretmenlerinin Görüşleri	
	Esin Turan GÜLLAÇ	*1467*
204	Aerobik Egzersiz Programlarının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi	
	Ömer ZAMBAK , Onur SEVER	*1469*
205	Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişilerarası Öz-yeterliklerinin Kaynaştırmaya İlişkin Görüşlerini Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi	
	Mehmet ASMA	*1471*
206	Doğum Sonrası Dönemde Yaşanan Post Travmatik Stres Bozukluğu Post Traumatic Stress Disorders In Postpartum Period	
	Özlem Kayhan, Sinem Göral Türkcü, Pınar Serçekuş Ak, Sevgi Özkan	*1473*
207	Eğitim Ortamlarında İstenmeyen Davranışlar ve Fiziksel Aktivite İlişkisi. İlkokul Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme	
	Mehmet ASMA, Özün ÖZÇELİK	*1474*
208	Sporun Problem Çözmeye Etkisi	
	Yener AKSOY	*1476*
209	Fiziksel Aktivitenin İnternet Bağımlılığına Etkisi	
	Mehmet Ali ORUÇ, Oğuzhan ARSLAN, Yener AKSOY	*1477*
210	Olimpiyat Oyunları Ve Spor Turizmine Etkisi	
	Esengül KONT, Türkay ÖZYAVUZ, Atakan MERT, Yusuf Asker KARABULUT, Fatma ÇARDAK, Ömür DUGAN	*1478*
211	Türkiye Balon Turizmi; Pamukkale Örneği	
	Eylem Ergün, Yavuz Koroğlu, Mehmet Şeker, Rojda Demir, Gülbahar Koç, Ömür Duğan	*1480*
212	Kolej Voleybolcularında Gövde Stabilitesi, Denge, Patlayıcı Güç ve Esneklik Arasındaki İlişkinin ve Mevkiye Etkisinin İncelenmesi: Ön Çalışma	
	Umut Ziya KOÇAK, Yusuf EMÜK, Derya ÖZER KAYA	*1482*
213	Program Dışı Etkinliklere Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri ve Şiddet Yönelimlerinin İncelenmesi	
	Mümine SOYTÜRK, Özden Tepeköylü ÖZTÜRK, Berkay YALMAN	*1484*

214	Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği)	
	Diyar KAYA SAYLAM	*1486*
215	Kolej Voleybolcularında Gövde Stabilitesi, Denge, Patlayıcı Güç ve Esneklik Arasındaki İlişkinin ve Mevkiye Etkisinin İncelenmesi: Ön Çalışma	
	Umut Ziya KOÇAK, Yusuf EMÜK, Derya ÖZER KAYA	*1487*
216	Obez Bireylere Uygulanılan 8 Haftalık Fiziksel Aktivitenin Beden İmaj Algısı Düzeyine Etkisi	
	Osman KUSAN, Merve KARAMAN , Onur SEVER, Ömer ZAMBAK, Mustafa CAN	*1489*
217	Sporda Giyilebilir Teknolojilerin Araştırılması	
	Volkan GEMİK, Ömür DUGAN, Başak TEZEL, E. Betül DİRİKOLU, Fevzi İŞÇİMEN, Sedat KOÇAK	*1491*
218	Sporcuların Yeme Tutumları ve Benlik Saygılarıının İncelenmesi	
	Deniz Özge Yüceloğlu KESKİN	*1493*
219	Spora Katılım İle Lise Öğrencilerinin Özerk Öğrenme ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
	Emre DÖNMEZ, Mehmet ASMA	*1494*
220	Takım Sporlarında Spor Ortamında Empati ve Takım Birlikteliği Düzeylerinin İncelenmesi	
	Levent BAYRAM	*1496*
221	Adolesanlarda İnternet Kullanımının Beden İmajına Etkisi	
	Hilal Parlak SERT, Hatice BAŞKALE	*1497*
222	Taraftarlar Açısından Spor Tesislerinin Değerlendirilmesi: Denizli Atatürk Stadyumu Örneği	
	Yeliz İLGAR DOĞAN,Yeter Aytül DAĞLI EKMEKÇİ	*1499*
223	Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi: Yoga Katılımcıları Örneği	
	Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ, Sinan Erdem SATILMIŞ, Reha KARABULUT, Ömür Fatih KARAKULLUKÇU	*1500*
224	Futboldaki Taraftarların Saldırganlık İle Empati Düzeylerinin İncelenmesi	
	Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ, Yavuz YILDIZ, Hacı Ahmet ETLİK	*1502*
225	Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Ve Öfke	
	Hamza Ali GÖKALP, Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK, Mümine SOYTÜRK	*1504*
226	Sporda Teknolojik Gelişmeler: Footbanout, Gpsports, Sentio	
	Ömür DUĞAN, Canberk SAPMAZ, Ahmet TUNCAL, Fevzi HORZUM,Yunus Emre TANCAN	*1506*
227	Spor Hukunda Kadının Yeri	
	Onur Yazıcı, Ömür Duğan, Türkay Özyavuz, Jiyan Esat Sansar, Gamze Topaloğlu, Yusuf Asker Karabulut	*1507*
228	Pansiyonlarda Kalan Öğrencilerin Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Belirlenmesi	
	Hamdi Alper Güngörmüş, Hüseyin Gökçe, Recep Cengiz,Ekrem Öztürk	*1509*
229	Serbest Zaman İlgilenimi ile Etkinlik Doyum İlişkisi: Doğa Yürüyüşü Katılımcıları Örneği	
	Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ, Elvan Deniz YUMUK, Nilay ÇAKIR, Büşra YARDIMCI, Pınar TÜRKER	*1512*
230	Türkiyede E-Sporun Gelişimi	
	Ahmet ÖZDEMİR,Emre KAYA,Muratcan ERDİL, Süleyman KOCADERE, Muhammed DÜZGÜN	*1514*

231	Sporu Bırakan Ve Devam Eden Yarışmacı Sporcuların Benlik Saygısı, Yaşam Doyumları Ve Atletik Kimlik Düzeyleri	
	Zeynep KIRAN , Özgür Mülazımoğlu BALLI	*1516*
232	How sports helps you in different stages (aspects) in life'	
	Prof. Dr. Detelina SMILKOVA	*1519*

ARTWORKS BOOK

1	Portre	
	Bekir İNCE	*1521*
2	Alkışı Duydum	
	Bekir İNCE	*1522*
3	Kadim	
	Ayşe Nuriye İŞGÖREN	*1523*
4	Süliyet	
	Ahmet ÖZER	*1524*
5	Yörük	
	Barış Bozok	*1525*
6	Metalik Dağlar	
	Ceren Tekin Karagöz	*1526*
7	Sirayet	
	Çimen BAYBURTLU	*1527*
8	Uzak	
	Elif ÇAKIROĞLU	*1528*
9	Göç	
	Esra ENES	*1529*
10	Yalnız Adam	
	Görkem Utku Alparslan	*1532*
11	İsimsiz	
	Gülsen Turgut	*1533*
12	Kudret	
	Hamide Tuba KIZILKAYA	*1534*
13	Sonsuz	
	Hatice Nilüfer Süzen	*1536*
14	Türk Mitolojisinde Geyik	
	Kevser GÜRCAN AKBAŞ	*1537*
15	Türk Mitolojisinde Koç	
	Kevser GÜRCAN AKBAŞ	*1538*
16	Kutnulu	
	Menekşe SAKARYA	*1539*
17	Daldaki Kuşlar	
	Safi AVCI	*1542*

18	Martılar	
	Safi AVCI	*1543*
19	İsimsiz I	
	Serdal Yerli	*1544*
20	İsimsiz II	
	Serdal Yerli	*1545*
21	Güzel Sokak	
	Yüksel Hancıoğlu	*1546*





Proceedings Book

27-iecses-4th-511-FC-Oral / Sözel

SPOR GİYSİLERİNDE TERLEME İNDEKSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Hilal BALCI[1], Sertaç GÜNEY[2], İbrahim ÜÇGÜL[3]

[1] Moda Tasarımı Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, TÜRKİYE, hilalbalci@arel.edu.tr
[2] Tekstil Tasarımı ve Üretimi Bölümü, Selçuk Üniversitesi, Konya, TÜRKİYE, sertac.guney@selcuk.edu.tr
[3] Tekstil Mühendisliği Bölümü, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, TÜRKİYE, ibrahimucgul@sdu.edu.tr

ÖZET

Spor giysileri, sporcuların vücutları ile çevre arasında bir koruyucu bariyer oluşturmasının yanı sıra performanslarını etkileyen önemli parametreler arasında yer almaktadır. Aktivite seviyesine bağlı olarak vücut sıcaklık değişiminin dengelenmesi sporcu performansında büyük önem taşımaktadır. Vücut sıcaklığı yükselişi ile oluşan yüksek ısının vücuttan uzaklaştırılması ve termal dengenin sağlanması için en önemli mekanizma terlemedir. Bu kapsamda spor giysisini oluşturan kumaşın ısı, nem iletimi ve hava geçirgenlik özellikleri ve insan vücut yüzeyinden çevreye ısı ve nem iletme yeteneği bu dengenin kurulmasında önemli faktörlerdir. Bu çalışmada, yukarıda belirtilen faktörlerin sporcu terlemesi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi adına bir terleme indeksi oluşturulmuştur. Kumaşlara ait termofizyolojik konfor özellikleri (su buharı direnci, sıvı nem transfer özelliği, hava geçirgenliği ve termal direnç) içeren bir terleme indeksi ile spor aktivitesi sonrasındaki terleme oranları arasındaki ilişki objektif ve sübjektif denemelerle incelenmiştir. Yüksek elastan oranı içeren örme kumaşlar kullanarak, belirlenen bir kalıpta kolsuz tişörtler dikilmiş ve katılımcılara giydirilerek 9 km/sa hızda 15 dakika koşu bandında koşu yaptıktan sonra tişörtlerin ağırlıkları ile aktivite öncesi tişört ağırlıkları arasındaki farklar tespit edilerek giysiler tarafından emilen ter gramajları karşılaştırılmıştır. Terleme indeksi ile ter gramajları arasındaki ilişki incelenmiş olup, kumaşlara ait termofizyolojik özellikler kullanılarak oluşturulan terleme indeksinin sporcu terlemesi hakkında fikir verebileceği anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Giyim, Terleme, Terleme indeksi, Termal konfor

27-iecses-4th-511-FC-Oral / Sözel

A RESEARCH ON SWEATING INDEX IN SPORT CLOTHING

Hilal BALCI[1], Sertaç GÜNEY[2], İbrahim ÜÇGÜL[3]

[1] Moda Tasarımı Bölümü, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, TÜRKİYE, hilalbalci@arel.edu.tr
[2] Tekstil Tasarımı ve Üretimi Bölümü, Selçuk Üniversitesi, Konya, TÜRKİYE, sertac.guney@selcuk.edu.tr
[3] Tekstil Mühendisliği Bölümü, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, TÜRKİYE, ibrahimucgul@sdu.edu.tr

Abstract

In addition to providing a protective barrier between athletes' bodies and the environment, Sportswear is one of the important parameters that affect their performance. Balancing the change in body temperature depending on the level of activity is of great importance in athlete performance. Perspiration is the most important mechanism for the removal of the high heat generated by the rise of body temperature from the body and for maintaining thermal balance. In this scope, the heat, moisture conduction and air permeability properties of the fabric constituting the sports garment and the ability to transmit heat and moisture from the human body surface to the environment are important factors in establishing this balance. In this study, a sweating index was formed in order to evaluate the effects of the above factors on athlete sweating. The relationship between a sweating index containing thermophysiological comfort properties (water vapor resistance, liquid moisture transfer property, air permeability and thermal resistance) and sweating rates after activity was investigated by objective measurements and subjective trials. Using knitted fabrics containing high elastane ratio, sleeveless T-shirts were sewn in a specified pattern and dressed to the participants and running on a treadmill for 15 minutes at a speed of 9 km / h. The differences between the weights of the t-shirts and the pre-activity t-shirt weights were compared and the sweat weights absorbed by the garments were compared. The relationship between perspiration index and sweat weight was investigated and it was understood that the perspiration index created by using thermophysiological properties of fabrics could give an idea about athlete sweating.

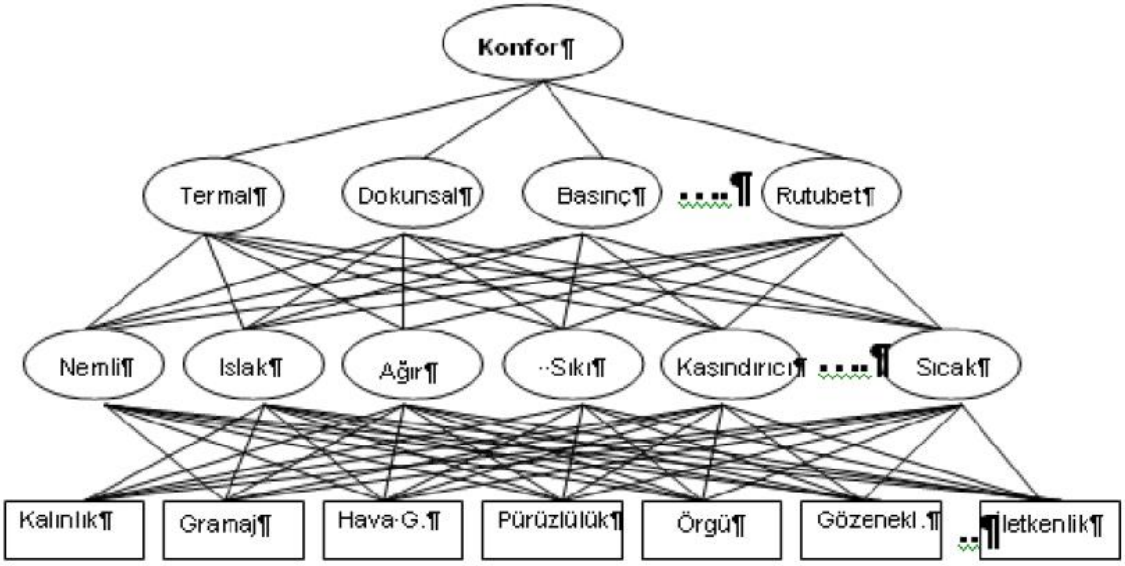
Keywords: Sportswear, Sweating, Sweating index, Thermal comfort

1. Giriş

Günümüzde sportif giysilerin, sadece sportif aktivite içerisinde değil günlük hayatımızın da bir parçası olmaya başlaması, buna paralel olarak spor aktivitelerine olan ilginin artması, gelişen teknolojinin de yardımıyla, giysi konforunu artırmaya yönelik yenilikçi ve fonksiyonel giysilerin gelişimi artış göstermiştir. Sağladığı esneklik ve hafiflik sayesinde giysi konforunu iyileştirme adına farklı tasarımlar spor giyim pazarında kendini göstermektedir.

Konfor algısında, vücut hareketi ile giysilerin sürekli dinamik etkileşim içinde olması ve bununla beraber deri sıcaklığı, terleme oranı ve deri yüzeyindeki nem değeri gibi fizyolojik parametreler de giyim esnasında değişmesi mekanik ve termal uyarılara yol açmaktadır. Bu uyarılar, kullanıcının konfor algısını belirlemektedir.

İnsanın, duyusal algılama sistemine dayalı olarak yapılan sübjektif konfor değerlendirme mekanizması Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Giysi konforu değerlendirme mekanizması (Kaplan, 2009)

Şekil 1' de görüldüğü gibi konfor değerlendirme aşaması dört seviyede incelenebilir. Birinci seviye kumaş fiziksel özelliklerini içeren 'fiziksel' seviye olarak adlandırılabilir. Giysi vücutla temas ettiğinde vücutta oluşan nörofizyolojik uyarılar beyne iletilir ve bunun sonucu

olarak terleme seviyesinin, kan basıncının ayarlanması ve titreme sonucu ısı üretimi gibi çeşitli mekanizmalar devreye girer. İkinci seviyede beyin birçok duyudan oluşan subjektif algıyı formüle edebilmek için uyarıları inceler ve sonuçta algıları üçüncü seviyedeki gibi gruplara ayırır. Son olarak da geçmiş tecrübeler ve o anki duygulara dayanarak tek bir konfor değerlendirmesi ortaya koyar (Kaplan, 2009). Giysi konforunun sağlanmasında, aktivite seviyesine bağlı olarak vücudun termofizyolojik davranışı önem arz etmektedir. Termal konfor, genel giysi konforunu bir parçası olarak giysi tasarımında önemli bir rol oynamaktadır. Termal konfor açısından, vücut ile mikro klima arasındaki ısı hareketi ve vücutta oluşan sıvı ve buhar halindeki terin vücuttan uzaklaştırılması en önemli iki durumdur (Song, 2011).

Fiziksel aktivite düzeyi termal konforu önemli derecede etkilemektedir. Vücut hareketliliği düşük olduğunda, orta derecede çevre ısısı ile insan derisinin gözeneklerinden sabit su buharı seklinde bir nem transferi olmaktadır. Terleme yavaş olduğu için bu durum pek hissedilmeyen bir olaydır. Bu durumda kullanılacak giysinin iyi bir su buharı geçirgenlik değerine ve nefes alabilir özelliğe sahip olması gerekmektedir. Vücut hareketliliği orta düzeyde olduğunda insan hissedilir derecede terleyecektir. Bu durumda derideki ter bezleri sürekli aktive olacak ve bir kısım ter, ter bezi kanallarından ve deri yüzeyinden buharlaşacaktır. Bu durumda deri yüzeyinde biriken nemden dolayı deriye yakın olan mikro klima ortamında huzursuzluk veren bir his oluşmaması için giysi iyi bir su buharı geçirgenliğine sahip olmalı, yüzeyde oluşan teri hızla yapısına almalı, dış katlara veya dış çevreye iletmelidir. Vücut hareketliliği yüksek düzeyde olduğunda, ter bezi kanallarının çalışması hızlanmakta, sıvı ter deri yüzeyine çıkmaktadır. Bu durumda giysinin sadece su buharını değil, sıvı haldeki teri de absorblayabilmesi ve hızla üst tabakalara iletmesi gerekmektedir. Bu sebeple giysinin sıvı tere karsı çok iyi bir tampon etkisinin olması gerekmektedir. Vücut hareketliliği yüksek düzeyde olduğunda, çok terleyen insanlar için üretilen giysilerin deriye yakın bölgesinde iyi bir giysi konforu sağlanması, mikro klima bölgesindeki adsorbsiyon-migrasyon ve kapiler transfer mekanizmaları ile ilgili olan bir durumdur. Bu nedenle mikro liflerden yapılmış kumaşların teorik olarak daha iyi etkilere sahip olmaları beklenmektedir (Gürcüm, 2007). Bu kapsamda kumaşların konfor davranışını belirlemede temel parametreleri termal direnç, su buharı geçirgenliği, suyun emilmesi, kuruma hızı, hava geçirgenliği ve basınç/sıkıştırma olarak belirlenmiştir (Huang, 2006). Literatür araştırmalarına dayanarak, termal konfora etki eden parametreleri: termal direnç, termal emicilik, su buharı geçirgenliği, suyun emilmesi ve transferi, hava geçirgenliği olarak sıralayabiliriz.

Termal konforun, ölçülebilir parametrelere bağlı farklı indekslerle tahminlenmesi üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Çalışmaların çoğu kışlık giysilerin termal yalıtımı üzerine olup daha önce spor giysilerin termal konforu üzerine herhangi bir çalışma yürütülmemiştir. Literatürdeki çalışmalardan farklı olarak ölçülebilir kumaş parametreleri ile terleme indeksi oluşturularak, kumaşlardan elde edilen spor giysilerinin vücudun terleme mekanizmasına etkisi, elde edilen terleme indeksi değerleri ile incelenmiştir.

Matusiak (2010), çalışmasında kumaşların bazı termal özelliklerine dayanarak bir termal konfor indeksi (TCI) oluşturmuş.

$$TCI=\sum_{i=1}^{n} a_x \frac{x_i - x_{i\,min}}{x_i} + \sum_{j=1}^{m} a_z \frac{z_{j\,max} - z_j}{z_{j\,max}} \quad (1)$$

x_i= artışında termal konforu iyileştiren özelliğin ölçüm değeri

x_(i min)= bu özelliğin termal konfor bakımından kabul edilebilir en düşük değeri

z_j= düşüşünde termal konforu iyileştiren özelliğin ölçüm değeri

z_(j max)= bu özelliğin termal konfor bakımından kabul edilebilir en yüksek değeri

a_x ve a_z özelliğin 1 ve 5 arasındaki önem derecesi olarak tanımlamıştır.

Termal konfor indeksinde, etkili olan parametreleri pozitif etki eden özellikler ve negatif etki eden özellikler olarak iki gruba ayırmıştır. Kumaş termal ölçümlerinden edilen termal direnç (R), termal emicilik (b), su buharı direnci (R_et) ve hava geçirgenliği (AP) değerlerini kullanarak, dokuz farklı kumaşın 0 ve 1 arasında değişen termal konfor indeks değerlerini elde etmiştir. Bu hesaplamada kabul edilebilir en düşük ve en yüksek değerleri, kullandığı kumaş grubu içerisindeki değerlerden tespit etmiştir. Özelliklerin 1 ve 5 arası önem derecelendirmesini kendisi belirlemiştir. Kumaşın bazı konfor özelliklerinin önem derecelerine dayalı termal konfor indeksinin, bu kumaşlardan üretilen giysilerin termal konfor tahminlemesinde kullanılabileceğini belirtmiştir.

Matusiak ve Sikorski (2011), daha önceki çalışmasının devam olarak termal konfor indeksini kışlık giysileri için kapalı alanlarda kullanım (〖RTCI〗 _WI) ve açık alanlarda kullanım (〖RTCI〗 _WO) olarak iki kısımda değerlendirmiştir. Kablosuz sıcaklık sensör ölçümleri, termal kamera ölçümleri ve sübjektif giyim denemeleri ile termal konfor indeksinin

geçerliliğini incelemiştir. Kışlık giysiler için, kumaş özelliklerinin önem derecelendirmesini yine kendisi belirlemiş olup, ısı kaybına karşı vücudun korunmasında önemli bir parametre olan termal direnç için 5 derecesini, hava geçirgenliği özelliğini kapalı alanlar için kullanmamış, açık alanda kullanım için 3 derecesini belirlemiştir. Su buharı geçirgenliğinin yüksek aktivite durumlarından önemli olduğunu, soğuk ortamda normal giysi kullanımında terlemenin yoğun olmadığını belirterek bu özellik için 2 derecesini kullanmıştır. Termal emiciliğin, derinin giysiye temasındaki sıcak soğuk hissi ile ilgili olduğunu ve bunun kışın termal konforun sübjektif hissini etkilediğini belirterek bu özellik için 1 derecesini kullanmıştır. İstatistiksel sonuçlarla, termal konfor indekslerinin termal konfor tahminlemesinde doğru sonuçlar verdiğini vurgulamıştır.

Bajzik vd. (2016), çalışmalarında spor giysilerin ve iç giyimin normal kullanım şartları içerisindeki durumları için ıslak konfor indeksi (WCI) oluşturmuşlardır. On iki spor giysinin kuru ve ıslak haldeki termal direnç ve su buharı geçirgenliklerini ölçerek, bu ölçümleri 0 ve 1 arasındaki değişen ıslak konfor indeksi için kullanmışlardır. Sonuçlara göre, en iyi spor giysinin bile 0,2 ıslak konfor indeksi değerini geçemediğini, bu düşük değerin ıslak durumdaki kumaşların termal konfor özelliklerin testinde özel cihazların kullanılması gerekliliğini gösterdiğini belirtmişlerdir.

2. Materyal ve Metod

Literatür çalışmaları ve spor giyim pazarı incelendiğinde yüksek elastan oranlı (%15-25) polyester, poliamid ve pamuk içeriğine sahip, stabil yapı sağlaması nedeniyle çözgülü örme kumaşların genel olarak bu tür giysilerde kullanıldığı gözlemlenmiştir. Tedarik edilen kumaşların fiziksel ve yapısal özellikleri Çizelge 1' de gösterilmiştir.

Çizelge 1. Kumaşların fiziksel ve yapısal özellikleri

Kumaş Kodu	**Lif İçeriği (%)**	**Kumaş Yapısı**	**Kumaş Gramajı (g/m²)**	**Kumaş Yoğunluğu (kg/m³)**	**Kumaş Kalınlığı (mm)**	**İlmek Şekil Faktörü**
1	%83 PES %17 Elastan	Çözgülü Örme	280	227,64	1,23	1,13
2	%80 PES %20 Elastan	Süprem	300	508,47	0,59	1,8
3	%82 PA %18 Elastan	Çözgülü Örme	180	315,78	0,57	1,09
4	%80 PA %20 Elastan	Çözgülü Örme	240	369,23	0,65	0,86
5	%85 PES %15 Elastan	Çözgülü Örme	230	479,16	0,48	0,76
6	%86 PES %14 Elastan	Süprem	315	642,85	0,49	1,78

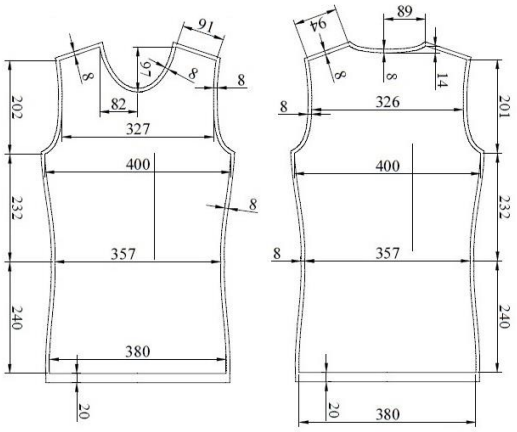
Bu çalışmada tedarik edilen farklı örgü yapılarındaki ve farklı lif içeriğine sahip kumaşlardan, uygulanan testler için hazırlanan numuneler TS EN ISO 139 standardına uygun olarak standart atmosfer koşullarında (20 ± 2 ˚C ve 65 ± %2 bağıl nem) altında 24 saat süre ile kondisyonlanmış ve aynı şartlar altında testleri gerçekleştirilmiştir. Kumaşların fiziksel ve mekanik özellikleri, hava geçirgenliği, sıvı nem yönetimi, su buharı direnci, ve termal direnci uygun ölçüm cihazları ile ölçülmüş olup veriler, giyim denemelerine katılan sporcu katılımcıların yüksek aktivite sonrası tişörtlerin emdiği ter gramajları ile terleme indeksi arasındaki ilişkisi incelenmiştir.

Kumaşların termofizyolojik özelliklerine dayalı terleme indeksi çalışmasına paralel olarak, kumaşlardan üretilen standart kolsuz tişörtlerin termofizyolojik konfor özelliklerinin belirlenmesi için yüksek aktivite seviyesinde giyim denemeleri gerçekleştirilmiştir. Giyim Denemeleri, Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Performans Laboratuvarından kontrol edilebilir laboratuvar koşulları altında yapılmıştır. Sonuçların daha verimli olması için katılımcılar lisanlı sporcu olan Spor Bilimleri öğrencilerinden seçilmiştir. Katılımcıların özellikleri Çizelge 2' de gösterilmiştir. Giyim denemeleri için Etik Kurul Başkanlığından etik kurul onayı alınmış olup katılımcılara, giyim denemesi öncesi Araştırma Gönüllü Bilgilendirme Formu ile bilgilendirme yapılmıştır.

Çizelge 2. Katılımcılara ait özellikler

Katılımcı No	Yaş	Boy (cm)	Kilo (kg)	Branş
1	25	194	76	Atletizm
2	24	170	65	Bisiklet
3	22	177	75	Bisiklet

Katılımcılar için standart kolsuz -%20 daraltma oranına sahip Şekil 2' de gösterilen kalıpta tişörtler üretilmiştir.



Şekil 2. Performans giyim denemesinde kullanılan tişört kalıp ölçüleri

Performans giyim denemeleri esnasında katılımcılar aynı kalıpta dikilmiş altı farklı kumaştan üretilmiş tişörtleri, aynı şortları, ayakkabıları, iç çamaşır ve çorapları giymişlerdir. Giyim denemeleri performans laboratuvarında sıcaklığı ve bağıl nemi (20±2 ˚C ve %60±5 bağıl nem) kontrol altında tutularak yapılmıştır. Test öncesi tişörtler 24 saat kondüsyonlanmıştır. Katılımcılar teste başlamadan önce performans laboratuvarına uyum sağlamaları için 10 dakika dinlendirilmiştir. Test protokolünde belirlenen yüksek aktivite seviyesi (9 km/sa hızda 15 dakika koşu bandında koşu) sonrası her bir tişörtün içerdiği nem miktarı, test protokolü başlangıcı ve sonunda hassas tartı ile tartılarak kaydedilmiştir.

3. Bulgular

Terleme indeksinde kullanılan kumaş özelliklerinin (su buharı direnci (R_et), sıvı nem iletim özelliği (OMMC), hava geçirgenliği (AP) ve termal direnç (r)) ölçüm sonuçları Çizelge 3' de gösterilmiştir.

Çizelge 3. Kumaş özelliklerinin ölçüm sonuçları

Kumaş Kodu	R_{et} (m^2Pa/W)	OMMC	AP ($l/m^2/s$)	$r*10^3$ m^2K/W
1	3,94	0,65	467,2	22,56
2	3,1	0,762	68,53	9,84
3	2,48	0,708	1333	8,9
4	3,24	0,582	372,8	8,54
5	2,26	0,554	536,2	6,92
6	2,5	0,732	182	6,38

Matusiak (2010), çalışmasını destekleyecek ve katkı sağlayacak şekilde kumaşların bazı termofizyolojik özelliklerine dayanarak bir terleme indeksi (TI) oluşturulmuştur.

$$TKI = \sum_{i=1}^{n} a_x \frac{x_i - x_{i\,min}}{x_i} + \sum_{j=1}^{m} a_z \frac{z_{j\,max} - z_j}{z_{j\,max}} \quad (1)$$

x_i= artışında termal konforu iyileştiren özelliğin ölçüm değeri
x_(i min)= bu özelliğin termal konfor bakımından kabul edilebilir en düşük değeri
z_j= düşüşünde termal konforu iyileştiren özelliğin ölçüm değeri
z_(j max)= bu özelliğin termal konfor bakımından kabul edilebilir en yüksek değeri
a_x ve a_z özelliğin 1 ve 5 arasındaki önem derecesi olarak tanımlamıştır.

Termal konfor indeksinde, etkili olan parametreleri pozitif etki eden özellikler ve negatif etki eden özellikler olarak iki gruba ayrılmıştır. Kumaş termal ölçümlerinden edilen termal direnç (R), su buharı direnci (R_et), sıvı nem iletim özelliği (OMMC) ve hava geçirgenliği (AP) değerlerini kullanarak, kumaşların 0 ve 1 arasında değişen termal konfor indeks değerlerini elde edilmiştir. Bu hesaplamada kabul edilebilir en düşük ve en yüksek değerleri, kullandığı kumaş grubu içerisindeki değerlerden tespit etmiştir.

Terleme indeksi formülüne (1) belirlenen önem dereceleri dikkate alarak veriler yerleştirildiğinde aşağıdaki nihai terleme indeksi formülü elde edilmiştir.

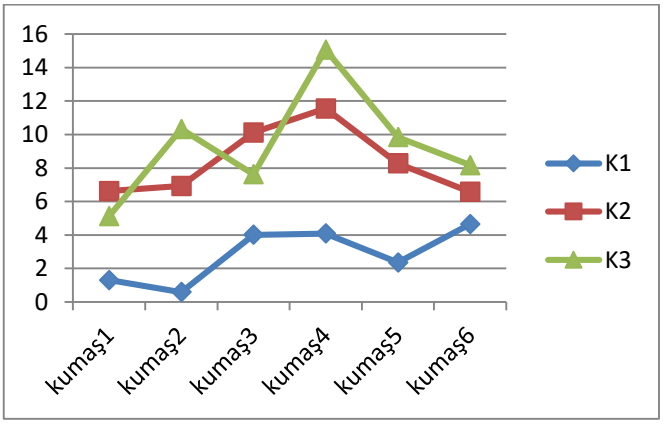
TI= 0,285x(1-(R_et/3,94)) + 0,357x(1-(0,554/OMMC)) + 0,214x(1-(68,53/AP)) + 0,142x(1-(R/22,56)) (2)

Kumaşlara ait objektif termofizyolojik ölçümler terleme indeksi formülünde kullanılarak hesaplanan terleme indeksi değerlerine göre performans sıralaması Çizelge 4' de gösterilmiştir.

Çizelge 4. Terleme indeksine göre kumaş performans sıralaması

Kumaş Kodu	Terleme İndeksi (TI)
1	0,235
2	0,238
4	0,331
5	0,407
6	0,427
3	0,473

Katılımcıların 9 km\sa koşu sonrası 10 dakika performans laboratuvarı içerisinden bekletildikten sonra tişörtleri çıkartılarak tişörtlerin yaş ağırlıkları ölçülmüş ve kuru ağırlıkları ile farkları hesaplanmıştır. Katılımcılara ait ter gramajları Şekil 3' de gösterilmiştir.



Şekil 3. Katılımcılara ait 9 km\sa koşu sonrası tişörtlere nüfuz eden ter gramajları (gr)

Katılımcıların, yüksek aktivite sonrası farklı terleme oranları göstermelerine rağmen, kumaşların benzer oranlarda ter emdikleri Şekil 3' de gözlemlenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, 0,331 indeks değerine sahip 4 numaralı kumaşın en çok ter gramajına ulaştığı, bu indeksi değeri altında ve üstünde olan kumaşların daha düşük ter gramajına sahip oldukları tespit edilmiştir. 4 numaralı kumaşın indeks değeri bu grup için kritik terleme indeksi değeri olarak tanımlanabilir.

5. Sonuç

Giysi konforu, karmaşık etkileşime sahip geniş bir araştırma konusudur. Bu nedenle giysi konforu tüm bileşenleri ile ele alınarak değerlendirilmelidir. Giysi konforu bileşenlerinin, kumaşların ölçülebilir bazı parametreleri ile bağlantı kurularak değerlendirilmesi üzerine çalışmalar sürekli devam etmektedir. Literatür çalışmalarında gerçekleştirilen sübjektif ve objektif denemeler ile giysi konfor bileşenlerinin kumaşların bazı ölçülebilir fiziksel, mekanik ve termofizyolojik özellikleri ile ilgili olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmamızda, kumaşlara ait ölçülebilir parametreler ile giysi oluşumu sonrası kullanıcıların terleme mekanizmalarına etkileri üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiş olup, belirlenen parametrelerin kullanılarak elde edilen bir indeksin, terleme oranları hakkında fikir verebileceği kanısına varılmıştır. Bu çalışmanın daha geniş bir kumaş çeşidi eklenerek ve katılımcı sayısı artışı ile daha anlamlı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Bajzik, V., Hes, L. ve Dolezal, I., (2016), Changes in Thermal Comfort Properties of Sports Wear and Underwear due to Their Wetting, Indian Journal of Fbire and Textile Research, 41, 161-166.

Gürcüm, B.H., 2007. T.C. Deniz Kuvvetleri Komutanlığı Yüzer Birliklerinde Giyilen Eğitim Elbisesinde Kullanılan Kumaşların Termofizyolojik Konforu Sağlayacak Şekilde Optimizasyonu, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi.

Huang, J., 2006. Thermal Parameters for Assessing Thermal Properties Of Clothing. Journal of Thermal Biology, 31, 461-466.

Kaplan, S., (2009), Kumaşların Mekanik Özelliklerinden ve Geçirgenlik Özelliklerinden Yararlanılarak Giysi Konforunun Tahminlenmesi, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Matusiak, M., (2010), Thermal Comfort Index as a Method of Assessing the Thermal Comfort of Textile Materials, Textile Research Institute, 18, 2(79), 45-50.

Matusiak, M. ve Sikorski, K., (2011), Relative Thermal Comfort Index as a Meaure of the Usefulness of Fabrics for Winter Clothing Manufacturing, Textile Research Institute, 19, 6(69), 94-100.

Song, G., (2011), Improving comfort in clothing. Cambridge: The Textile Institute, CRC Press, Woodhead Publishing Limited.

22-iecses-4th-518-FC-Oral / Sözel

MODELS OF SIGN TEST IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCES

Ihor ZANEVSKYY
Department of Informatics and Kinesiology, Lviv State University of Physical Culture, Lviv, UKRAINE E-mail: izanevsky@ukr.net

Abstract

Theory of tests possesses an important position in the sports science and physical education. The aim of the research is to compare the methods of taking into account zero results in the sign test for paired samples remaining a ratio of their numbers and a total number of results. Internet search of sport science resources on sign and trinomial test, mathematical modelling of binomial and trinomial results for testing of human movements in physical education and sports were used. Computer simulation on significance and powerful of statistical hypotheses regarding test – retest paired results. Three methods of reduction of the trinomial test to the binomial are studied. Corresponding models of significance and powerful of zero hypothesis declination are presented in graphs and tables. An influence of number of zero results and ratio between positive and negative results on test significance is discussed. Ignoring of zero results in trinomial sport tests brings to significant decreasing of powerful and significance of the test. Using a model of randomization of zero results made possible to improve significantly results of the sign test remaining a ration between numbers of the positive and negative results ($p =$ 0.109, 0.019).

Key Words: Sports science, Physical education, Sign test, Modelling, Computer simulation

1. Introduction

A significant part of human movements' parameters in physical education and sport science are measured in the ratio, interval or ordinal measurement scales. If the parameters are measured in the ratio or interval scales, researchers have reasons to use parametric methods for statistical elaboration of the measurement results because their better sensitivity. However, a significant differences between the sample's and normal distributions or/and a small number of samples (that makes impossible to study the distribution) take place. This makes parametric methods non-correct and forces researchers to use non-parametric methods (Vincent & Weir, 2015).

Theory of tests has an important position in the sport science. Among the non-parametric methods, a sign test is the least sensitive to the character of the measurement results. Its results are registered in the binomial scale. Corresponding parameter for paired samples determines whether changes took place or not (Siegel, 1957). For example, whether test results changed between two trials during interval of time between them. This test is depended of the alignments of numbers of the positive changes, negative changes, and a total number of a sample. In general, the test results could be not only binomial (better − worse), but can register zero-changes (Marshall, 2014). When there are results without changes, the trinomial results are marked as plus, minus, and zero (+, –, 0). However, the results of the trinomial test can be reduced to the results of the binomial test.

There are three methods to reduce the trinomial test to the binomial one. First of all – zero results are simply ignored and only positive and negative results are taken into consideration (Walse, 1946). According to the second method, a half part or two third parts of zero results are added to the positive and negative results (Dixon & Mood, 1956). The third method provides randomization of zero results into the positive and negative results, i.e. proportionally to the numbers (Wittkowski et al., 1998). There are no programs for the trinomial test in these and other accessible computer packets.

The aim of the research was to compare the methods of taking into account zero results in the sign test for paired samples remaining a ratio of their numbers and a total number of results.

2. Materials and Methods

Internet search of sport science resources was used to describe sign and trinomial tests. Mathematical modelling of binomial and trinomial results of testing human movements in physical education and sports and computer simulation on significance and powerful of statistical hypotheses regarding test – retest paired results were use.

Computer programs for elaboration of binomial results included in popular statistics packets were used. For example, Statistica StatSoft: Statistics > Nonparametrics > Comparing two dependent samples (variables), SPSS IBM: Analysis > Nonparametrics > Two-Related-Samples Tests > Sign (SPSS, 2012; Statistica, StatSoft, 2008) and others.

3. Results and Discussion

Ignoring of zero results is the simplest, but not the best way of reduction of the trinomial test to the binomial one. It has a significant defect because a total number of results decrease. Using this method one remains a ratio between positive and negative results, but a total number becomes smaller. The ignoring of zero results is non-logical within a sense of the test because zero results are the same natural data as the positive or negative results. A zero hypothesis $\left(H_0 : N_{(+)} = N_{(-)}\right)$ parameter is a function of binomial distribution $Bin\left(n - n_{(0)}, 1/2\right)$ and significance of zero hypothesis declination is defined with the function as follows:

$$p = \frac{[\,n - n_{(0)}\,]!}{2^{n-n_{(0)}}} \sum_{i=0}^{a} \left[i!(n - n_{(0)} - i)! \right]^{-1}, \qquad (1)$$

where $N_{(+)}$, $N_{(-)}$ are numbers of the positive and negative results correspondingly, n is a total number of the sample, $i = 0, 1, 2\ldots$; a is the smaller number of positive and negative numbers, which are marked as $n_{(+)}$ and $n_{(-)}$ correspondingly, and $n_{(0)}$ is a number of zero results.

An alternative hypothesis is always one-tailed and provides different numbers of the positive and negative results, i.e. $\left(H_1 : N_{(+)} > N_{(-)}\right)$ or $\left(H_1 : N_{(+)} < N_{(-)}\right)$.

If the second or third methods are used, a total number of results remains constant, but a ratio between the positive and negative results changes. If a number or zero results is divided

(on half or in another proportion) between the positive and negative results, a function of binomial distribution $Bin(n,1/2)$ determines significance if declination of zero hypotheses with the formula as follows:

$$p = \frac{n!}{2^n} \sum_{i=0}^{a} [i!(n-i)!]^{-1}, \quad (2)$$

where a is the smallest of the positive and negative numbers with added to them a parts of zero results.

A statistical parameter in the second model is determined as a sum of the positive and a part of the zero results: $S_{1/2} = n_{(+)} + n_{(0)}/2$, $a_{1/2} = n_{(-)} + n_{(0)}/2$ (if half division) or $S_{2/3} = n_{(+)} + 2\,n_{(0)}/3$, $a_{2/3} = n_{(-)} + n_{(0)}/3$ (if one to two division was used). Significance of zero hypothesis declination in the frames of these models is equal correspondingly 0.194 and 0.073: Table. 1, models by Dixon & Mood (1956) and by Coakley & Heise (1996).

Table 1. Models of the sign test with zero results (n = 12)

Model	***S***	***n***	***a***	**Distribution function**	***p***
Walse	$n_{(+)}$=5	6	1	Bin(1,6)	0,109*
Dixon & Mood	$n_{(+)} + n_{(0)}/2$=8	12	$n_{(-)} + n_{(0)}/2$=4	Bin(4,12)	0,194
Coakley & Heise	$n_{(+)} + 2\,n_{(0)}/3$=9	12	$n_{(-)} + n_{(0)}/3$=3	Bin(3,12)	0,073
Wittkowski et al.	$n_{(+)} + n_{(0)}n_{(+)}/m$ =10	12	$n_{(-)} + n_{(0)}n_{(-)}/m$ =2	Bin(2,12)	0,019
Bian et al.	Trinomial	12	1	Tri(5,1,12)	0,025

Notes: * $G_{0.05,6} = 0$, $G_{0.05,9} = 1$, $G_{0.01,9} = 0$, $G_{0.05,10} = 1$, $G_{0.01,10} = 0$, $G_{0.05,12} = 2$, $G_{0.01,12} = 1$

In general, this ratio can remain constant after distribution of the zero results. For example, this will be so, when numbers of the positive and negative results are equal or when

a ratio between these numbers equals two. The same situation will be, when using the third method, zero results divide proportionally to numbers of the positive and negative results. Of cause, probability of these situations is small.

So, there are methods of reduction of the trinomial results to the binomial results of tests which provide (a) changing a ratio of the positive and negative results with remaining of the total number of results or (b) remaining the ratio with decreasing of the total number at the expense of zero results.

Thus, from a total number of patients n, $n_{(+)}$ patients improved their results, $n_{(-)}$ – made worse, and $n_{(0)}$ did not change their results. Let them $n_{(+)} > n_{(-)}$, but if the opposite unequal takes place, future derivations will be correct in the frames of the same model. Zero results $n_{(0)}$ divide into two parts in the proportion $n_{(+)} / n_{(-)}$. In this way, to the positive results unite $n_{(0)} n_{(+)} / m$ of zero results, and to the negative – $n_{(0)} n_{(-)} / m$, where $m = n_{(+)} + n_{(-)}$ is a common number of non-zero results.

For example, in the sample of n = 12 subjects, are positive ($n_{(+)}$= 6), negative ($n_{(-)}$= 1), and zero ($n_{(0)}$= 5) results. Then, to the positive results move $n_{(0)} n_{(+)} / m$ = 30/7 ≈ 4.3, and to the negative – $n_{(0)} n_{(-)} / m$ = 5/7 ≈ 0.7 zero results (m = 6 + 1 = 7). To the end, a number of the positive results increase to 10.3, and negative – to 1.7. Because an argument of a binomial function is as an integer part of a number, a new number of positive results equals ten, and negative – one. Their sum (10 + 1 = 11) is smaller, than a total number of the sample (n = 12).

In the binomial sign test significance is determined according to a parameter of a sample that includes only nonzero results, i.e. the patients which did not change their results are ignored. As a parameter of changing (G – parameter of signs) a smallest number of the positive and negative results is used. Its value compares with a critical value from tables regarding a certain level of significance.

With an exact value of significance $p\left(n_{(-)} \le G\right)$, when zero hypothesis $\left(H_0 : N_{(+)} = N_{(-)}\right)$ regarding the origin of the sample from symmetrical general population can

be declined for the binomial distribution of number $m = n - n_{(0)} = n_{(+)} + n_{(-)}$, while zero results are not taken into account (Wuensch, 2016). According to the zero hypothesis probability of the positive and negative results is equaled $(\vartheta = 0.5)$. For example, when n=12, $n_{(+)}$=5, $n_{(-)}$=1, $n_{(0)}$=6, a number of the sample reduced to binomial model decreases to six; then, $n - n_{(0)} = 6$ and $G = n_{(-)} \equiv 1$ with using Excel function BINOMDIST(1,6,0.5,TRUE) we get p = 0.109 (see Table 1, model: Walse JE, 1946).

If there are no zero results in a sample ($n_{(0)}$=0), binomial distribution is constructed in the same way as zero results are present. This distribution will be correct with any number of zero results because zero results are not taken into account. This ignoring of zero results makes weaker the zero hypothesis. This specificity of G – criterion of signs involves doubts about correctness of the method because a part of results are ignored. Because statistical powerful is depended on a number of a sample, a number of zero results should be taken into consideration in derivation of distribution parameters. For example, increasing twice a number of the sample (from six to twelve) as it was described before should bring significant increase of the statistical significance of the hypothesis output (Figure 1).

In the trinomial test, zero results are taken into account without distribution of them into nonzero results. From the function of trinomial distribution $Tri\left(n, n_{(0)}, n_{(+)} = n_{(-)}\right)$ significance of declination of zero hypothesis is determined using the formula by Putter (1955):

$$p = \frac{n!}{n_{(0)}!}\left(\frac{n_{(0)}}{n}\right)^{n_{(0)}}\left(\frac{n - n_{(0)}}{2n}\right)^{n - n_{(0)}} \sum_{i=0}^{a}\left[i!\,(n - n_{(0)} - i)!\right]^{-1}. \quad (3)$$

For the example discussed, components of the significance were calculated using Equations (1), (2), and (3):

$$p = \frac{n!}{n_{(+)}!\,n_{(-)}!\,n_{(0)}!}\left(\frac{n_{(0)}}{n}\right)^{n_{(0)}}\left(\frac{n - n_{(0)}}{2n}\right)^{n_{(+)}+n_{(-)}};\ p(6,0,12) = 0.004,\qquad p(5,1,12) = 0.021;$$

$$p(6,0,12) + p(5,1,12) = 0.025;$$

$$p = \frac{n!}{2^n n_{(+)}! n_{(-)}!}\ ;\ p(0,6) = 0.016\ ;\ p(1,6) = 0.094\ ;\ p(0,6) + p(1,6) = 0.109\ .$$

(4)

The third way of reduction of trinomial to binomial results test-retest obtains remaining of a total number of results using moving parts of zero results proportional to numbers of the positive and negative results (see Table 1, model by Wittkowski et al., 1998). A number of nonzero results in the example discussed is increased two times with the same ratio between them: 5/1=10/2. In comparison with the first model (Walse, 1946), significance according the second model is rather lower ($p =$ 0.019). It was calculated using Excel function BINOMDIST(2,10,0.5,TRUE). This is in contradiction with position that sensitivity of randomization method is always lower than if distribution of zero results in half of positive and negative results (Putter, 1955).

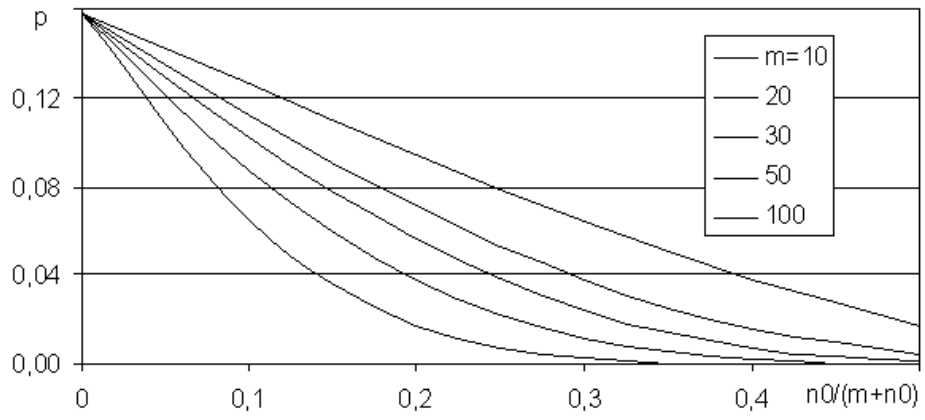


Figure 1. Significance vs. ratio of binomial sign test results

4. Conclusion

Ignoring of zero results in trinomial sport tests brings to significant decreasing of powerful and significance of the test. Using a model of randomization of zero results make possible to improve significally results of the sign test remaining a ration between numbers of the positive and negative results ($p =$ 0.109, 0.019). The results of this research are presented

in the tabula and graphical form that is suitable for teachers and coachers who are not familiar with mathematical modeling.

ACKNOWLEDGEMENTS

The research was granted by Ukrainian Ministry of Education and Science.

REFERENCES

Bian G, McAleer M, Wong W-K (2011). A trinomial test for paired data when there are many ties. Mathematics and Computers in Simulation, 81(6): 1153-1160. doi: 10.1016/j.matcom.2010.11.002

Coakley CW, Heise MA (1996). Versions of the sign test in the presence of ties. Biometrics, 52(4): 1242-1251.

Dixon WJ, Mood AM (1956). The statistical sign test. Journal of the American Statistical Association, 41(236): 557-566. doi: 10.2307/2280577.

Marshall JB (2014). The sign test with ties included. Applied Mathematics, 5(10): 1594-1597. doi: 10.4236/am.2014.510152.

Putter J (1955). The treatment of ties in some nonparametric tests. Annals of Mathematical Statistics, 26(3): 368-386. doi: 10.1214/aoms/1177728485.

Siegel S (1957). Nonparametric statistics. The American Statistician, 11(3): 13-19.

SPSS, 2012, https://www.ibm.com/products/spss-statistics (accessed October 12, 2019).

Statistica, StatSoft, 2008, https://www.statsoft.com/ (accessed October 12, 2019).

Vincent WJ, Weir JP (2015). Statistics in Kinesiology (4th ed.). Champaign, Il: Human Kinetics.

Walse JE (1946). On the power function of the sign test for slippage of means. Annals of Mathematical Statistics, 17: 358-362.

Wittkowski KM, Coakley CW, Heise MA (1998). Versions of the sign test in the presence of ties. Biometrics, 54(2): 789-791.

Wuensch KL (2016). Conducting a binomial sign test with Excel, by hand, or SPSS, East Carolina University, Article ID:46595. http://core.ecu.edu/psyc/wuenschk/SPSS/Binomial-Sign_Excel-etc.pdf. (accessed October 12, 2019).

187-iecses-4th-48-FC-Oral / Sözel

KARADENİZ VE AKDENİZ LİMANLARINDA GEMİLERE YÖNELİK ISPS KOD UYGULAMALARI

Yaşar AKÇA[1], Babür HALULU[2]

[1]Bartın Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Bartın / Türkiye
[2]Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın / Türkiye

Özet:

Küresel ticaretin %80'lik bölümü deniz yollarıyla yapılmaktadır. Deniz limanları, dünya ticaretinin lojistik merkezleridir ve dünya ekonomilerinin kalbi buralarda atmaktadır. Dolayısıyla limanların ve gemilerin güvenliğinin sağlanması gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Deniz yollarından gelebilecek saldırılara karşı tedbir almak üzere Birleşmiş Milletler'in denizcilikten sorumlu organizasyonu olan Uluslararası Denizcilik Örgütü (IMO) tarafından ISPS Kod (Uluslararası Gemi ve Liman Güvenlik Sözleşmesi) ortaya konulmuştur. ISPS kod, dünya denizcilik sektöründe güvenlik kurallarının ve düzenlemelerinin en günceli konumundadır. 1 Temmuz 2004 yılından itibaren tüm Birleşmiş Milletler üye devletlerinde eş zamanlı olarak uygulanmaya başlanmıştır. ISPS Kod sayesinde Avrupa Birliği limanlarında terör saldırıları ve illegal örgütlerin faaliyetleri engellenmiştir. Güvenlik konusunda önemli olan teknolojik yatırımlar değil, uluslararası ve ulusal güvenlik ile ilgili kuralların bütünlüğünü sağlamaktır. ISPS kod, gemilerde ve limanlarda güvenlik uygulamalarına değer katarken diğer taraftan liman tesislerinin işletme ve yatırım maliyetlerinde artışa sebep olmaktadır. ISPS kodun ülkeler arasında farklı uygulamaları görülmektedir. Artış gösteren deniz haydutluğu saldırıları karşısında deniz yollarının güvenliği ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmada ISPS kodun Türkiye'nin denizcilik sektöründe uygulanmasına geçiş nedenleri, tatbikat sürecinde karşılaşılan sorunlar, getirdiği maliyetler ve uygulama sonuçları incelenmiştir. ISPS Kodun gemilerde uygulayıcısı konumunda olan Liman Tesis Güvenlik Sorumlularına anket çalışması yapılmış ve görüşleri tespit edilmiştir. ISPS kodun limanlar ile gemilerde uygulanmasının beraberinde getirdiği güvenlik, çevre ve emniyet değerlendirmeleri yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Deniz Haydutluğu, ISPS Kod, Deniz Yolları, Gemi Güvenliği, Liman Güvenliği.

187-iecses-4th-48-FC-Oral / Sözel

ISPS CODE APPLICATIONS FOR THE SHIPS IN BLACK SEA AND MEDITERRANEAN SEA

Yaşar AKÇA[1], Babür HALULU[2]

[1]Bartın University, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Bartın / Türkiye
[2]Bartın University, Institute of Social Sciences Bartın / Türkiye

Abstract:

Eighty percent of global trade is done by seaway. Seaports are the logistics centers of world trade, and the heart of world economies beats here. Consequently, securing ports and ships is becoming increasingly important. The International Ship and Port Facility Security (ISPS) has been established by the International Maritime Organization (IMO), the United Nations' maritime organization, to take precautions against attacks by seaways. The ISPS code is the most up-to-date of the security rules and regulations in the world maritime sector. Since July 1, 2004, it has been implemented simultaneously in all United Nations member States. The ISPS Code prevents terrorist attacks and illegal activities in European Union ports. The important thing about security is not technological investments, but the integrity of international and national security rules. The ISPS code adds value to the security practices on ships and ports, while on the other hand, it leads to an increase in the operation and investment costs of port facilities. Different applications of ISPS code are observed between countries. In response to the increasing piracy attacks, the safety of the seaways comes to the fore. In this study, the reasons for bringing the application of the ISPS code in Turkey's maritime sector, the problems encountered during the application process, the costs and implementation results were examined. A questionnaire was applied to the port facility security officers who were the practitioners of the ISPS Code on ships, and their opinions were determined. Safety, environment and security issues brought about by the application of ISPS code in ports and ships were assessed.

Keywords: Piracy, ISPS Code, Seaway, Ship Security, Port Security.

GİRİŞ

Dünyanın dörtte üçü denizlerle kaplıdır. Deniz taşımacılık giderleri diğer taşımacılık faaliyetlerine nazaran ucuzdur. Bunun doğal bir sonucu olarak uluslararası ticaretin yaklaşık %80'i deniz yoluyla yapılmaktadır (Acar, 2005). Gemilerle ticari zenginliklerin ülkeler ve kıtalar arasında taşınmaya başlamasından itibaren denizlerde korsan saldırıları da beraberinde başlamıştır. Deniz korsanlığından bugün deniz haydutluğuna doğru dönüşüm geçiren illegal yapılanmalar halen varlığını sürdürmektedir. Bugün okyanuslar, denizler ve büyük nehirlerde yapılan taşımacılık faaliyetleri her türlü terör ve illegal saldırılara karşı korunmasızdır. Denizlerde güvenlik denildiğinde deniz alanlarında can ve mal güvenliğine yönelik oluşturulan kural ve düzenlemeler anlaşılır. Deniz güvenliğine yönelik sorunları deniz haydutluğu, denizlerde terör eylemleri, her türlü kaçakçılık, yasa dışı göçmenler ve uyuşturucu kaçakçılığı oluşturmaktadır.

Özellikle deniz alanlarının güvenlik problemleri, 2000'li yıllarla birlikte yeniden önem kazanmıştır. 11 Eylül 2001 terör saldırılarının ardından gemi ve liman güvenliği ile ilgili kontrolü sağlayacak kurallar dizisi ISPS Kod gündeme gelmiştir (Banomyong, 2005). Bu problemin çözümüne yönelik Uluslararası Denizcilik Örgütü (IMO) tarafından Uluslararası Gemi ve Liman Güvenlik Kodu (International Ship and Port Facility Security Code/ISPS Kod) düzenlemesi getirilmiştir. ISPS Kod, dünya denizcilik sektörünün en güncel güvenlik kurallarını içermektedir.

Bu çalışmada kodun uygulanmasına geçiş nedenleri, tatbikat sürecinde karşılaşılan sorunlar ve uygulama sonuçları incelenmiştir. ISPS Kodun gemilerde uygulayıcısı konumunda olan Liman Tesis Güvenlik Sorumlularına anket çalışması yapılarak ISPS Kod hakkındaki görüşleri ortaya konulmuştur. Bu araştırmada ISPS Kod güvenlik standartları incelenmiştir.

YÖNTEM

Bartın limanına gelen 80 geminin ISPS Kod Gemi Güvenlik Zabitlerine anket formları dağıtılmış ve doldurulduktan sonra toplanmıştır. ISPS kodun Türk gemilerinde uygulanmasından sorumlu gemi kaptanlarının ve gemi zabitlerinin bakış açıları anket sorularıyla değerlendirilmiş ve böylece literatüre katkı sağlanmıştır. Gemi kaptanları ile yapılan mülakatlar neticesinde nitel saha çalışması gerçekleştirilmiştir. Bunun nedenini ortaya koymak üzere bir anket formu hazırlanmıştır. Gemi kaptanlarına ve gemi güvenlik zabitlerine hazırlanan

anket formları uygulanmıştır. Böylece ISPS Kodun gemilerdeki etkinliği araştırılmış ve durum değerlendirmesi yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS programında gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR:

Tablo 1'de görüldüğü üzere "Denizde güvenlik kavramı ilk olarak ISPS kod ile gündeme gelmiştir" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 3,65; Ss: 1,38) olup, "kısmen katılıyorum" aralığında gerçekleşmiştir.

Tablo 1. Ortalamalar, standart sapmalar ve ortalamaya göre değerlendirme aralıklarına ilişkin tanımlayıcı bulgular.

Anket Soruları	**n**	**Ort.**	**Ss**	**Değerlendirme Aralığı**
Denizde güvenlik kavramı ilk olarak ISPS kod ile gündeme gelmiştir	80	3, 6500	1, 38801	Kısmen Katılıyorum
ISPS kod uluslararası ticaretin gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur	80	3, 3250	1, 52428	Kararsızım
ISPS kod limanlarda gemilerin güvenliğini arttırmıştır	80	4, 2375	1, 19327	Tamamen Katılıyorum
ISPS kod gereklerini yerine getirmeyen gemiler ve limanlar uluslararası ticaretin dışında kalır	80	3, 8875	1, 44076	Kısmen Katılıyorum
ISPS kod gemicilik sektörüne ekstra işletme maliyetleri getirmiştir	80	3, 5250	1, 39597	Kısmen Katılıyorum
ISPS kod ile gemicilik sektörüne otomatik tanımlama sistemi (AIS), gemi kimlik numarası, gemi güvenlik alarm sistemi ve CRS sürekli kayıt gibi yapılanmaları getirmiştir	80	4, 4500	1, 06617	Tamamen Katılıyorum

ISPS kodun limanlar ve gemiler için koymuş olduğu kurallar sektörün güvenliğine fayda sağlamıştır	80	4, 3125	1, 01375	Tamamen Katılıyorum
ISPS kodu, dünya gemicilik sektörüne ABD devletinin zorlaması ile girmiştir	80	4, 2125	1, 08725	Tamamen Katılıyorum
ISPS kod gereği Liman tesis güvenliği zabiti ve gemi güvenlik zabitinin işbirliği önemlidir	80	4, 7125	, 87430	Tamamen Katılıyorum
Türk limanlarında ISPS kod tam ve eksiksiz uygulanmaktadır	80	3, 6125	1, 37329	Kısmen Katılıyorum

"ISPS kod uluslararası ticaretin gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 3,32; Ss: 1,52) olup "kararsızım" aralığında yer almıştır.

"ISPS kod limanlarda gemilerin güvenliğini arttırmıştır" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 4,23; Ss: 1,19) sonucuna istinaden "tamamen katılıyorum" ifadesi desteklenmiştir.

"ISPS kod gereklerini yerine getirmeyen gemiler ve limanlar uluslararası ticaretin dışında kalır" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 3,88; Ss: 1,44) olup, "kısmen katılıyorum" aralığında gerçekleşmiştir.

"ISPS kod gemicilik sektörüne ekstra işletme maliyetleri getirmiştir" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 3,52; Ss: 1,39) şeklinde gerçekleşmiştir "kısmen katılıyorum" ifadesi desteklenmiştir.

"ISPS kod ile gemicilik sektörüne otomatik tanımlama sistemi (AIS), gemi kimlik numarası, gemi güvenlik alarm sistemi ve CRS sürekli kayıt gibi yapılanmaları getirmiştir" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 4,45; Ss: 1,06) olup, "tamamen katılıyorum" ifadesi desteklenmiştir.

"ISPS kodun limanlar ve gemiler için koymuş olduğu kurallar sektörün güvenliğine fayda sağlamıştır" ifadesinin ortalaması ile standart sapması (Ort: 4,31; Ss: 1,01) şeklinde ortaya çıkmıştır ve "tamamen katılıyorum" ifadesi desteklenmiştir.

"ISPS kodu, dünya gemicilik sektörüne ABD devletinin zorlaması ile girmiştir" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 4,21; Ss: 1,08) olup, "tamamen katılıyorum" ifadesi desteklenmiştir.

"ISPS kod gereği Liman tesis güvenliği zabiti ve gemi güvenlik zabitinin işbirliği önemlidir" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 4,71; Ss: 0,87) şeklinde gerçekleşmiştir, "tamamen katılıyorum" aralığında yer aldığı belirlenmiştir.

"Türk limanlarında ISPS kod tam ve eksiksiz uygulanmaktadır" ifadesinin ortalaması ve standart sapması (Ort: 3,61; Ss: 1,37) olmuştur, "kısmen katılıyorum" aralığında yer almıştır.

Tablo 2. Anket sorularına ilişkin korelasyon bulguları

Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1. Denizde güvenlik kavramı ilk olarak ISPS kod ile gündeme gelmiştir	1									
2. ISPS, kod uluslararası ticaretin gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur	,324**	1								
3. ISPS kod limanlarda gemilerin güvenliğini arttırmıştır	,250*	,514**	1							
4. ISPS kod gereklerini yerine getirmeyen gemiler ve limanlar uluslararası ticaretin dışında kalır	,202	,374**	,369**	1						
5. ISPS kod gemicilik sektörüne ekstra işletme maliyetleri getirmiştir	,044	,014	,008	,143	1					
6. ISPS kod ile gemicilik sektörüne otomatik tanımlama sistemi (AIS), gemi kimlik	,287**	,213	,114	,338**	,137	1				

numarası, gemi güvenlik alarm sistemi ve CRS sürekli kayıt gibi yapılanmaları getirmiştir										
7. ISPS kodun limanlar ve gemiler için koymuş olduğu kurallar sektörün güvenliğine fayda sağlamıştır	,043	,458**	,670**	,328**	,044	,173	1			
8. ISPS kodu, dünya gemicilik sektörüne ABD devletinin zorlaması ile girmiştir	-,126	-,271*	-,156	-,073	,217	,037	-,072	1		
9. ISPS kod gereği Liman tesis güvenliği zabiti ve gemi güvenlik zabitinin işbirliği önemlidir	,177	,280*	,503**	,145	-,051	,181	,531**	,025	1	
10. Türk limanlarında ISPS kod tam ve eksiksiz uygulanmaktadır	,180	,182	,312**	,189	,074	,198	,243*	,056	,180	1

*p<0.05 ve **p<0.01

Anket soruları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için korelasyon analizi yapılmıştır. Bu bulgulara göre;

"Denizde güvenlik kavramı ilk olarak ISPS kod ile gündeme gelmiştir" ifadesi, "ISPS kod uluslararası ticaretin gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur", "ISPS kod limanlarda gemilerin güvenliğini arttırmıştır" ve "ISPS kod ile gemicilik sektörüne otomatik tanımlama sistemi (AIS), gemi kimlik numarası, gemi güvenlik alarm sistemi ve CRS sürekli kayıt gibi yapılanmaları getirmiştir" ifadeleri arasında aynı yönlü anlamlı (p<0, 05) ilişkilerin olduğu ortaya çıkmıştır.

"ISPS kod uluslararası ticaretin gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur", "ISPS kod limanlarda gemilerin güvenliğini arttırmıştır", "ISPS kod gereklerini yerine getirmeyen gemiler ve limanlar uluslararası ticaretin dışında kalır", "ISPS kodun limanlar ve gemiler için koymuş olduğu kurallar sektörün güvenliğine fayda sağlamıştır" ve "ISPS kod gereği Liman Tesis

Güvenlik Zabiti ve Gemi Güvenlik Zabitinin işbirliği önemlidir" ifadeleri arasında aynı yönlü, "ISPS kodu dünya gemicilik sektörüne ABD devletinin zorlaması ile girmiştir" ifadesi ile ters yönlü anlamlı (p<0, 05) ilişkilerin olduğu görülmüştür.

"ISPS kod limanlarda gemilerin güvenliğini arttırmıştır" ifadesi ile "ISPS kod gereklerini yerine getirmeyen gemiler ve limanlar uluslararası ticaretin dışında kalır", "ISPS kodun limanlar ve gemiler için koyduğu kurallar sektörün güvenliğine fayda sağlamıştır", "ISPS kod gereği Liman Tesis Güvenlik Zabiti ve Gemi Güvenlik Zabitinin işbirliği önemlidir" ve "Türk limanlarında ISPS kod tam ve eksiksiz uygulanmaktadır" ifadeleri arasında aynı yönlü anlamlı (p<0, 05) ilişkilerin olduğu, sonucuna ulaşılmıştır.

"ISPS kod gereklerini yerine getirmeyen gemiler ve limanlar uluslararası ticaretin dışında kalır" ifadesi ile "ISPS kod ile gemicilik sektörüne otomatik tanımlama sistemi (AIS), gemi kimlik numarası, gemi güvenlik alarm sistemi ve CRS sürekli kayıt gibi yapılanmaları getirmiştir" ve "ISPS kodun limanlar ve gemiler için koyduğu kurallar sektörün güvenliğine fayda sağlamıştır" ifadeleri arasında aynı yönlü anlamlı (p<0, 05) ilişkiler bulunmaktadır.

"ISPS kodun limanlar ve gemiler için koyduğu kurallar sektörün güvenliğine fayda sağlamıştır" ifadesi ile "ISPS kod gereği Liman Tesis Güvenlik Zabiti ve Gemi Güvenlik Zabitinin işbirliği önemlidir" ve "Türk limanlarında ISPS kod tam ve eksiksiz uygulanmaktadır" ifadeleri arasında aynı yönlü anlamlı (p<0, 05) ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Küresel ticaretin %80'lik bölümü deniz yollarıyla yapılmaktadır. Bu durum denizcilik sektöründe güvenlik konusunun ne kadar hassas bir konu olduğunun en büyük göstergesidir. Liman ve gemilere yönelik güvenlik risklerini engellemek üzere ISPS Kodu yapılandırılmıştır. ISPS Kodu oluşturulurken iki kısımda ele alınmıştır. A kısmı zorunludur, B kısmı tavsiye niteliğindedir. ISPS Kod, gemiler ve limanlar arasında haberleşme faaliyetlerinin en üst seviyede olması için güçlü işbirliğini içermektedir. Bu işbirliğinin bir tarafını Liman Tesis Güvenlik Sorumlusu, diğer tarafını Gemi Güvenlik Zabiti oluşturmaktadır. ISPS'e göre gemilerin ve liman tesislerinin stratejik noktalarına izinsiz girişler engellenmektedir. Bu alanlar gemiler için kumandanın yapıldığı köprü üstü, makine dairesi ve su tanklarının yer aldığı alanlardır. Limanlar için enerji bağlantı noktaları, antrepolar, bilgi işlem merkezi stratejik

öneme sahiptir. Güvenlik risklerini bertaraf etmeye yönelik modern araç ve gereçlerle donatılmaktadır. Tehlikeli maddeler yetkili makamlardan izin alınmadan limanlara ve gemilere sokulmayacaktır. Gemi ve limanlarda güvenlik planları yapılmaktadır. Bunun için personele farkındalık eğitimleri verilmektedir. Gemi ve liman güvenliğine yönelik tatbikatlar yaptırılmaktadır. Kontrol yapılan gemilere 5 yıl süreli Uluslararası Gemi Güvenlik Sertifikası (ISSC) verilmektedir. Bu sertifika, kontrol yapılan geminin ISPS kodu uyguladığının belgeli ispatı durumundadır. ISPS Kod uygulanan limanlara yine ISPS Kod uygulanan gemiler girebilmektedir. ISPS Kod sertifikasına sahip olmayan limanlar ve gemiler uluslararası ticari faaliyetlerde bulunamazlar.

Türkiye'nin yaklaşık 8333 kmlik kıyı şeridi boyunca emniyet ve güvenliğinden sorumlu olan Sahil Güvenlik Teşkilatına ISPS Kod uygulama ve denetimlerinin sorumluluğu verilmelidir. Böylece ISPS kodun daha kaliteli, daha etkin, hızlı ve disiplinli bir şekilde uygulaması sağlanmış olacaktır. ISPS Kodun gemiler ve limanlar için koymuş olduğu kurallar, sektörün güvenliğinde katma değer oluşturmuş ve fayda sağlamıştır.

Makalenin yazarları güvenli denizler temennisiyle, denizcilik sektörüne emeği geçenlere ve denizcilik sektörüne katkı sağlayanlara saygılarını, sevgilerini, selamlarını sunmaktadırlar.

KAYNAKÇA

Acar, F. (2005). *ISPS Kod Uygulamasının Türkiye Limanlarına Etkilerinin Analitik incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Denizcilik İşletmeleri Anabilim Dalı.

Akyüz, G (2007). *Turistik Limanlarda Emniyet ve Risk Analizi. Bir Ege Limanında.* Yayımlanmış Y. Lisans Projesi Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Denizcilik İşletmeleri Yönetim Anabilim Dalı. Denizcilikte Emniyet Güvenlik ve Çevre Yönetim Programı.

Alan, G. (2010). *Denizlerde Emniyet ve Güvenlik Uluslararası ve Ulusal Kurumlar Üzerine Bir İnceleme.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi: Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Uluslararası İlişkiler Anabilim Dalı.

Ayyıldız, E. T. (2007). *Deniz Alanlarında Güvenlik Yönetimi; Ege Denizi Uygulaması.* Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Deniz İşletmeciliği Anabilim Dalı.

Banomyong, R (2005). *The Impact ofPortand Trade Security Initiatives on Maritime Security Supply-Chain Management*, Maritime Policy and Management Journal. Volume: 32 Issue 1: 3-13

Bichou, K. (2011). *Assesing The Impact of Procedural Security on Container Port Efficiency.* Maritime Economics and Logistic.13 (1): 1-28.

Dekker. S & H. Stevens (2007) Maritime security in the European Union—empirical findings on financial implications for port facilities, Maritime Policy & Management, 34: 5, 485-499

Flynn, S. E. (2006). *Far Security is Still a House of cards.* Far Eastern Ecconomic Review. Jan-Feb, 2006, vol: 169 Issue 1 Pp: 5-7.

George, B. ve Whatford, N (2007). *Regulationof Transport Security Post 9/11*. Security Journal. July 2007, Volume 20, Issue 3 pp: 158-170

Gürel, E. (2005). *Dünya Deniz Ticaret Filosunda Uluslararası Liman Tesisleri Güvenliği (ISPS) Kodu Uygulama Süreci Analizi.* Yayımlanmamış Y. Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Denizcilik İşletmeleri Anabilim Dalı.

Mazaheri, A ve Ekwall, D (2009). *Impact of The Isps Code on Port Activities: A Case Study on Swedish Ports.* World Review of International Tranportation Research. May 28, 2009, Vol: 2 Issue 4, 326.

Parakash, A. (2002). Green marketing, public policy and managerial strategies, Business Strategy and The Environment, 11, 285 – 297. DOI: 10.1002/bse.338

Psaraftis. H. N (2005). *Eu Ports Policy: Where Do We Go From Here?* Maritime Economics and Logistics. March 2005, Volume 7 Issue 1, pp 73-82.

Raymond, Z. C (2006). *Maritime* Terrorism *in Southhest Asia: A Risk Assessment.* Terrorism and Political Violonce. Volume: 18, 2006 Issue: 2 Pages: 239-257.

Suppiah, R. (2009). "*International Ship and Port Facility Security (ISPS) Code and Crew Welfare".* Journal of The National Maritime Foundation of India. Sep 2009 Vol.5 Issue (1): 57-72, 16p

Şahin, E. (2011). *Deniz Alanlarında Güvenlik Uygulamalarındaki Gelişmeler ve Deniz Haydutluğunun İncelenmesi.* Yayımlanmış Y. Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Deniz Bilimleri ve İşletmeciliği Enstitüsü Deniz Politikaları Anabilim Dalı.

Türkistanlı, T. T ve Kuleyin, B. (2017). *Deniz Haydutluğu Çerçevesinde Deniz Güvenliği ve Özel Deniz Güvenlik Şirketleri.* Cinius Yayınları. İstanbul. Birinci Baskı. ISBN 978-605-323-957-4.

Unodc (United Nations Office on Drugs and Crime). (2013). *Corruption and Smuggling of Migrants.* Vienna: Issue Paper.

Wengelin, M (2006). *The Swedish Port Security Network-An Illusion or Fact?* Journal of Homeland Security and Emergency Managament, Volume 3, Issue 1: 1-12 ISSN (online) 1547-7355, Doi: https://doi. org/102202/1547-7355.1214

Yıldız, U. (2005). *Uluslararası Gemi ve Liman Tesisi Güvenlik Kodu (International Ship and Port Facility Code-ISPS Kod: Problemler ve Çözüm Önerileri.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Deniz Bilimleri ve İşletmeciliği Enstitüsü.

Zec, D, Francic, V, Rudan, I (2008). *An Analysis ofThe Security Issues in Crotian Ports in Relation to The Port State Control Inspections.* Promet (Zagrep), Vol 20, Issue: 1, Pp: 31-36 University of Zagrep, Faculty of Trransport and Traffic Sciences.

235-iecses-4th-8-FC-Oral / Sözel

THE OLYMPIC BID PROCESS OF BOCCE (BOWLS/BOULES/PETANQUE) FOR 2024 PARIS OLYMPIC GAMES

Mutlu TÜRKMEN[1-2]
[1]Assoc. Prof. Dr., Bayburt University School of Physical Education and Sports, TURKEY
[2]President, International Bocce Confederation (CBI), Chiasso, SWITZERLAND

Abstract

Millions of people on all continents are now practising Bocce and its disciplines either as a recreational game or competitive sports. With its governing body which was recognized by the International Olympic Committee since 1986, the sport had managed to be inside most of the world level muti-sports events. Finally, Bocce followed a very strong bid to be included in 2024 Summer Olympic Games since 2015 and had a very big chance when Paris was announced officially to be the host of 2024. However, International Olympic Committee and Paris 2024 Organizing Committee haven't followed a very transparent process and declared the Break Dancing to be included in the games with three other sports which had already been added to Tokyo 2020; Sport Climbing, Surfing, and Skateboarding.

Keywords: Bocce, Boules, Petanque, Bowls, 2024 Paris Olympic Games, Bid

Description and History

Being one of the prehistoric games, Bocce has evolved into a real international global level sport practice. Under four main disciplines which are governed by four separate international organizations and gathered under an umbrella organization, today Bocce reaches almost 150 countries.

There is confusion about the terminology of Bocce sports (Turkmen, 2007). 'Bocce' is the Italian word to define the sport, but in French, its equivalent is 'Boules' and in English 'Bowls'. In France, more generally the game is called 'Sport Boules'. To define one of the fourth disciplines of 'Sport Boules', the word 'Lyonnaise' is also used very commonly. In some particular parts of the world, the same speciality is called as 'Volo'. The most popular discipline which is also accepted as a variety of 'Boules' is 'Petanque' which is composed of two combined French words; attached feet. The British version of the game is called 'Lawn Bowls' and is governed by the World Bowls Co. Some people use 'Green Bowling' to define this game. The Italian version of the game is either called 'Bocce' or 'Raffa' and sometimes it is also called as 'Raffa-Volo' and very rarely as 'Punto-Raffa-Volo' using all three words defining different names of ball playing.

It is thought that hieroglyph from 5200 BC - Neolithic period (found by an English scientist, Sir Francis Petrial), of figures throwing polished stones are depicting the earliest version of Bocce game. Afterwards, it became a common game in the Middle East and its surrounding region (Deshmukh, 2018). This prehistoric game got spread through Greek and Roman Empires, respectively. Greece, suffering from famines and wars, was establishing its colonies in the 8th Century BC, and this is when the Greek soldiers learned Bocce ball which quickly became a way to relieve pressure and spend a few light moments. As the Greeks spread their civilization, so did the game. It became quite popular with the Roman soldiers around 300 BC, and they would play the game with anything resembling a ball - from fruits to bound rags. The Romans introduced the game to far-away countries in Europe and Asia, where it was associated with the aristocrats and rulers. The game also transformed and was played with wooden balls carved exclusively for the purpose (Turkmen, 2011; Deshmukh, 2018).

Deshmukh (2018) reported some periods in history when the Bocce game faced strict bans:

This ancient game had been banned several times due to its popularity. The most famous of these bans was the one imposed by Henry VIII, the King of England in the 15th century. His reasoning is that the game was too distracting and soldiers would skip on their archery practice to indulge in it. He himself was an avid player and the ban was only imposed on the working class. Other sports such as football, tennis, etc., were also banned during this time. Several other rulers are also known to have banned the game, like King Carlos of Spain and the Roman Emperor Charles IV. Citing moral reasons, the church too opposed games from the Republic of Venice and prohibited anyone from engaging in Bocce ball. Anybody playing the game during this time could face heavy fines, imprisonment or even death and the game's popularity diminished significantly. Although several games and sporting activities, including Bocce, were occasionally prohibited during the Middle Ages, it was still played in the remote, rural areas and even in some underground circuits.

Bocce regained its popularity during the Renaissance, particularly in Italy, France, and Britain with many renowned scholars, poets and royals enjoying the game. Its popularity again waned, thanks in part to the rapidly changing culture and social fabric (Deshmukh, 2018). After the industrial revolution due to rapid possibilities of ball producing, the game even got much more popular.

Evolution of the balls

Carved stones in prehistoric times	
Wooden balls coated with nails in middle ages	
Modern balls produced after the industrial revolution	

International Organizations and Olympic Recognition

All four types of Bocce games (Raffa, Boule/Volo, Petanque, Bowls) got their standards, rules, and organizations almost at the end of the 19th or beginning of the 20th century. Lawn Bowls was one of the main sports in Commonwealth Games since 1930. Federation International Boules (International Boule/Volo/Lyonnaise Federation) was established in 1946, Federation International Petanque et Jeu Provencal (International Petanque and Provincial Game Federation) was established in 1957, and later in 1982, Confederazione Internazionale Boccistica (International Bocce Players Confederation) was established in 1982. These three international organizations came together and created an umbrella organization to represent the game in the international sports world and to receive Olympic recognition in 1985; Confederation Mondiale Sport Boules- CMSB (World Bocce Sports Confederation). Finally, the General Assembly of International Olympic Committee accepted this newly founded confederation as a member and Bocce received Olympic recognition in 1986. Lawn Bowls governed by Word Bowls Co. also joined to CMSB in 2003, but it withdrew from this organization in 2015.

Today, Bocce is included in various international multi-sport events such as; Paralympic Games, Special Olympics, Mediterranean Games, World Games, some of the continental games and youth festivals, etc.

Olympic Bid Process of Bocce

CMSB announced its bid for the 2024 Summer Olympic Games on the 12th of October 2005 during the Sportel Conference in Monaco (Boules-sport.org, 2015). By that date, the host of the 2024 Games wasn't known at all, but CMSB officials were hopeful bearing in mind that two cities (Paris and Rome) with a very strong tradition in this sport were bidding for 2024. Finally, when the 131st IOC session in Peru, Lima, announced that Paris would be the host of the 2024 Summer Olympic Games, the Bocce world got a very big hope for inclusion in the games. It was not only the Bocce leaders and players but also many sports experts, journalists and public polls had all proved that Bocce most likely would have a big chance to be included in 2024 official programme as one of the additional sports (Butler, 2018; Cortes, 2017).

However, the International Olympic Committee and the Organizing Committee of 2024 Paris Olympic Games didn’t follow a similar process with the bid process of Tokyo 2020

Olympic Games. For Tokyo, many sport disciplines had applied for inclusion and a very transparent procedure was followed during the evaluation period. Candidate sports were eliminated according to various transparent criteria and last 5 accepted sports were determined on the General Assembly of IOC.

Conclusion

For the bid of 2024, IOC declared a timeline in July 2018 which suggested various steps before making a final decision. However, without any public announcement and transparent criteria, Paris OC proposed Break Dancing as the only new sport with three other sports on the 21st of February 2019 and this proposal was simply approved by the IOC Executive Committee on the 27th of March 2019. It was a big shock for many strong candidates as the proposed timeline was definitely ignored and almost the decision was announced much before than expected. All the officials of the governing bodies of the candidate sports highlighted their disappointment as the decision was made without any formal, regular, transparent bid process. Being one of the most popular sports in France and always leading the polls conducted in the country on candidate sports, it was an also a very big disappointment for Bocce officials to face with a negative sudden decision taken by the OC.

References

- Boules-Sport, https://www.boules-sport.org/
- Butler N (2018). New sports facing tougher process to be added to Paris 2024 Olympic programme. Reached: https://www.insidethegames.biz/articles/1066844/new-sports-facing-tougher-process-to-be-added-to-paris-2024-olympic-programme (29 June 2018)
- CMSB, https://www.cmsboules.org
- Cortes A (2017). Paris 2024: la pétanque, futur sport olympique?, Reached: https://www.lexpress.fr/actualite/sport/paris-2024-la-petanque-futur-sport-olympique_1943955.html (19 June 2017)
- Deshmukh N (2018). Bet You Didn't Know the History of Bocce Ball. Reached: https://sportsaspire.com/history-of-bocce-ball (28 February 2018)
- Turkmen M (2007). Bocce, Boule, Petank ya da Bilye Sporları; Tarihçe ve Terminoloji, (In Turkish), http://www.tbbdf.gov.tr/bilye_sporlar (13 February 2007)
- Turkmen M (2011). Bocce, (in Turkish) Neyir Yayınları, Ankara.

234-130-iecses-4th-8-FC-Oral / Sözel

TÜRKİYE'DE HUZUREVLERİNDE UYGULANAN ÖZEL BOCCE UYGULAMASI

Mutlu TÜRKMEN[1-2]

[1]Başkan, Uluslararası Bocce Konfederasyonu (CBI) Chiasso, İSVİÇRE

[2]Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TÜRKİYE

Öz

Eskiçağ oyunlarından bir tanesi olan Bocce, tarih boyunca insanoğlunun yaygın bir biçimde ilgilendiği bir rekreasyon aktivetisi olmasının yanı sıra dönemsel ve bölgesel olarak çok farklı uygulamaları da olagelmiştir. Günümüzde modern bir spora evrilen Bocce, 150'den fazla ülkede farklı disiplinler altında temsil edilen ve küresel düzeyde Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin 1986 yılından beri tanımış olduğu çatı örgüt olan Confederation Mondiale Sport Boules (CMSB) (Dünya Boule Sporları Konfederasyonu) altında temsil edilmektedir.

Ulusal federasyonu ülkemizde 2005 yılından itibaren fiili olarak faaliyete geçen Bocce toplumumuzun farklı kesimlerinde hızlı bir büyüme göstermiştir. Bunlardan en çarpıcı olanı ise yaşlılar için geliştirilmiş olan ve tüm ülke genelinde huzurevlerinde yapılmaya başlanılan Bocce modülüdür. Bu sunumda yaşlılar için geliştirilen Bocce modülü tanıtılmış ve bu uygulamanın geçen sürede elde ettiği başarı üzerinde durulmuştur.

Anahtar kelimeler: Bocce, iyi oluş, huzurevleri

234-130-iecses-4th-8-FC-Oral / Sözel

SPECIAL BOCCE MODULE APPLICATION IN NURSING HOMES IN TURKEY

Mutlu TÜRKMEN[1-2]

[1]President, International Bocce Confederation, Chiasso, SWITZERLAND

[2]Assoc. Prof. Dr., Bayburt University School of Physical Education and Sports, TURKEY

Abstract

Being a prehistoric game, Bocce has always been one of the most popular recreational activities and had various different types of applications during the history of humankind. Today, it turned out to be a real international modern sport practice with more than 150 countries participating in different disciplines of the game which are gathered under the world umbrella organization, Confederation Mondiale Sport Boules (CMSB), which has been recognized by International Olympic Committee (IOC) since 1986.

The sport had its national federation in 2005 in Turkey and had a very fast growth through many different target groups of the society. One of the most important examples is the special Bocce module developed for elderly people living in nursing homes all around the country. This presentation will briefly introduce this typical module of Bocce and then discuss its success and benefits for elderly people.

Keywords: Bocce, wellbeing, nursing homes

Giriş

Bocce kelimesi İtalyanca olmakla birlikte, Türkçe'de bu sporu ifade etmek üzere kullanılan ilk kelime olması ve ülkemizde ulusal federasyon kurulurken isimlendirmede bu kelimenin kullanılması nedeniyle dilimize diğer kelimelere oranla daha fazla yerleşmiştir. Aynı sporu adlandırmak için Fransızca karşılığı *Boule*, İngilizce karşılığı ise *Bowls* kullanılmaktadır.

Bu spora dair tarihi bulgular ise eski çağlara kadar uzanmaktadır. Neolitik Çağa ait kazılar Çatalhöyük'te bulunan yuvarlak taş topların tarihinin MÖ 9000'lere kadar uzandığını gösterir. CMSB, sporla ilgili tarihçede yuvarlakların elle atılması suretiyle oynanan bir oyun olduğuna dair tarihçeyi MÖ 5000'li yıllarda Mısır'a dayandırlaktadır. Daha sonra birkaç bin yıl geçince Eski Yunanda topların bir güç gösterisi olarak en uzağa atılmaya çalışıldığına dair kesin kayıtlar bulunmaktadır. Oyun bugünkü halini ise Roma İmparatorluğu döneminde almış, atılan topların bir çizgi veya hedefe yakınlığı amaç olmuştur. Bu hedef daha sonra küçük bir top (*misket / but / jack / pallino*) olmuştur. Miskete en yakın olanın sayı kazanması esası, günümüzde de geleneksel oyunun temelini oluşturmaktadır. Orta Çağa gelindiğinde, Bocce Fransa ve İtalya'da birçok şehrin meydanında oynanan yaygın bir oyun haline gelmiştir (Bruno, 1996; Reesink ve Reesink, 2004; Di Chiara, 2005; Türkmen, 2007).

20. Yüzyılın başından itibaren yerel geleneklere göre geliştirilen bu oyun, oynandığı bölgeye göre 'Lyonnaise' (Liyonez), 'Raffa' ve 'Petanque & Jeu Provençal' gibi isimler almış ve tatil, göçler, sömürgecilik gibi etkenlerle de diğer ülkelere yayılmıştır. Değişik ülkelerde ulusal federasyonların kurulmasını müteakip,

1946 yılında FIB (Uluslararası Boule Sporları Federasyonu),

1958 yılında FIPJP (Uluslararası Petanque & Jeu Provençal Federasyonu),

1982 yılında CBI (Uluslararası Bocce Konfederasyonu) kurulmuştur.

Bu üç uluslararası federasyon 1985 yılında bir araya gelerek CMSB (Dünya Boule Sporları Konfederasyonu)'nu oluşturmuştur. CMSB, 15 Ekim 1986 yılında IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) tarafından tanınmıştır. CMSB günümüzde IOC'ye bağlı olarak ARISF, GAISF ve IWGA gibi önemli örgütlerin de içerisinde bulunmaktadır. Ayrıca Bocce'nin bedensel engellilerde yer alan bir uygulaması da paralimpik oyunlarda 'Boccia' adıyla

oynanmaktadır. Zihinsel engelliler için de kolaylaştırılmış bir Bocce modülü uygulanmakta ve Özel Olimpiyatlarda bu oyuna yer verilmektedir.

2003 yılında Bocce'nin farklı bir versiyonu olan ve daha çok İngiliz Milletler Topluluğunda (Commonwealth Countries) yaygınlaşmış olan 4. disiplin, Lawn Bowls (Türkçeye Çim Topu olarak aktarılmış ve talimatlara bu isimle eklenmiştir) disiplininin uluslararası federasyonu olan olan World Bowls, CMSB çatısı altına girmiş ve böylelikle CMSB çatısı altında yaklaşık 120 üye ülke federasyonunun bulunduğu büyük bir örgüt haline gelmiştir. Ancak World Bowls, 2015 yılından itibaren CMSB çatısından ayrılarak faaliyetlerini müstakil olarak sürdürmeye başlamıştır.

Bugün Bocce'nin altında toplanan bu sporlar, IWGA (Dünya Spor Oyunları), Akdeniz Oyunları, Asya Oyunları, Commonwealth Games (İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları), Paralimpik Oyunlar, Özel Olimpiyatlar, Küçük Avrupa Ülkeleri Oyunları gibi Dünya Sporunun en gözde organizasyonlarının bir parçası olmanın yanında, Yaz Olimpiyat Oyunlarının da önde gelen adayları arasındadır.

Yukarıda belirtilen her dört uluslararası federasyon da ayrı ayrı yıllık Dünya ve Kıtasal Şampiyonalarını ve sayısız uluslararası turnuvaları yapmaya devam etmektedir.

Ülkemizde ilk kez 1990'lı yılların başında Bocce'nin Raffa sistemi oynanmaya başlanmış, 1995 yılında bu spor Herkes İçin Spor Federasyonu çatısı altına girmiştir. Daha sonra Beyzbol ve Softbol Federasyonuna bağlanan Bocce sporu, 14 Ekim 2004 tarihinde Merkez Danışma Kurulu kararıyla Bowling ve Dart ile birleştirilerek yeni bir federasyon çatısı altında toplanmıştır (Türkmen, 2007; Türkmen, 2011).

Ülkemizde Bocce'nin tarihi gelişimi incelenirken, Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu (TBBDF) altında yapılan çalışmaların ayrı bir başlık altında sunulması gerekiyor. Zira TBBDF öncesinde Bocce kelimesi sadece Raffa oyununu ifade ederken, 2005 yılından sonra özellikle 2006 yılında TBBDF'nin özerklik kazandığı tarihten sonra Bocce zaman içerisinde Raffa, Volo, Petank ve Çim Topu oyunlarının dördünü de ifade eden bir kelimeye dönüşmüştür (Türkmen, 2011).

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü tarafından federasyonların özerkleştirilmesi ile ilgili çalışmalar kapsamında, TBBDF 22 Ocak 2006 tarihinde 26057 sayılı Resmî Gazetede

yayınlanan kanunla ilk özerkleşen federasyonlar kervanına katılmıştır. 27 Mayıs 2006 tarihinde TBBDF 1. Olağan Genel Kurul Toplantısı yapılmış ve bu toplantıda alınan karar gereğince, Volo ve Petank oybirliğiyle Federasyonun bünyesine eklenmiştir. Çim Topu disiplini ise 2008 yılında yapılan 2. Olağan Genel Kurulda Federasyonun faaliyetleri arasına ilave edilmiştir (Türkmen, 2011).

Bocce'nin ülkemizde gelişimi ile ilgili en önemli dönüm noktalarından bir tanesi bu sporun 2013 yılından itibaren Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından okul sporları faaliyetlerine eklenmesidir. Bocce, okul sporlarında hızla yaygınlaşmış ve günümüzde 81 ilde okullarda tüm kademelerde oynanan en yaygın sporlardan bir tanesi haline gelmiştir.

Bocce'nin hem ülkemizde hem de uluslararası düzeyde gelişmesi açısından en önemli gelişmelerden bir tanesi de 26 Mayıs 2018 tarihinde yapılan Uluslararası Bocce Konfederasyonu (CBI) Olağanüstü Seçimli Genel Kuruludur. Bu toplantıda Mutlu Türkmen tüm delegelerin oylarını alarak CBI başkanlığına seçilmiş ve önemli bir temsil görevi üstlenmiştir (CBI Web sitesi, 2019).

Huzurevleri Bocce Modülü

2015 yılında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Gençlik ve Spor Kulübü (ASPGSK) ile TBBDF arasında yapılan özel bir protokole istinaden, bu dönemde federasyon başkan vekili olan Mutlu Türkmen tarafından yaşlılara yönelik özel bir Bocce oyun modülü geliştirilmiştir. Oyun kurallarının sadeleştirilmesi, sahanın küçültülmesi ve top vurma atışının tek çeşide indirilmesi suretiyle hem kolay oynanabilen hem de hareket kısıtlılığı olan ileri yaşlı bireylerin herhangi bir sağlık ve sakatlanmaya maruz kalmasını engellemek amacıyla geliştirilen bu modülle Kahramankazan Bocce Salonunda Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı çalışanlarına yönelik özel bir eğitim semineri yapılmıştır. Bu eğitim de Mutlu Türkmen tarafından verilmiştir. Böylelikle eğitimden geçen uzman personel 2006 yılı başından itibaren ülke genelinde göreve başlamıştır (TBBDF Web sitesi, 2016).

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının stratejik planında yer alan "Aktif Yaşlanma" Politikasına uygun olarak 65 yaş üstü yaşlı bireyleri daha hareketli kılmak, yaşam kalitelerini artırarak yaşama bağlanmalarını ve yaşamdan keyif almalarını sağlamak amacıyla herhangi bir sakatlık ve sağlık sorunu oluşturmayan ve tamamen rekreaktif bir modül olan Bocce

uygulaması, Şubat 2016 tarihi itibariyle bakanlığa bağlı huzurevlerinde başlatılmıştır (http://bocceligi.com/bocce-nedir.html, 2017).

Bu modülle ilgili oyun kuralları aşağıda verilmiştir (TBBDF Web sitesi, 2016);

Takımların Oluşumu

- Takımlar 3 asıl + 2 yedek olmak üzere toplam 5 oyuncudan oluşacaktır. Yedek oyuncuların her ikisinin de oyuncu değişikliği hakkı vardır. Oyuncuların müsabaka boyunca sınırsız değişiklik hakkı vardır, ancak bir el bitmeden oyuncu değiştirilmeyecektir. El bitiminde 2 oyuncu birden değiştirilmesi de mümkündür.

Toplar

-Müsabakalar, FIPJP tarafından onaylanmış bulunan bir marka olmalı ve aşağıdaki ölçülere uygun olan petank topları ile oynanır:

a) Metalden imal edilmiş olmaları,

b) Çaplarının en az 7,05 cm ile 8 cm arasında olması;

c) Ağırlıklarının en az 650 gram ve en çok 800 gram olması ve imalatçı markasının ve ağırlığın, bunlar üzerine basılmış ve gözle görülür olması

d) Topların ağırlıkların arttırılmaması veya azaltılmaması, bozulmaması ve düzeltme - modifikasyon yapılmaması gerekir. Petank toplarına, imalatçı tarafından verilen sertliğin değiştirilmesi (artırılması) için, sertlik ve esnekliğini artırmak için ısıtma ve soğutma işleminin yapılması özellikle yasaktır.

Bununla birlikte, oyuncu isimleri veya imzaları topların üzerine işlenebilir ve imalat sırasında topların üzerine çeşitli logolar, imzalar ve kısa ibareler yazılabilir.

Topların veya misketin değiştirilmesi

Oyuncuların aşağıdaki haller dışında topları ve misketi oyun sırasında değiştirmeleri yasaktır.

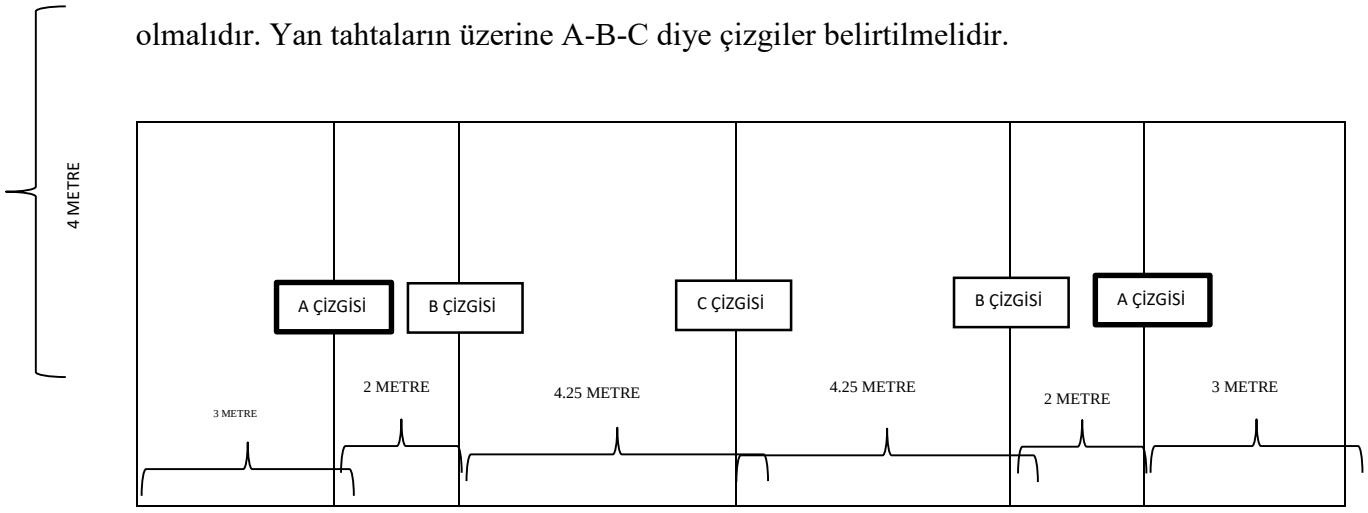
a) Petank topunun veya misketin kırılması. Petank topunun veya misketin kırılması halinde, bunların büyük olan parçaları konum işaretlemesinde dikkate alınır. Ölçümden sonra,

gerekli ise, kırılan petank topu veya misket aynı çapta veya kırılan parçaya benzer bir petank topu veya misket ile değiştirilir. İlgili oyuncu, izleyen oyun sonundan itibaren, komple yeni bir takım kullanabilir.

-Her oyuncu 2 top kullanacak ve takımların toplam 6 topları bulunacaktır. Aynı oyuncu 2'den fazla top kullanırsa son kullandığı top iptal edilecektir. Ancak bu durum fark edilmeden rakip takım topunu kullanırsa kullanılan fazla top geçerli sayılacaktır.

Saha

Zemin bukle halı olmalı, halı tek renk (tercihen mavi veya kırmızı) ve tek parça olmalıdır. Saha üzerindeki çizgiler 2 cm genişliğinde ve yan tahtalarda da görünecek şekilde olmalıdır. Yan tahtaların üzerine A-B-C diye çizgiler belirtilmelidir.



Saha 18,50 metre uzunluğunda; 4 metre genişliğindedir. Kenarlar 20-25 cm yüksekliğinde tahta ile çevrilidir. Dip tahtadan A çizgisi arası mesafe 3 metre; A – B arası 2 metre; B – C arası ise 4,25 metredir. Sahanın diğer yarısında da mesafeler aynıdır.

Sahanın arkasında her iki tarafta da 12 kişinin oturabileceği bank/sandalye bulundurulur.

Kurallar

-Müsabaka başlarken misket, hakem tarafından karşı taraftaki B çizgisinin tam ortasına konulur. Kuraya göre ilk sırada bulunan takım ilk topunu oynar. Bundan sonra rakip takım ilk topunu oynar. Devamında ise hangi takım daha yakınsa diğer takım oynayarak oyun devam eder. Tüm toplar kullanılıncaya kadar o el devam eder. El bitiminde miskete en yakın takım, rakibin miskete en yakın topundan daha yakın kaç topu varsa o kadar sayı kazanır. El tamamlanınca oyun karşı taraftan oynanmaya başlanır. Misketi sayı kazanan takım kullanır. Misket atışının geçerli olması için misket sahanın karşı tarafındaki C çizgisi ile A çizgisi

arasında kalmalıdır. Misket atışında kenar tahtalara çarparsa çıkmış sayılır ve geçersiz olur. İkinci kez misketi rakip takım atar. Rakibin atışı da geçersiz olursa, hakem misketi B çizgisinin ortasına koyar. Misketi hangi takım kullanırsa kullansın, ilk topu sayı alan takım kullanır.

-Oyunculardan sadece topu kullanacak olan A çizgisine gelir, diğer oyuncular ise saha arkasında otururak bekler (oturmak zorunlu değil ama serbesttir). Topu biten oyuncular sahanın arkasında otururak beklemeye devam eder. Tüm toplar kullanılıp el tamamlanınca tüm oyuncular sahanın karşı tarafına ve saha arkasına geçer.

-Oyuncular yaklaşma ve vurma atışlarını A çizgisinden yapar. Atış yaparken ayak bütünüyle çizgiyi geçmemek koşuluyla çizgiye basmak serbesttir.

-Yaklaşma atışları sırasında kenar tahtalara topun çarpması serbesttir. Kenar veya arka tahtaya temas eden toplar oyunda kabul edilir. Yaklaşma atışı sırasında topların birbirine çarpması, topları veya misketi sürüklemesi serbesttir.

-Vurma atışlarında da kenar ve arka tahtalara çarpma serbesttir. Ancak vurma (veya yaklaşma) atışlarında top B çizgisinden ileride yere temas ederse geçersiz olur. Dolayısıyla topun havadan atılması yasaktır.

-Müsabakalar 45 dakika ve ilave bir el olarak oynanacaktır. İlave elden sonra eşitlik olursa, ikinci bir ilave el ile eşitlik bozulacaktır. Ancak süre dolmadan takımlardan bir tanesi 12 sayıya ulaşırsa müsabaka tamamlanacaktır.

Sonuç

Bocce ülkemizde tarihi geçmişi çok gerilere gitmemesine rağmen ulusal federasyonun fiili[1] olarak kurulduğu 2005 yılından itibaren çok hızlı bir gelişme kaydetmiştir. Federasyon 2006 yılında özerklik kazanmış, 2013 yılında okul sporları faaliyet programına girmiş, 2019 yılına gelindiğinde federasyon ve okul sporlarının faaliyet havuzunda on binlerce sporcunun yer aldığı bir spora dönüşmüştür.

Bu büyüyen yapı içerisinde en önemli etkinliklerden bir tanesi de huzurevlerine yönelik gerçekleştirilen Bocce faaliyetleridir. 2015 yılında geliştirilen ve uygulaması büyük bir başarı

[1] Federasyonun resmi kuruluşu Merkez Danışma Kurulunun 18 Ekim 2004 tarihli kararına dayanmasına rağmen fiili olarak çalışmaya başlaması ise 24 Mart 2005 tarihinde Başkanlık seçiminin yapılmasıyla mümkün olmuştur. (http://www.tbbdf.gov.tr/tarihce)

getiren yaşlılara yönelik Bocce modülü Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığınca da desteklenmiştir. 2016 yılında yapılan başarılı ulusal uygulamanın ardından ise 2017 yılında Türkiye Huzurevleri arası Bocce Ligi kurulmuştur. Bu ligle eşzamanla yürütülmek üzere ASPGSK, TBBDF ve Bartın Üniversitesi işbirliğiyle "Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılımın Huzurevlerinde Barınan Yaşlıların Mutluluk Düzeylerine Etkisinin Araştırılması (Huzurevleri Bocce Ligi Örneği)" başlıklı proje uygulanmıştır. Projenin koordinatörlüğünü Mutlu Türkmen üstlenmiş ve lige katılan yaşlılarla ligde yer almayan huzurevi sakinlerinin mutluluk ve yaşam doyumları karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular bocce ligine katılan yaşlıların diğer huzurevleri sakinlerine göre daha yüksek mutluluk düzeyine ve erkek katılımcıların ise daha düşük depresyon düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur (Proje raporu, 2018).

2016 yılından itibaren uygulamaya başlanan huzurevleri Bocce etkinliği, son üç yıl içerisinde düzenli bir lig olarak yapılmıştır. Günümüzde yüzden fazla huzurevinde Bocce sahaları bulunmakta ve binlerce yaşlımız Bocce faaliyetlerine katılmaktadır. 2019 yılında düzenlenen Bocce liginde ise 109 huzurevi Bocce takımı fiili olarak yarışmıştır (AÇSHB, 2019).

KAYNAKÇA

- AÇSHB, (2019). Yetişkin Gençler Huzur Bocce Ligi Final Müsabakaları 18-23 Kasım 2019 Tarihlerinde Antalya'da Yapıldı, Erişim linki: https://ailevecalisma.gov.tr/eyhgm/haberler/yetiskin-gencler-huzur-bocce-ligi-final-musabakalari-18-23-kasim-2019-tarihlerinde-antalya-da-yapildi/ (Erişim Tarihi:24.11.2019).
- Bocce nedir? (2017). http://bocceligi.com/bocce-nedir.html, (Erişim Tarihi:04.08.2019).
- Bruno, R. (1996). Les Secrets de la Petanque & du Jeu Provençal, Presses de Valmy, Paris.
- Butler, N. (2018). "New sports facing tougher process to be added to Paris 2024 Olympic programme", Erişim linki: https://www.insidethegames.biz/articles/1066844/new-sports-facing-tougher-process-to-be-added-to-paris-2024-olympic-programme
- CBI Web Sitesi (2019). Erişim linki: www.cbi-prv.org

- Di Chiara, D. (2005). Storia Delle Bocce InItalia e nel Mondo. Edizioni Po.Li.Graf, Pomezia.

- Proje raporu (2018). Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılımın Huzurevlerinde Barınan Yaşlıların Mutluluk Düzeylerine Etkisinin Araştırılması (Huzurevleri Bocce Ligi Örneği), Yayınlanmamış proje sonuç raporu.

- Reesink, HA & M. Reesink (2004). Jeu de Boules, Culemborg.
- Türkmen, M. (2007). "Bocce, Boule, Petank ya da Bilye Sporları; Tarihçe ve Terminoloji", Türkiye Bocce Bowling ve Dart Federasyonu Web sitesi; http://www.tbbdf.gov.tr/ (Erişim tarihi 05.04.2019)
- Türkmen, M. (2011). *Çim Topu, Raffa, Petank ve Volo Oyun Sistemleriyle Bocce: Tanımlar, Tarihçe ve Oyun Kuralları*. Neyir Yayıncılık, Ankara.
- TBBDF Web sitesi (2016). "1. Türkiye Huzurevleri Bocce Şampiyonası, 9-10 Nisan tarihleri arasında Antalya'da yapılacaktır." Erişim linki: http://tbbdf.gov.tr/1-turkiye-huzurevleri-bocce-sampiyonasi-9-10-nisan-tarihleri-arasinda-antalyada-yapilacaktir (Erişim tarihi 05.04.2019)

18-iecses-4th-516-FC-Oral / S&#65533;zel

KAN AKIMI KISITLAMASI İLE YAPILAN KUVVET ANTRENMANLARININ TAEKWONDO SPORCULARININ BACAK KUVVETİ GELİŞİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

***Zeynep ŞAHİN *Gamze ERİKOĞLU ÖRER**

* Ankara Yıldırım Beyazıd Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstititüsü Spor Bilimleri Bölümü

ÖZET

Bu çalışma, en az 2 yıl sporcu geçmişi olan, müsabakalara katılacak seviyeye ulaşmış taekwondocu sporcuların, kan akımı kısıtlaması (occlusion cuff) ile yaptırılan kuvvet egzersizlerinin bacak kuvveti gelişimine etkisini incelenmek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya aktif olarak taekwondoya devam eden, 9 deney grubu, (yaş ortalamaları 16.89 yıl, boy ortalamaları 1.76 m, vücut ağırlığı ortalamaları 66 kg) 11 kontrol grubu (yaş ortalamaları 17.2 yıl, boy ortalamaları 1.76 m, vücut ağırlığı ortalamaları 64.6 kg) olmak üzere 20 erkek sporcu gönüllülük esas alınarak çalışmaya dahil edilmiştir. Antrenman öncesi deney ve kontrol grubu sporcularının ön testleri (sağ ve sol bacak çevre, 1 dk squat, durarak uzun atlama, esneklik, sırt-bacak kuvveti, kare testi) alınmıştır. Deney grubuna 6 hafta haftada 3 gün boyunca taekwondo antrenmanlarının yanında kan akımı kısıtlaması ile kuvvet antrenmanı yaptırılmıştır. Kontrol grubu rutin taekwondo antrenmanlarına devam ettirilmiştir. 6 hafta sonunda deney ve kontrol grubu sporcularının son testleri (sağ ve sol bacak çevre, 1 dk squat, durarak uzun atlama, esneklik, sırt-bacak kuvveti, kare testi) alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilen ortalama ve standart sapmaları verilmiştir. Bağımsız iki grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığının test edilmesi için Mann Whitney-U Testi yapılmıştır. Çalışmanın sonunda bulgulara göre deney grubunun sağ bacak çevre (49,56cm/52,67cm), sol bacak çevre (46,89cm/51,56cm) ölçümlerinde anlamlı bir artış görülmüştür.($p<0.05$) Elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak kan akımı kısıtlaması ile yapılan kuvvet antrenmanlarının taekwondo sporcularının bacak kuvveti gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: kan akışı kısıtlama antrenmanı, kaatsu antrenmanı, oklüzyon antrenmanı, kuvvet antrenmanı, kas hipertrofisi

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF TAEKWONDO ATHLETES ON LEG STRENGTH DEVELOPMENT THROUGH BLOOD CURRENT RESTRICTION

ABSTRACT

This study is planned for the development of the leg strength of the taekwondo athletes, who have been in the athletic park for at least 2 years and have reached the level of participation in the competitions, during the blood flow control (blockage cuff). 9 experimental groups (mean age 16.89 years, mean male average 1.76 m, body weight average 66 kg), 11 control group (mean age 17.2 years, mean male average 1.76 m, mean average 64.6 kg), active taekwondo in this city 20 Volunteering of male athletes is mainly explained. Pre-training experiments and pre-tests of control group athletes (right and left leg circumference, 1 minute squats, standing long jump, flexibility, back-leg strength, square test). In addition to taekwondo training, strength training was performed with blood flow limitation for 3 weeks a week for 6 weeks. The control group continued the routine taekwondo training. At the end of 6 weeks, the final tests of the experimental and control group athletes (right and left leg circumference, 1 min squat, standing long jump, flexibility, back-leg strength, square test). SPSS 22.0 program. Given mean and standard deviations were given. In the Mann Whitney-U Test for a test in which the difference between the two independent groups averages is significant. At the end of the study, according to the findings, one day was born in the experience of right leg circumference (49,56cm / 52,67cm) and left leg circumference (46,89cm / 51,56cm) of the experimental group. ($P < 0.05$) SPSS 22.0 program was evaluated.

As a result, considering the blood flow limitation of the strength training of taekwondo athletes is considering the health of leg strength development.

Keywords: blood flow restriction training, kaatsu training, occlusion training, strength training, muscle hypertrophy

GİRİŞ

Taekwondo 20 yüzyıl boyunca Kore'de bağımsız olarak geliştirilmiş ve uluslararası nitelik kazanmış bir savunma sanatıdır. Taekwondo eğitimi sorumluluk anlayışıyla birlikte kişinin kendine güvenmesini sağladığı gibi, dostluk, başarı, düşüncede işbirliği, uyum gücü, liderlik ve demokratik medeniyet gelişimi de sağlar (1).

Dövüş sanatı olarak tabir edebileceğimiz Taekwon-Do, kelime olarak el ve ayakla yapılan vuruşların ilmi, felsefesi anlamına gelir. Tae ayak vuruşları, kwon el vuruşları, Do ise bu dövüş sanatının uygulandığı esnada izlenilecek yolun ve dövüşün manevi değerlerinin genel adıdır. Taekwondonun başlıca özelliği çıplak el ve ayaklarla rakibe karşı geliştirilen, savunma tekniklerini içeren bir müsabaka sporu olmasıdır (2).

Taekwondo alt ekstremite üyeleri daha aktif olduğu, çoğunlukla dizden vuruşların ve ön bacak adalesinin fazlaca kullanıldığı bir spor branştır. Bacak gücü (patlayıcı güç) sıçrayarak vuruşlarda, savunma ve saldırılarda, kontra ataklarda değişen pozisyonlarda yüksek düzeyde önem taşımaktadır. Özellikle bacak kasının diğer kaslarına göre daha kuvvetli olması gerekmektedir. Bacak kasları bir bütün olarak dengeli bir şekilde kuvvetlendirilmezse teknik dengesizlikler ve sakatlıklar oluşacaktır (3).

Kuvvet, bir direnci yenme ya da bir dirence karşı koyabilme özelliğine kuvvet denir. Kuvvet; sürat, dayanıklılık, koordinasyon gibi motorik özellikleri temelinde barındıran bir niteliğe sahiptir. Kuvvet sporlarında sporcular daha güçlü, dayanıklılık gerektiren sporlarda daha dayanıklı, sürat ve çabukluk gerektiren sporlarda ise daha hızlı olmalarını gerektirmektedir. Sportif oyunlar içerisinde geçerli ve gerekli kuvvet türleri, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılıktır (4).

Bir çok spor branşında olduğu gibi taewondo sporunda da kuvvet özelliği sporcunun tenik özelliğini destekleyerek performansının artmasında önemli bir etkiye sahiptir. Taekwondo da anaerobik güç oldukça önemli ve gerekli bir özelliktir. Alt ekstremite anaerobik güç yani patlayıcı güç, ani vuruşlarda, sıçrayarak vuruşlarda, savunmalarda, ataklarda ve kontra ataklarda oldukça önem taşımaktadır (4).

Kan Akımı Kısıtlaması Antrenmanı

1960'lı yılların sonlarında Japon fizyoterapist Yoshiaki Sato tarafından bulunan bu antrenman metodu düşük ağırlıklarla egzersiz yapılırken kasa olan kan akışının manşon kullanarak kısıtlanması mekanizması üzerine kuruludur. Sato "Kaatsu antrenmanı" ("ka atsu" basınç artışı) olarak adlandırdığı bu antrenman metodunu önce kendi üzerinde, daha sonra eğitim merkezine gelen kişiler üzerinde uygulamıştır. Shinohara ve arkadaşları kan akışı kısıtlama (BFR) yöntemi kullanılarak yapılan düşük ağırlıklı direnç egzersizinin kas kuvvetini arttırdığını gösteren İngilizce literatüre geçen ilk çalışmayı 1997 yılında yapmışlardır. Daha sonra yapılan birkaç çalışma, BFR ile kombinasyon halinde yapılan düşük ağırlıklı antrenmanın (1 MT'in %20-50'si) geleneksel kuvvet antrenmanlarıyla kıyaslandığında kas kitlesi artışında benzer kazançlar sağladığını göstermiştir. Bu nispeten yeni olan antrenman metoduyla, sedanter genç bireylerde kas gücü, kas boyutu ve protein sentezinde kazançlar elde edilmesinin yanında aynı zamanda yaşlılarda, iyi antrene sporcularda ve ön çapraz bağ cerrahisi sonrası rehabilitasyon hastalarında benzer kazanımlar elde edilmiştir. Benzer şekilde, BFR antrenmanı kasa yüklenme olmadığı zaman kasta gelişebilecek atrofiye karşı koyabilir (5)

Tüm bu sebeplerden dolayı kan akımı kısıtlama yöntemi kullanılarak yapılan kuvvet egzersizleriyle taekwondocu sporcuların bacak kuvvetini artırmak için bu çalışma planlanmıştır.

MATERYAL METOD

Araştırma gurubu, aktif olarak taekwondo eğitimi alan, en az 2 yıl branş geçmişi olan 9 deney (yaş ortalamaları 16.89) ve 11 kontrol grubu (yaş ortalamaları 17.2 yıl) olmak üzere 20 aktif gönüllü erkek sporcudan oluşmaktadır. Bütün denekler kronik hastalıkları, ortopedik sakatlıkları olmayan antrenman ve testleri yapabilecek bilgi, beceriye sahip olan bireylerden seçilmiştir. Deney grubuna 6 hafta {haftada 3 gün} boyunca kan akımı kısıtlaması ile düşük şiddette (1MT'ın % 50) ve buna bağlı olarak çok tekrar ekleyerek oluşturduğumuz yöntem doğrultusunda halter barı ile squat egzersizi yaptırılmıştır. Diğer günler taekwondo antrenmalarına devam ettirilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir kuvvet antrenmanı yaptırılmadan rutin taekwondo antrenmanlarına devamlılığı sağlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Vücut Ağırlığı: Araştırmaya katılan sporcuların ağırlıkları Tanita marka kilo ölçüm cihazı ile ölçülmüştür.

Boy: Araştırmaya katılan sporcuların boy ölçümleri 0.01cm hassasiyetinde holtain marka stadiometre ile ölçülmüştür.

Bacak çevre ölçümü: Araştırmaya katılan sporcuların bacak çevre ölçümleri mezura ile ölçülmüştür.

1 dk squat testi: Araştırmaya katılan sporcuların 1 dk içerisinde aktif olarak çektikleri squat sayısı kronometre ile ölçülmüştür.

Durarak uzun atlama: Araştırmaya katılan sporcuların başlangıç çizgisindeki ayak parmak ucuyla atlayıp düştüğü yerdeki ayak topuğu arasındaki mesafe baz alınarak ölçülmüştür. Yapılan üç denemeden en iyi skor kaydedilmiştir.

Dinamometre sırt-bacak kuvveti ölçümleri: Araştırmaya katılan sporcuların sırt-bacak dinamometresi ile kg cinsinden sırt ve bacak kaslarının gücü ölçülmüştür. Yapılan üç denemeden en iyi skor kaydedilmiştir.

Esneklik ölçümü: Araştırmaya katılan sporcular yere oturur ve çıplak ayak tabanları düz bir şekilde test sehpasına dayandırılıp, gövdelerinden (bel ve kalça) ileri doğru eğilip ve dizlerini bükmeden elleri vücutlarının önünde olacak şekilde uzanabildikleri kadar öne uzandırılmıştır. Bu şekilde en uzak noktada durmaya çalıştırılmıştır. Öne ya da geriye esnemeden 1-2 sn bekleyen deneklerin gövde ve alt ekstremite esnekliği cm cinsinden ölçülmüştür.

Kare Testi: Kenarları 1 metre olacak şekilde yere kare çizilmiştir. Kare eşit bir şekilde 9 kareye bölünmüş. Araştırmaya katılan sporcular karenin ortasında tek ayak duracak şekilde geçirilmiştir. Tek ayağıyla her bir kareye sıçrayıp geri orta kareye gelmesi sağlanmış. Bütün karelere tek ayağıyla basıp ilk başladığı yere geldiği an sn cinsinden kaydedilmiş. Her iki ayak içinde aynı ölçüm alınmıştır.

Occlusion Cuff Aparatı: Occlusion cuff, çoğunlukla fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezlerinde, spor sakatlanmaları sonrası tedavi esnasında, özellikle yaşlılarda bacak kas

kuvvetini geliştirmek amacıyla, fitness ve vücut geliştirme ile uğraşan sporcuların egzersiz esnasında kullandıkları, kas gücünü, kas büyüklüğünü %30 daha az iş gücü ile artıran, bir alettir. Günlük spor eğitiminde kullanılan occlusion cuff aletinin literatür taraması sonucu egzersiz esnasında ve sonrasında sporcular üzerinde herhangi bir yan etkisinin olmadığı bilinmektedir(6).

Occlusion Cuff aparatı deney grubumuzun her iki bacağının en üst başlangıç kısmına bitişik bir şekilde sıkıca sabitlenmiş ve basıncı 120 ± 10 mmHg'ya ayarlanmıştır. Çalışma boyunca 120 mmHg' sabit tutulmaya çalışılmıştır.

Kan akımı Kısıtlaması ile Yapılan Kuvvet Antrenman Programı: Kuvvet antrenmanına başlamadan önce, deney gurubunun squat pozisyonunda halter barı ve ağırlıklrıyla birlikte 1 tekrar maksimal kuvvet hesaplaması yapılmış. 1 tekrar maksimal kuvvet hesaplama, yaptıracağımız kuvvet antrenman metodunda başlangıç noktasımızı oluşturmuştur. 1 MT'ın % 50 şiddettinde 6 hafta {haftada 3 gün} kan akımı kısıtlaması (BFR) ile squat hareketi yaptırılmıştır.

Kullanılacak aletler

-Halter barı

-Halter Ağırlıkları

-Occlusion Cuff Aparatı (kan akımı kısıtlaması)

1. hafta, bölgesel olarak 10 dk ısınmadan sonra 3 set, ilk 2 set 10 tekrar, 3. set yoruluncaya kadar tekrar, setler arası 2 dakika dinlenme süresi verilmiştir.

2. hafta, bölgesel olarak 10 dk ısınmadan sonra 1. Seri; 3 set, ilk 2 set 10 tekrar, 3. set yoruluncaya kadar tekrar, 2. Seri; 1 set 10 tekrar, seriler arası 5 dakika setler arası 2 dakika dinlenme süreleri verilmiştir.

3. hafta, bölgesel olarak 10 dk ısınmadan sonra 2 Seri; 1. seri 3 set, ilk 2 set 10 tekrar, 3. set yoruluncaya kadar tekrar, 2. Seri; 2 set 10 tekrar, seriler arası 5 dakika setler arası 2 dakika dinlenme süreleri verilmiştir.

4-6 Haftalarda, bölgesel olarak 10 dk ısınmadan sonra 2 Seri; 1. seri 3 set ilk 2 set 10 tekrar, 3. set yoruluncaya kadar tekrar, 2. Seri; 3 set, ilk 2 set 10 tekrar, 3. set yoruluncaya kadar tekrar, seriler arası 5 dakika setler arası 2 dakika dinlenme süreleri ile verilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilen ortalama ve standart sapmaları verilmiştir. Bağımsız iki grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığının test edilmesi için Mann Whitney-U Testi yapılmıştır.

BULGULAR

Antropometrik Özellikler

Tablo 1: Sporcuların Yaş, Boy, Kilo ve Body Mass İndex Değerleri

	DENEY (n=9)	KONTROL (n=11)
	X ± SS	**X ± SS**
Yaş (yıl)	16,89 ± 1,05	17,20 ± 1,31
Boy (cm)	1,76 ± 0,07	1,76 ± 0,07
Kilo (kg)	66 ± 11,66	64,60 ± 5,87
BMI (kilo/boy^2)	21,14 ± 2,33	20,66 ± 1,39

Sporcuların yaş, boy, kilo ve body mass index değerleri Tablo 1 de gösterilmiştir.

Fiziksel Performans Özellikleri

Tablo 2: Gruplar Arası Egzersiz Öncesi Esneklik, Sağ Bacak Çevre, Sol Bacak Çevre, Durarak Uzun Atlama, Kare Testi Sağ Bacak, Kare Testi Sol Bacak, Sırt Bacak Kuvveti ve 1 Dk Squat Değerlerinin Karşılaştırılması

	Deney E.Ö (BFR)		**Kontrol E.Ö**			
	X ± SS	**min-max**	**X ± SS**	**min-max**	**Z**	**p**
Esneklik (cm)	34,67 ± 7,41	26 – 48	37,60 ± 6,586	28 - 50	-0,94	0,34
Sağ bacak çevre(cm)	49,56 ± 4,24	45 – 57	49,50 ±4,882	44 - 60	-0,12	0,90
Sol bacak çevre(cm)	46,89 ± 3,00	43 -52	47,10 ± 2,601	44 - 52	-0,24	0,80
Durarak uzun atlama(cm)	1,84 ± 0,197	2 -2	1,82 ± 0,259	1 -2	-0,04	0,96
Kare testi sağ bacak (sn)	6,56 ± 1,130	5 – 8	6,80 ± 1,814	5 -11	-0,04	0,96
Kare testi sol bacak (sn)	7,56 ± 1,944	5 – 12	7,00 ± 1,247	5 - 9	-0,68	0,49
Sırt bacak kuvveti(kg)	83,89 ± 18,162	60 - 110	86.00 ± 20,521	60 - 120	-0,12	0,97
1 dk squat (sn)	59,89 ± 6,954	47 – 68	54,50 ± 13,235	20 - 69	-0,98	0,32

*($p<0.05$) , BFR:Kan Akımı Kısıtlaması

Egzersiz öncesi alınan fiziksel performans ölçüm verilerinde 2 grup arası karşılaştırma sonucu anlamlı fark görülmemiştir.

Tablo 3: Gruplar Arası Egzersiz Sonrası Esneklik, Sağ Bacak Çevre, Sol Bacak Çevre, Durarak Uzun Atlama, Kare Testi Sağ Bacak, Kare Testi Sol Bacak, Sırt Bacak Kuvveti ve 1 Dk Squat Değerlerinin Karşılaştırılması

	Deney E.S (BFR)		**Kontrol E.S**			
	X ± SS	**min-max**	**X ± SS**	**min-max**	**Z**	**p**
Esneklik (cm)	37,67 ± 6,50	32 – 49	37,60 ± 5,892	29 - 47	-0,04	0,96
Sağ bacak çevre(cm)	52,67 ± 3,00	50 – 60	48,70 ±3,773	43 - 54	-2,05	***0,04**
Sol bacak çevre(cm)	51,56 ± 3,28	47 – 58	47,40 ± 3,134	41 – 52	-2,39	***0,01**
Durarak uzun atlama(cm)	1,90 ± 1,87	2 -2	1,86 ± 0,232	2 – 2	-0,40	0,68
Kare testi sağ bacak (sn)	5,33 ± 0,866	4 - 7	5,70 ± 0,823	5 - 7	-0,93	0,34
Kare testi sol bacak (sn)	5,67 ± 1,000	4 - 7	6,30 ± 0,823	5 - 7	-1,41	0,15
Sırt bacak kuvveti (kg)	89,00 ± 13,675	75 - 110	89,18 ± 24,991	54 - 131	-0,87	0,38
1 dk squat (sn)	68,67 ± 6,000	63 - 80	62,90 ± 7,490	47 – 70	-1,23	0,21

*($p<0.05$) , BFR:Kan Akımı Kısıtlaması

Egzersiz sonrası alınan fiziksel performans ölçüm verileri sonrasında 2 grup arası karşılaştırma sonucunda sağ ve sol bacak ölçüm verilerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p<0.05$). Aynı zamanda deney grubunun diğer tüm veri ortalamalarının kontrol grubuna göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, taekwondo sporcularına 6 hafta haftada 3 gün kan akımı kısıtlama yöntemi ile uygulanan kuvvet antrenmanlarının bacak kuvveti performansına etkisinin incelenmesi için planlanmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları deney grubunun 16,89 ± 1,05, kontrol grubunun 17,20 ± 1,31 olmak üzere 20 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Literatür incelendiğinde kan akımı kısıtlama antrenmanlarının kuvvet gelişimi üzerine etkisi ile ilgili farklı bulgulara ulaşılmıştır. Taekwondo branşında ve teknik kuvvet ölçümüyle ilgili Boyanmış'ın yapmış olduğu çalışmasında 6 haftalık kan akımı kısıtlama antrenmanının teknik kuvvette, quadriseps ve dorsal fleksiyon kas kuvveti ve patlayıcı bacak kuvveti üzerine olumlu etkileri olduğu saptanmıştır (6). Luebbers ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada iyi antrenmanlı atletlerle 4 farklı grupta 7 haftalık kuvvet antrenmanları uygulanmıştır. Gruplardan birine geleneksel kuvvet antrenmanı, iki gruba geleneksel kuvvet antrenmanı ile birlikte BFR antrenmanı, son gruba ise sadece BFR antrenmanı uygulanmıştır. Sonuç olarak BFR grubunun dahil olduğu çalışmalarda kuvvet kazanımı daha fazla bulunmuştur. Diz üstüne uygulanan kan akımını kısıtmaya yarayan elastik bantlar antrenman çeşitliliği olarak antrenör ve sporculara önerilmektedir (6).

Korkmaz'ın, 6 hafta süresince haftada iki gün 1 MT'ın %20-30 şiddetinde yapmış olduğu BFR antrenmanının, 1 MT'ın %80 şiddetinde yapılan klasik direnç egzersizi uygulaması ile karşılaştırıldığında kas kuvvetini artırmada klasik direnç egzersizinden istatistiksel olarak daha fazla kuvvet gelişimi sağladığı gösterilmiştir. Çalışmasının sonuçlarına göre vasküler kan akışı kısıtlama antrenmanı kısa süre içerisinde düşük ağırlıklarla çalışarak hipertrofi oluşturmak için alternatif bir yol olarak görülmekte olduğunu vurgulamaktadır (5).

Geleneksel kuvvet antrenman programına ek olarak 7 haftalık BFR antrenmanının Amerikan futbolu oynayan sporcularda 1 MT squat performansını arttırdığı gösterilmiştir. Yarı profesyonel Avustralya futbolu oynayan sporcularda ise 5 haftalık BFR ile birlikte düşük yoğunluklu skuat egzersizinin ek kazançları olmasa da direnç antrenmanının adaptif cevaplarını bozmadığı gösterilmiştir. Sporcularla yapılan başka bir çalışmada ise düşük yoğunluklu kan akışı kısıtlanma antrenmanı sonrası sporcuların sprint performansları değerlendirilmiştir. 20 kişiden oluşan yarı profesyonel erkek ragbi oyuncularına 3 hafta süresince haftada 3 gün 5 set 5 tekrardan oluşan bench press, skuat ve barfiks egzersizlerini içeren antrenman programı

uygulanmıştır. Çalışmada sporcu gruplar aynı egzersiz prokollerini kan akışı kısıtlanması uygulanarak ve kan akışı kısıtlanması uygulanmadan gerçekleştirmiştir. Sonuçlar incelendiğinde kan akışı kısıtlanması uygulanan grubun maksimum sprint süresinde diğer gruba göre daha fazla gelişme sağlandığını gösterilmiştir (5).

Martin ve arkadaşları 5 haftalık BFR antrenmanı ve yüksek şiddette kuvvet antrenmanı etkilerini genç erkeklerde karşılaştırmışlar ve diz ekstansiyon kuvvetinde BFR antrenmanını yapan grupta daha fazla artış bulmuşlardır (7).

Yamanaka ve ark.'ları futbolcularda yaptıkları bir çalışmada oklüzyon antrenmanının geleneksel kuvvet antrenmanının faydalarına ek olarak kas kuvvetini artırmada ve hipertrofide etkin olduğunu göstermiştir (8).

Kaatsu (BFR) antrenmanlarının çeşitli fizyolojik ve fiziksel bozukluğu olan kişilerin, sağlıklı kişilerin ve atletlerin performanslarını geliştirmeleri için güvenli ve umut verici olduğunu vurgulanmaktadır. Kaatsu antrenmanının sağlık açısından önceden bildirilen ciddi bir etkisi olmadığı rapor edilmiştir (9).

Sonuç olarak 6 haftalık haftada 3 gün kan akımı kısıtlamasıyla (BFR) taekwondocu sporcular üzerinde yapmış olduğumuz kuvvet egzersizleri sonunda bulgulara göre, deney grubunun sağ bacak çevre (49,56cm/52,67cm), sol bacak çevre (46,89cm/51,56cm) ölçümlerinde anlamlı bir artış görülmüştür ($p<0.05$). Bu artış hipertrofi ve kuvvet artışı kaynaklıdır. Çalışmamız literatüre paralel görülmektedir. Aynı zamanda deney grubunun diğer tüm veri ortalamalarının kontrol grubuna göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.

Kan akımı kısıtlaması ile yapılan kuvvet antrenmanlarının taekwondo sporcularının bacak kuvveti gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Karanfilci M, Kabak B, Hamamcılar O, Arslanoğlu O. *Taekwondoda Spor Yaralanmaları Ve Çözüm Önerileri,* 1.Baskı. Ankara, Neyir Matbacılık, 2013:11-18.

2. Sakin Taekwondo. Taekwondo nedir ? http://www.sakintaekwondo.com/taek-giris/TeakWondo_Nedir/taeknedir.htm. 21.05.2019.

3. Özkan M. Temel Kuvvet Antrenmanı. http://www.sakintaekwondo.com/taek-giris/yazar/mehmet-yazi/yazi05.htm. 12.04.2018.

4. Mavi Var S. *Taekwondoda Temel Yaklaşımlar*, 1.Baskı. Ankara, Gece Akademi, 2019:41-44.

5. Korkmaz E. 19 Yaş Altı Erkek Futbol Takımı Oyuncularında 6 Haftalık Kan Akışı Kısıtlama Antrenmanının Kas Kuvveti Ve Kasın Mimarisi Üzerine Etkisinin Ultrasonografik Olarak Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fixyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, 2018.

6. Boyanmış A.H. Taekwondoculardа Pliometrik Ve Kan Akımı Kısıtlama Antrenmanlarının Kuvvet Gelişimine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2018.

7. Martín-Hernández, J., Marin, P. J., Menendez, H., Ferrero, C., Loenneke, J. P., & Herrero, A. J. Muscular adaptations after two different volumes of blood flow-restricted, 2013.

8. Yamanaka, T., Farley, R. S., & Caputo, J. L. Occlusion training increases muscular strength in division IA football players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2012: 26(9), 2523-2529.

89-iecses-4th-508-FC-Oral / S&#65533;zel

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Ceren GÜMÜŞGÜL [2]Osman GÜMÜŞGÜL [3]Ramazan KUBAT
[1] Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
[2] Dumlupınar Üniversitesi, BESYO
[3] Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin sportif rekreasyonel aktivitelere katılım engellerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu' nda öğrenim gören tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 243 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Alexandris ve Carroll(1997) tarafından geliştirilen, toplam 6 alt boyut ve 27 maddeden oluşan "Boş Zaman Engelleri" ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türk Toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Karaküçük ve Gürbüz(2007) tarafından yapılmıştır. Anketlerden elde edilen verilerin analizleri ve değişkenler arası karşılaştırmalarda SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini analiz etmek için Kolmogorov Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden verilere parametrik testler uygulanmıştır. Bu araştırmaların sonucunda katılımcıların cinsiyet, lisanslı spor yapma, en uzun süre yaşanılan yerleşim birimleri ile boş zaman engelleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,05$); akademik not ortalaması değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: spor, rekreasyon, aktivite

89-iecses-4th-508-FC-Oral / S&#65533;zel

INVESTIGATION OF LEISURE CONSTRAINTS OF UNIVERSITY STUDENTS TO PARTICIPATE IN RECREATIONAL ACTIVITIES ON SPORTS

[1]Ceren GÜMÜŞGÜL [2]Osman GÜMÜŞGÜL [3]Ramazan KUBAT
[1] Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
[2] Dumlupınar Üniversitesi, BESYO
[3] Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Abstract

The aim of this study was to investigate leisure constraints of university students to participate in recreational activities on sports. Totally, 243 students were taken part in this research voluntarily. Data was gathered through Leisure Constraints Scale which was developed by Alexandris ve Carroll(1997) and translated to Turkish language by Karaküçük and Gürbüz(2007). The scale has 27 items and 6 subscales. SPSS 22.0 program was used in the analysis of the data obtained from the questionnaires and comparisons between variables. In evaluation part for questionnaires answered by participants, Kolmogorov Smirnov normality test, parametric tests were used. According to the results, it was statistically determined that there were not significant differences on academic scores of students ($p>0,05$); but there were significant differences on analyses done for gender, practising sports by license and place lived longest period ($p<0,05$).

Keywords: sports, recreation, activity

GİRİŞ:

Zaman fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan fakat insanların duyu organları ile algılayamadığı bir olgu ve gerçektir (Güven & Yeşil, 2011). Bir başka bakış açısıyla zaman bir eylemin geçtiği süredir. Hiçbir hareketin, aktivitenin olmadığı durağan bir dünyada zaman kavramı algısal yönden bir anlam ifade etmemektedir (Kuzu, 2019).

Zamanı tanımlayabilme adına birbirinden farklı fakat aynı amaca hizmet eden birçok icat ortaya koymuşlardır. Sonunda farklı zamanlarda farklı kişiler tarafından bulunan ve birçok farklı medeniyette değişik şekilde adlandırılan "saat" zamanı tanımlayabilmemize, biçimlendirmemize ve onu daha kolay ve etkili kullanabilmemize olanak sağlamıştır (Kul, 2019). Zaman insanların çalışarak, biriktirerek, satın alarak arttırabilecekleri bir kaynak değildir. Zamanı en etkili şekilde kullanmak için günlük, haftalık, aylık hatta yıllık planlar yapmamız amaçlarımıza ve hedeflerimize ulaşmada zamanı verimli kullanmamızı boşa geçirilmemesi gereken bu önemli olgunun her anını dolu dolu yaşamamıza yardımcı olacaktır (Batur, 2019). Boş zaman kavramını en genel anlamıyla tanımlamak gerekirse , "iş, uyku ve diğer temel gereksinimlerini karşıladıktan sonra bireye kalan zamandır" denilebilir (Aslan & Aslan, 2001). Boş zaman insanın işinden; toplantı, seyahat, eğitim gibi işle alakalı uğraşlarından; yaşaması için gerekli olan uyku ve beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlarından; temizlik, makyaj yapma, duş alma gibi kişisel bakıma yönelik iş dışı aktivitelerinden; çimlerin biçilmesi, aile bireyleri ile ilgilenme gibi kişisel sorumluluklarından arta kalan zaman dilimidir (Munusturlar, 2016). İnsan için; çalışma kapasitesi kadar boş zamanın oluşturulması ve onun en iyi şekilde değerlendirilmesi kapasitenin arttırılması da büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma veriminin artması, çalışma düzeninin sağlanmasındaki yararlılığı yanında gerçek kültürel ilerleme için toplumun yaratıcı geliştirici enerjinin ortaya çıkarılması özgür bırakılması ve çağdaş insanın çalışma hayatının kalıpsallığından kurtularak dilediği gibi yaşaması, istediğini yapması bu yolla kendini bulması ve kendine gelmesi bakımından önem taşımaktadır (Nixon & Jewett, 1969). İnsanların boş vakitlerinden faydalanma hareketleri içinde bulunduğu sosyal hayatın getirdiği yükümlülüklerden şahsi ihtiyaçlarına birden fazla faktörden etkilenebilir. "Boş vakit faaliyetlerinde bulunmak bireylerin hayat tarzlarına ve zamanı nasıl değerlendiklerine göre farklılık yaratırken faaliyetlerin çeşidi, etkinliklerde bulunma tarzları ve kişilerin bu faaliyetlere ayırdıkları zaman, sosyal ve bireysel özellikler birden fazla etmenden etkilenmektedir" (Aydoğan & Aral, 2007). Serbest zamanı değerlendirmenin, bireye sağladığı

yararlar incelendiğinde; insanın çalışma yaşamının stres ve yorgunluğundan sonra ruhen ve bedenen rahatlatmak için bir kaçış olarak görülmüştür. Kişilerin katılmak istediği etkinlikleri özgürce seçtiği zaman dilimini ifade ederken bu etkinlikler kişisel doyumu arttırır. Aynı zamanda kişiye sağlık ve mutluluk verir. Serbest zaman yaratıcılığın ortaya çıkması maneviyatın gösterilmesi, tasarlama, düşüncelerin dışa vurulması için fırsatlar sağlar. Yeni arkadaşlıklar kurma, ilişkiler geliştirme sosyal etkileşim şekilleri ve bağlantılar serbest zaman süreciyle mümkündür (Lobo, 2006; Uzuner, 2019). Boş zamanın etkili kullanılması bireyin kendi özgürlüğünü sonuna kadar yaşamasının yanında, kendini keşfetmesine ve geliştirmesine, zincirleme olarak da toplumun gelişmesine katkı sağlamaktadır. Fakat boş zamanın faydalı kullanılması bir eğitim ve gelişmişlik göstergesidir. Bunun yanında boş zaman günümüzde giderek artmaktadır. Bazı toplumlarda boş zaman bir lütuf olarak görünürken gelişmiş ülkelerde boş zaman bir hak olarak görülmektedir (Köktaş, 2004). Serbest zaman engelleri genellikle "bireyler tarafından algılanan serbest zaman tercihlerinin oluşumunu engelleyen ve serbest zaman katılımını önleyen ya da engelleyen faktörler'' olarak adlandırılır (Jackson, 1957). Bireyin ya da çevresinin oluşturduğu serbest zaman engellerinin, aktivite tercihlerinin belirlenmesinde, memnuniyeti ve katılımı ile birlikte ortaya çıkan serbest zaman aktivitelerinin faydaları ile ilgili farkındalığını etkilediği bilinmektedir (Lee & Scott, 2009). Bireylerin serbest zaman engel algılarının çeşitli aktivitelere katılımın azalması ya da kesilmesindeki kararda önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Serbest zaman engellerinin, tercihlerinin oluşumu, memnuniyeti ve sonradan katılımla ortaya çıkan serbest zaman aktivitelerinin faydalarının farkındalığını etkilediği bilinmektedir. Katılım için önceleri aşılmaz bariyerler olarak bilinen serbest zaman engellerinin karşı konulmaz etkilerine rağmen, oldukça fazla sayıda birey çeşitli baş etme stratejilerini kullanarak özellikle istenilen belirli aktiviteleri aktif olarak yaparlar (Karaca, 2015). Engellerle baş etme stratejileri pek çok sınıflamaya tabi olsa da en çok kullanılan sınıflama tipi davranışsal ve bilişseldir. Bilişsel stratejiler, Tercih edilmemiş ya da kısıtlanmış alternatif aktivitelerin değersizliği, uzun süreli katılımı ve ilgiyi azaltmaya yönelik stratejilerdir. Davranışsal stratejiler, bireyin yaşam tarzı olmamasına rağmen alternatif serbest zaman aktivitelerini kendi yaşam tarzı ile değiştirerek veya uyum sağlatarak dâhil olduğu stratejilerdir. Çalışma takvimine uymayan veya kendi ekonomik harcamalarından kısarak katıldığı aktivite çeşitleri, davranışsal stratejilere örnek olarak verilebilir (Yağar, 2016; Lyu & Oh, 2014).

YÖNTEM:

Araştırmaya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu' nda öğrenim gören tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 243 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Alexandris ve Carroll(1997) tarafından geliştirilen, toplam 6 alt boyut ve 27 maddeden oluşan "Boş Zaman Engelleri" ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türk Toplumu için geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Karaküçük ve Gürbüz(2007) tarafından yapılmıştır. Anket formları katılımcılara sınıf ortamında kalem-kağıt kullanılarak doldurtulmuştur. Ölçek araştırmacılar tarafından katılımcılara anlatılmış doğru ya da yanlış bir cevap olmadığı belirtilmiş ve anlaşılmayan soruları sormaları istenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini analiz etmek için basıklık çarpıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden verilere parametrik testler uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Boş Zaman Engelleri Puanları

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Zaman ve İlgi Eksikliği	Erkek	110	18,1609	3,82730	-3,003	0,00
	Kadın	133	19,7611	3,61365		
Birey Psikolojisi	Erkek	110	15,1954	3,64034	-2,334	0,02
	Kadın	133	16,4602	3,99561		
Bilgi Eksikliği	Erkek	110	7,5862	2,36029	-1,027	0,31
	Kadın	133	7,9292	2,31731		
Ulaşım Sorunu	Erkek	110	11,0690	2,73561	-1,521	0,13
	Kadın	133	11,6637	2,74711		
Tesis Yetersizliği	Erkek	110	11,7471	2,75857	-0,833	0,41
	Kadın	133	12,0796	2,85088		
Arkadaş Yetersizliği	Erkek	110	7,2759	2,03281	-0,080	0,94
	Kadın	133	7,3009	2,40121		

Yapılan t-testi sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile zaman ve ilgi eksikliği alt boyutu ve birey psikolojisi alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$); bilgi eksikliği, ulaşım sorunu, tesis yetersizliği ve arkadaş yetersizliği alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 2. Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Puanları

Alt boyutlar	**Lisanslı Spor**	**N**	**X**	**Ss**	**t**	**p**
Zaman ve İlgi Eksikliği	Evet	119	18,3333	4,03506	-2,001	0,04
	Hayır	124	19,4766	3,58467		
Birey Psikolojisi	Evet	119	15,2639	3,81986	-1,782	0,08
	Hayır	124	16,2734	3,89167		
Bilgi Eksikliği	Evet	119	7,6111	2,24271	-0,780	0,44
	Hayır	124	7,8750	2,39093		
Ulaşım Sorunu	Evet	119	11,1528	2,75609	-0,972	0,33
	Hayır	124	11,5469	2,74897		
Tesis Yetersizliği	Evet	119	11,8333	2,97880	-0,373	0,71
	Hayır	124	11,9922	2,71912		
Arkadaş Yetersizliği	Evet	119	7,1250	2,12919	-0,797	0,43
	Hayır	124	7,3828	2,30754		

Katılımcıların lisanslı spor yapma durumları ile zaman ve ilgi eksikliği alt boyutu ve birey psikolojisi alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$); bilgi eksikliği, ulaşım sorunu, tesis yetersizliği ve arkadaş yetersizliği alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. En Uzun Süre Yaşanılan Yerleşim Birimine Göre Boş Zaman Engelleri Puanları

Alt Boyutlar	Yerleşim Birimi	N	X	SS	F	p	Fark Tukey
Zaman ve İlgi Eksikliği	Köy	34	19,86	3,44	2,728	0,045	*1-4; *2-4; *3-4
	İlçe	63	19,46	3,16			
	İl	59	19,85	3,75			
	Büyükşehir	87	18,13	4,21			
Birey Psikolojisi	Köy	34	16,81	3,50	2,465	0,064	
	İlçe	63	16,41	3,58			
	İl	59	16,44	3,78			
	Büyükşehir	87	14,99	4,16			
Bilgi Eksikliği	Köy	34	8,52	2,11	1,289	0,279	
	İlçe	63	7,78	2,37			
	İl	59	8,00	2,08			
	Büyükşehir	87	7,47	2,47			
Ulaşım Sorunu	Köy	34	11,95	2,85	0,463	0,708	
	İlçe	63	11,49	2,69			
	İl	59	11,41	2,45			
	Büyükşehir	87	11,18	2,94			
Tesis Yetersizliği	Köy	34	12,10	2,61	0,190	0,903	
	İlçe	63	12,03	2,63			
	İl	59	11,64	2,72			
	Büyükşehir	87	11,96	3,08			
Arkadaş Yetersizliği	Köy	34	8,43	2,01	2,337	0,075	
	İlçe	63	7,13	2,16			
	İl	59	7,44	2,00			
	Büyükşehir	87	7,04	2,42			

Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimi ile zaman ve ilgi eksikliği alt boyutu arasında istatistiki olarak anlamlı fark bulunurken ($p<0,05$); diğer alt boyutlar arasında istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, lisanslı spor yapma ve en uzun süre yaşanılan yerleşim birimi değişkenlerine göre katılımcıların boş zaman engelleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre, zaman ve ilgi eksikliği ve birey psikolojisi alt boyutlarında kadınların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bunun nedeninin kadın

katılımcıların erkeklere göre üstlendikleri rollerin gün içerisinde onların boş zaman aktivitelerine katılmalarına engel teşkil etmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Yine lisanslı spor yapmayan bireylerin lisanslı spor yapanlara göre daha fazla boş zaman engellerinin olduğunu belirtmeleri onların spor ile zamanlarını yönetme alışkanlıkları elde edemediklerinden, spor yapan bireylerin zamanı yönetme ve boş zaman engellerini bertaraf etme yeteneği kazandıklarını düşünebilmekteyiz. En uzun süre yaşanılan yerleşim birimi değişkenine göre de büyükşehirde yaşayan katılımcıların daha fazla boş zaman aktivitesine daha da kolayca ulaşmalarının mümkün olabileceğinden daha az boş zaman engel puanına sahip olduğu düşünülebilir.

KAYNAKÇA:

- Aslan, K. & Aslan, N. (2001). Boş zaman değerlendirmede çevre faktörü. *Ege Eğitim Dergisi* 1: 1- 12.
- Aydoğan, Y. & Aral, N. (2007). Ankara üniversitesi ev ekonomisi yüksekokulu öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme durumlarının incelenmesi. *Millî Eğitim,* 35(173), 125-136.
- Batur, A. (2019). *Türkiye'de Atıcılık Branşı İle İlgilenen Sporcuların Serbest Zaman Algısı ve Engelleri.* Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Ertuzun, E., Bodur, S., & Karakucuk, S. (2013). The Development of Health-Belief Scale on Sportive Recreational Activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 89, 509-516.
- Güven, M. &Yeşil, S. (2011). *İşletmelerde Zaman Yönetimi, İ. Bakan (Ed) 2. Baskı, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler,* Kavramlar ve Yaklaşımlar, İstanbul: Beta Basım A.Ş.
- Jackson, E. L. (1997). In the eye of the be holder: A comment on Samdahl & Jekubovich (1997), "A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings". *Joumal of Leisure Research,* 29(4), 458-468.
- Karaca, A. A. (2015). *Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma Ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi.*

Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Köktaş, Ş. (2004). *Rekreasyon "Boş Zamanı Değerlendirme"*.(3.Baskı) Ankara: Nobel Yayınları.
- Kul, Z. (2019). *Nevşehir İl Merkezinde Çalışan Kadın Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri.* Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.
- Kuzu, V. (2019). *Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Boş Zaman Değerlendirme Etkinlikleri İle Mesleki İş Doyumu Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Lee, S. & Scott, D. (2009). "The process of celebrity fan's constraint negotiation". *Journal of Leisure Research,* 41(2): 137-155.
- Lobo, F. (2006). The work-leisure paradigm, thestress and strains of maintaining a balanced lifestyle. *World Leisure,* 43(3), 21-32.
- Lyu, S. O. & Oh, C. (2014). "Recreationists' constraints negotiation process for continual leisure engagement". *Leisure Sciences,* 36: 479–497.
- Munusturlar, S. (2016). *Boş zaman ve rekreasyon kavramı.* M. Akyıldız Munusturlar, (Ed.), Rekreasyon Yönetimi içinde (s. 2-26). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Nixon, E. J. & Jewett, E. A. (1969). *An Introduction to Physical Education,* Seventh Edition, Toronto.
- Uzuner, S. (2019). *Öğretmen Adaylarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Yağar, G. (2016). *Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

73-iecses-4th-571-FC-Oral / Sözel

TÜRKİYE'DE ORTAOKUL PROGRAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Gülşah TERCAN

[1]Foreign School of Languages, Pamukkale University, Denizli, TURKEY, gtercan@pau.edu.tr

Öz

Bu çalışma Türkiyedeki orta okul eğitiminde kullanılan İngilizce dersi programının genel özelliklerini sunmayı ve 2013 yılı müfredatındaki 5. Sınıf İngilizce dersi programını 1997 ve 2006 yılında çıkartılan müfredatlarla karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın verisi 1997, 2006 ve 2013 müfredatlarından toplanmıştır. Çalışmada şu anki durumu açıklamak üzere betimleyici model kullanılmıştır. İlgili konuya dayalı doküman analizi, geçmiş çalışmalar ve 2013 müfredatının önceki müfredatlarla kıyaslanması ile elde edilen orta okul İngilizce ders programının değerlendirilmesi yapılmıştır. Data analizinden çıkan sonuçlara göre, 2013 müfredatı 1997 ve 2006 ortaokul müfredatlarına kıyasla dil öğretiminin iletişim kurabilmeye yönelik olması, dilin gerçek hayatta kullanılmasına teşviki ve performans değerlendirmeleri bakımından daha gelişmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müfredat, Dil öğretim programları, Ortaokul eğitimi, Program değerlendirme

73-iecses-4th-571-FC-Oral / Sözel

Evaluation of Secondary School Program in Turkey in terms of English language curriculum of 5th grade

Gülşah TERCAN

[1]Foreign School of Languages, Pamukkale University, Denizli, TURKEY, gtercan@pau.edu.tr

Abstract

This study aimed to provide information related to the general characteristics of secondary education in the current English language program of Turkey and investigate comparatively the new English language curriculum of 5th grade and the previous curricula prepared in 1997 and 2006. The data were obtained from 1997, 2006, 2013 English language teaching curricula of primary school. Descriptive model was used in order to present the current situation. An evaluative review of the current English language teaching program of secondary education through the document analysis based on the related theories, previous researches and comparison of the present program with the preceding English language teaching programs of secondary education was reported. Analysis of the curriculum documents revealed that the new curriculum of 2013 program was more advanced than the other curricula with the focus on language learning as communication, use the language in real life and performance assessment.

Keywords: Curricula, Language teaching programs, Secondary education, Program evaluation

1. Introduction

Teaching English has always been the issue discussed in every level of Turkish education system. Accordingly, the foreign language education (FLE) curriculum has gone through a number of changes over years. Since the determining force of social change and modernization was education, many educational reforms took place after 1924 especially for

foreign language learning that was regarded to be essential for the transition of the country from a traditional state to a modern one (Topkaya & Küçük, 2010). After 1950s, American power with respect to economy and military started to have great impact on Turkey, which leads English language to start to spread in Turkey (İnceçay, 2012). Learning language as a means of communication has become inevitable part of present days for Turkish citizens as a member of the North Atlantic Treaty Organization (NATO) and an associate member to the European Union (EU) (Kırkgöz, 2005).

There were three major curricular changes in the Turkish teacher education system in 1997, 2006, and 2013. English lessons have been compulsory beginning from the fourth grade of primary school since 1997-1998 academic year. The curriculum of English lessons was tried to be built on modern foundations to keep up with the modern world via English language curriculum prepared in 2006. The age of learning English was lowered and English lessons start at the second grade with the new 4+4+4 system that made in 2013.

The integrative literature review can be way to investigate the curriculum changes. As Russell (2005) said that the integrative literature review has several advantages for the scholarly reviewer in terms of "evaluating the strength of the scientific evidence, identifying gaps incurrent research, identifying the need for future research, bridging between related areas of work, identifying central issues in an area, generating a research question, identifying a theoretical or conceptual framework, and exploring which research methods" (p.1). The present study is designed to address this gap and provides an evaluative review with the aim of understanding the current curriculum and presenting the differences and similarities with the interpretation of relevant curriculum evaluation studies.

The study is guided by the following research questions:

1) What are the general characteristics of secondary education (5^{th}, 6^{th}, 7^{th}, 8^{th} grades) in the current English language program: 2013 curriculum reform?

2) What are the similarities and differences of 5^{th} grade of secondary education in the 1997, 2006, and 2013 curricula?

3) What are the recent evaluation studies done on secondary education?

1.1 1997 curriculum reform

The Ministry of Education came up with a curriculum for primary schools as one of the major innovation project in education in 1997. The education system consisted of a 5-year primary education, 3-year secondary education until 1997; however, the duration of primary education of 5 years was extended to 8 years as compulsory education by integrating primary and secondary education into a single stream with 1997 curriculum reform. As a result of these, changes the age of starting to learn English which was offered as a compulsory school subject in fourth and fifth grades for three hours a week was lowered to nine-ten years of age (4th grade). However, the second stage of the primary school (6th-8th grades) had four hours a week.

As stated by Ministry of National Education (MoNE, 1997) the aim of this curriculum was to increase young foreign language (FL) learners' awareness, help them develop positive attitudes toward language, develop learners' communicative capacity to prepare them to use the target language for communication, and increase motivation. Integration of fours skills to expand basic communicative skills was especially highlighted for grades 6 to 8. Additionally, it was

explicitly stated that "Turkey's political and economic ambitions and the nation's desire to keep up its relations with foreign countries using English, particularly with countries of the European Union, are the major motivating forces underlying the decision to introduce English to young learners" (MEB, 1997b, p. 606).

There were several innovations in the 1997 curriculum. Concept of communicative approach into was introduced in the new education system. Some evaluation methods were advised in the curriculum such as tests on listening, describing a picture verbally, using the vocabulary that you learn, acting in dialogues etc. More student-centered model was adopted instead of the teacher- centered model of the earlier practices. Teacher was seen as the guider and a facilitator of the learning process where the students were supposed to take part in the lesson through various activities orchestrated by the teacher.

1.2 2006 curriculum reform

The 1997 curriculum went through a revision in 2006 to adapt it to EU standards as it was stated in the curriculum 'the teaching and learning of English is highly encouraged as it has become the lingua franca, in other words, the means of communication among people with different native languages'. (MoNE, 2006, p.16) The compulsory education was 8 years and

English was taught in 4th grade firstly. Students in each grade have 2 hours of compulsory and 2 hours of elective English language courses per week. While the students that were taught in the first stage of primary education (the 4th and 5th grades) were called as young learners, the students of the second stage of primary education (6th, 7 th and 8 th grades) were called as adolescents.

The curriculum consists of the aim of teaching English, theoretical information such as curriculum design issues, approaches and methods to follow, selection of appropriate teaching materials and activities for different grades, the distinction between language acquisition and language learning, the characteristics of young learners and adolescents, and how young learners (4 th and 5 th grade students) and adolescents (6 th, 7 th and 8 th grade students) learn foreign languages which is a significant point to take into account when teaching both age groups. There are sample activities, syllabuses, and sample tests presented in the curriculum.

According to the curriculum, teaching English through a cross-curricular model was adopted to studies facilitate learning, integrating all subjects through the use of foreign language, allowing learners to inquire and connect experience and knowledge. It was explicitly stated that 'to the extent that the Turkish national education policy and curriculum allows, the best seems to adopt a topic-based approach where topics are selected in a cross-curricular manner. The goals and objectives should be set on a functional-notional and skills-based model' (MoNE, 2006, p.24). Since producing and comprehending discourse was significant 'the shift has moved from more teacher-centred approaches to more learner and learning-centred approaches, process-oriented approaches to curriculum design should be adopted' (MoNE, 2006, p.21). In addition, the cyclical format of syllabus was employed. As for the evaluation, the language passport, the language biograph, the dossier were suggested to use in order to get evaluation process in line with the teaching methods and techniques apart from alternative assessment types. Teachers were supposed to be guides to help the students discover and develop their talents to become self-motivated and competent lifelong learners.

1.3 The Current English Language Teaching program: 2013 curriculum reform

In 2013, MoNE designed 4+4+4 educational system by expanding the duration of compulsory education from eight to twelve years in order to provide an up-to-date and effective curriculum that is in line with contemporary educational research and international standards

for learning. The 2013 curriculum is innovative in many aspects. Learning English as a foreign language is offered at the second year of primary school when students are eight years old unlike the old system where students start to learn English when they were ten since teaching English was started in the 2nd grades first where starting age for primary school has been lowered to 66 months of age (5.5 years of age) from 72 months. According to MoNE (2013) the purpose of the new education system is increasing the average duration of education and making necessary organizations to meet individuals' interests, needs, and abilities. It was mentioned in the curriculum that 'there is no question that the key to economic, political and social progress in today's society depends on the ability of Turkey's citizens to communicate effectively on an international level, and competence in English is a key factor in this process.' (MoNE, 2013, p. II).

While framing the new curriculum an action-oriented approach grounded in current educational research and international teaching standards has been adopted, taking into account the three descriptors of the Common European Framework of Reference (CEFR) comprising learner autonomy, self-assessment, and appreciation for cultural diversity in order to get the learner become confident and proficient users of English, developing appreciation for their own unique culture while learning to understand and value other international languages and cultures. Language use in an authentic communicative environment was emphasized. That's why, an eclectic mix of instructional techniques was followed, drawing on an action-oriented approach in order to allow learners to experience English as a means of communication by adopting the communicative approach (MoNE, 2013).

The curricular model is categorized into 3 learning stages with respect to the language uses, functions and learning materials, the main emphasis is on listening and speaking at the earliest levels, comprising grades 2 through 4. Students of the 5th and 6th grades were introduced short texts apart from controlled writing activities as they continue to develop their language skills. In the 7th and 8th grades, older students will be exposed to reading and writing as an integral aspect of language learning after they have formed the necessary foundation for an understanding of literacy issues The information related to learning environment was also provided in the curriculum where the importance of motivation and autonomy was emphasized. An enjoyable and motivating learning environment where young learners feel comfortable and supported during learning process with authentic materials, drama and role play, and hands-on

activities is suggested in the new curriculum. In this case, teacher's role is guiding and supporting the students to enhance autonomy while the teacher also appreciate the parental contribution to keep them up-to-date on their child's learning through parent-child meetings. In the curriculum, suggested assessment types for all stages were given such as project and portfolio evaluation, pen and paper tests, self-and peer evaluation, teacher observation and evaluation while learners are encouraged to monitor their own progress and achievement in the development of communicative competence. For each grade level, a series of 10 sample units and the syllabi were presented (MoNE, 2013).

2. Materyal ve Metod

A document analysis was performed of secondary school curricula documents for English language teaching education in Turkey. Document analysis covers the analysis of written documents which contain information to be investigated. The written documentation includes the curriculum itself (MoNE, 1997, 2006, 2013). Educational philosophies, general objectives and learning outcomes, content, and assessment of the curricula that refer to secondary school were used towards the purposes of this present study.

3. Findings

The research questions are answered in the following part respectively.

3.1 The 5th, 6th, 7th and 8th grades of the 2013 curriculum

The secondary education starts in the 5th grade according to the 2013 curriculum. In this news system, students have 3 hours compulsory, 2 hours elective English lesson in the 5th and 6 th grades while it was 4 hours compulsory, 2 hours elective in 7th and 8th grade which have 10 units. In the 5th grade, the names of unit are my daily routine, my town, hello, games and hobbies, health, movies, party time, fitness, the animal shelter and festivals. The students in this to do, describe people, express ability & inabilities and likes & dislikes, greet, identify countries, describe what people do regulary, express basic needs and feelings, make simple suggestions, talk about possessions, state personal opinions, tell the time and days, ask for permission, express and respond to thanks, express obligation, make requests and suggestions, ask for permission, describe what people are doing now, and name numbers.

In the 6th grade, the names of units are after school, yummy breakfast, a day in my city,

weather and emotions, at the fair, vacation, occupations, detectives at work, saving the planet, and democracy. The students in this grade are supposed to describe what people do regularly, make simple inquiries, tell the time, days and dates, accept and refuse, express likes and dislikes, describe places, weather, and what people are doing now, make comparisons, express feelings, state personal opinions, talk about past events, express ability/ inability and quantity, talk about locations of things, give and respond to simple instructions, make simple suggestions, and tell someone what to do.

In the 7th grade, the names of units are appearance and personality, biographies, sports, wild animals, television, parties, superstitions, public buildings, environment, and planet. The students in this grade are supposed to describe characters/people, give explanations/reasons, make simple comparisons, make simple inquiries, talk about past events, tell the time, days and dates, describing the frequency of actions, describing what people are doing now, describe what people do regularly, give explanations and reasons, tell people what we know, make simple suggestions, express preferences and basic needs, state personal opinions, make predictions about the future, talk about possessions, accept and refuse, express quantity give and respond to simple instructions and talk about plans, and tell someone what to do.

In the 8th grade, the names of units are friendship, teen life, cooking, communication, the internet, adventures, tourism, chores, science, and natural forces. The students in this grade are supposed to accept and refuse, apologize, give explanations/reasons, make simple inquiries, tell the time, days and dates, describe the frequency of actions, express likes/ dislikes and preferences, state personal opinions, describe simple processes, name common objects, express concern and sympathy, handle phone conversations, talk about plans, make excuses, make simple requests, make simple comparisons, talk about what people do regularly, talk about past events, describe places, the weather and preferences, expressing feelings and obligation, make simple suggestions, and describe what people are doing now.

As can be inferred from the topics of units a cyclical format was used in this program. The students can remember and repeat the topics that they learnt in the previous year or lesson. The topics can take attention of the students since they are familiar to young learners. It is stated in the curriculum that ‘in order to create a link between language learning and daily life, the themes for each unit have been chosen to reflect ideas and issues that are familiar to young students; therefore, themes such as family, friends, animals, holidays, leisure activities and so

on are highlighted.' (MoNE, 2013, p. IV). It can be said that, the topics are getting harder gradually from 5th grade (where present simple and continuous tenses were taught) to 8th grade (where past and future tenses were taught) in line with the cognitive process of the students.

3.2 The Analysis of 5 th Grade in Each Curriculum

As 5th grade was in the first part of primary education in the previous curriculum it was affected more when it was moved to the second part of primary education in 4+4+4 system. The differences are shown in the findings parts.

3.2.1 Findings related to the Specific Purpose

In the 1997 curriculum, the specific purposes of 5th grade English lessons are the students' greeting people, asking about names, age, country and answer them, using imperatives, using the form of 'there is, there are', forming sentences with singular, plural names, knowing and using adjectives, the names of jobs, time, and numbers, forming sentences with present simple, continuous tenses.

In the 2006 curriculum, the specific purposes of 5th grade English lessons are the students' expressing personal details, telling short phrases, signs, names of objects, and shops, spelling address, nationality, and establishing social contacts.

In the 2013 curriculum, the specific purposes of 5 th grade English lessons are increasing the interest of students to learn English, getting students to use language in real life, to learn and use the names of cities, hobbies, daily activities, emotions, and sports apart from greeting, getting permission, expressing thoughts, saying what they are doing, giving directions.

The specific purposes has gradually increased in each curriculum. Since the students has started to learn English in the 2nd grade, the expectations from them in the 2013 curriculum is higher. Although the aim of all curricula depends on communication apparently and they have similar learner outcomes, the introduction of the aim part of the 2013 curriculum is wider while highlighting the students' use English in real life, increasing their interest to learn English.

3.2.2 Findings related to the Methods and Techniques

In the 1997 curriculum, the methods and techniques of the lessons were presented as follows: question & answer, dramatization, telling, listening and speaking, memorization,

acting out, repetition.

In the 2006 curriculum, the methods and techniques of the lessons were presented as follows: drawing and coloring, acting out, listening and speaking, telling, games, stories, drama, songs, chants, rhymes, poems, riddles, and handcraft/ art activities.

In the 2013 curriculum, the methods and techniques of the lessons were presented as follows: communicative tasks, drama/miming, flashcards, games, labelling, listening, real-life tasks, reordering, role-play and simulations, speaking, story-telling, TPR, drawing and coloring, labelling, matching, questions and answers, cognates, puppets, chants and songs, synonyms and antonyms, and arts/crafts.

Although all curricula has communicative approach, the new curricular model emphasizes language use in an authentic communicative environment, therefore it has several methods and techniques that presented. It can be understood that it is suitable to the learners whose learning styles are different. Besides, in the 2006 curriculum, European Language Passport (ELP) was emphasized to support the program while Common European Framework of Reference (CEFR) was highlighted in the 2013 curriculum. When it is evaluated generally all curricula suggests the techniques that the students feel comfortable throughout learning process.

3.2.3 Findings related to the Materials

In the 1997 curriculum, the materials of the lessons were presented as follows: pictures, flash cards, black board, wall charts, slides, pocket charts, and flannel board.

In the 2006 curriculum, the materials of the lessons were presented as follows: pictures, drawings, plans, maps, flags, cartoons, caricatures, photos, shadows, models, and charts, puppet, various reading texts such as weather reports, tv guides, classroom rules, menus, food price lists, personal letters, postcards, e-mails.

In the 2013 curriculum, the materials of the lessons were presented as follows: advertisements, captions, cartoons, conversations, instructions, maps, notes and messages, notices, picture dictionaries, postcards, posters, signs, tables, poems, rhymes songs, stories, charts, illustrations, fables, lists, fairy tales, and menus.

It is seen that, black board was crossed out from the curricula in 2006 and 2013, and

different types of materials were added to be in line with the communicative curriculum.

3.2.4 Findings related to Units

In the 1997 curriculum, there are 8 units which consists of following topics: greetings, giving personal information in the 1st unit; there is/there are, months, where..? in the 2nd unit; adjectives in the 3rd unit; can and jobs in the 4th unit; present simple tense in the 5th week; asking about time and weather in the 6th week; present continuous tense in the 7th week; asking about where somebody is from in the 8th week. There are function, structure and vocabulary part of each unit.

In the 2006 curriculum, there are 14 units which consists of following topics: countries country (asking and answering questions, greeting people, introducing yourself) in the 1st unit; regions (describing geographical locations and features) in the 2nd unit, cities (describing locations, asking and talking about places, directions) in the 3rd unit, consolidation unit, school life (asking for and giving information, talking about rules, giving orders) in the 4th unit, school stores (asking for and giving information, getting attention, giving information about numbers, quantities and cost, receiving/handing over goods) in the 5th unit, physical education (asking and talking about ability) in the 6th unit, second consolidation unit, likes and dislikes (asking for and giving information about likes / dislikes) in the 7th unit, my favorite activities (asking for and giving information about likes / dislikes, and favorite activities) in the 8th unit, farm life (asking for and giving information about other people's favorite activities, describing people and animals) in the 9th unit, third second consolidation unit, cartoon characters (asking for and giving information about likes / dislikes and favorite activities of other people and describing people) in the 10th week, personal possessions (talking about possession, describing people, objects) in the 11th week, health problems (talking about health, identifying illnesses, giving advice) in the 12th week, third consolidation unit, fun at the park (talking about what people are doing at the moment) in the 13th week, help (asking for help, accepting, refusing, expressing an excuse) in the 14th week fourth consolidation unit.

In the 2013 curriculum, there are 10 units which consists of following topics: my daily routine in the 1st unit; my town (making simple inquiries, talking about location of things, telling someone what to do) in the 2nd unit; hello (describing people, expressing ability & inabilities and likes & dislikes, greetings, identifying countries, making simple inquiries) in the 3rd unit;

games and hobbies (describing what people do regularly, expressing abilities & inabilities and likes & dislikes, making simple inquiries) in the 4th unit; health (expressing basic needs, feelings, making simple suggestions, telling about possessions, telling someone what to do) in the 5th week; movies (describing people and what people do, expressing dislikes, making simple inquiries, stating personal opinions, telling the time and days) in the 6th week; party time (asking for permission, expressing and responding to thanks, expressing basic needs, likes & dislikes, obligation, greeting and meeting people, making simple inquiries, telling the time and dates in the 7th week; fitness (expressing ability & inability and obligation, making simple inquiries, requests, and suggestions) in the 8th week; the animal shelter (asking for permission, describing what people are doing now, making simple inquiries) in the 9th week; festivals (describing what people do regularly, making simple inquiries, naming numbers) in the 10th week. The detailed information related to the units is presented in the function and skills part. There are communicative function & skills, suggested lexis/ language use, suggested text and activity types, and assessment part of each unit. The information related to listening, speaking, reading, intercultural awareness, and compensation strategies is given separately.

Both the 2006 and 2013 curricula adopted a cross-curricular model and constructivist approach. In the 1997 curriculum, there are function, structure, vocabulary parts in the unit plan while there are skills, context, function, tasks parts in the 2006 curriculum and communicative functions and skills, suggested lexis / language use, suggested text and activity types, assessment in the 2013 curriculum. To conclude, the parts of unit plans has been increased in the 2013 curriculum by suggested lexis / language use and assessment parts. As can be inferred from the topics of units, a cyclical format was used in the 2006 and 2013 curricula unlike the 1997 curriculum. However, in the 2013 curriculum it was mentioned that the teacher can adopt her lesson with external support by using other classroom resources, materials, and facilities, so on.

While there are 8 units in the 1997 curriculum, there are 14 units in the 2006 curriculum, and 10 units in the 2013 curriculum. It is seen that the program has developed over years. Although there are 14 units in 2005, the similar subjects were brought together in the same unit in 2012; for example units ‘countries’, ‘regions’ and ‘cities’ of 2006 are under the units ‘my town’ and ‘hello’ in 2013. However, units ‘school life’, ‘school stores’ and ‘help’ were eliminated from 1997 curriculum, and instead of them ‘my daily routine’, ‘movies’ and

'festivals' were inserted in 2013 curriculum. It can be implied that the new curriculum draws attention on an action-oriented approach in order to allow learners to experience English as a means of communication; in doing so, it provides developmentally appropriate learning tasks to build the learner autonomy and problem-solving skills that are the basis for communicative competence.

While skills that the students will get in the unit weren't mentioned in the 1997 curriculum, reading, writing, speaking, writing parts were given under the title 'skills' of the 2006 curriculum and speaking, listening, reading, compensation strategies, intercultural awareness parts were given under the title 'communicative functions and skills' of the 2013 curriculum. The writing skill was eliminated in the 2013 curriculum according to the standards of CEFR where it was mentioned that 5th grade students has a limited writing skills and they should improve speaking and listening skills firstly.

3.2.5 Findings related to Assessment

In the 1997 curriculum, tests, homework, and exams were shown to use for the assessment process. In the 2006 curriculum, the language passport, the language biography, the dossier were suggested for the assessment process apart from alternative assessment types. In the 2013 curriculum, project and portfolios, pen and paper tests, self and peer evaluation, teacher observation and evaluation were suggested for the assessment process.

Unlike the 1997 program, the evaluation of performance was emphasized in the 2006 and 2013 curricula. The assessments types in ELP such as portfolio, in-class and self-assessment, teacher observation, written tasks were suggested in the 2006 curriculum while project and portfolios, pen and paper tests, self and peer evaluation (which is different from the previous curricula), teacher observation and evaluation were suggested in the 2013 curriculum.

3.3 Relevant Curriculum Evaluation Studies

Er (2006) carried out a research to evaluate the English curricula in 4th and 5th grade primary schools in terms of objectives, contents, teaching-learning processes and evaluation, and to develop recommendations covering these aspects. The research was applied on English teachers and inspectors. According to the results of the study, contents of the 4th and 5th grade English curricula require changes to make the learning environment enjoyable, time allotment

for English course hours within the relevant curricula is not adequate, measurement and evaluation components of the curricula do not contain enough guidance and also do not provide necessary information for the teachers. There are some suggestions related to this topics; for example, there should be cultural activities to do in the classroom to increase students' awareness about target culture, content should be more clear, and interesting to the students, the program should include more dialogues studies to make the environment stress free, time allocated for English lessons should be increased, and there should be more evaluation types apart from in class evaluation such as exhibitions, projects so on.

Yanık (2007) aimed to investigate how English language curriculum of the sixth, seventh and eighth grades of public primary schools was implemented by teachers and how it was experienced by students. The major areas of investigation were the teachers' and students' perceptions of the curriculum goals and content, instructional strategies, evaluation and assessment procedures, learner attitudes and the problems encountered during the curriculum implementation. According to the results, majority of the curriculum goals were attained at a moderate level and there were some problems with the selection and ordering of curriculum content. It was suggested in the study that need analysis should be done first and alterations should be made to decrease the curriculum content and content should be ordered considering a process oriented approach which centers on tasks and activities. Four main skills (reading, writing, speaking and listening) should be presented in an integrated way but not only on the attainment of grammatical and lexical knowledge and the instructional design should be conducted taking into account the recent approaches, methods and techniques in English language teaching, the school and classroom contexts and the learner needs and interests. Learner-centered approach can be followed by using more communicative activities while doing assessment with different kinds of assessment types focusing on process to motivate students to use the language.

Cihan & Gürlen (2013) carried out a study to determine teachers' opinions on the English language curriculum of the 5th grade of primary education in 2008 with 288 teachers. The results revealed that the syllabus was found consistent with the aims of the curriculum and the units were written generally from simple to complex. The teaching and learning activities made it possible for students to attend the class actively and learn effectively, and they could make the students autonomous. The materials were suitable for the development and learning

characteristics of the age group of students. The curriculum recommends measurement and assessment techniques and methods that are consistent with the aims and more time should be allocated since time isn't enough. The sample test that given in the curriculum found suitable to the level of students but there weren't enough sample assessment types even if the teachers thought there were enough alternative types to assess the students. According to the teacher, speaking and listening weren't focused on much as it should be.

4. Conclusion and Discussion

Turkey introduced several innovations in its language policy to keep with the necessities of modern world. This study aims to investigate comparatively the new English language curriculum of 5th grade and the previous curricula appeared in 1997 and 2006 and provides information about the previous and current secondary school English language curricula. The research consists of two stages. At the first stage, the English language curriculum of the fifth grade, started to be applied in 2013, was compared with the English language curriculum of the fifth grade, developed in 1997 and 2006. Similar and different aspects of three curricula were put forth and discussed. In doing so, document analysis method of the qualitative research methods was carried out and related documents were examined from the fifth grade English language course curricula (1997 curriculum, 2006 curriculum and 2013 curriculum) published on the official website of Ministry of National Education, Board of Education. At the second stage of research, relevant curriculum evaluation studies were examined, finding were reported, and conclusions were done.

When the current curriculum is compared with the previous ones, the following statements can be said shortly.

- While the grade of starting to learn English was 4th grade in 1997 and 2006 curriculum, it was lowered to 2nd grade in 2013 curriculum.
- In the 1997 curriculum, students had 4 hours English lesson in the 4th and 5th grade, in 2006 curriculum students had 4 hours compulsory, 2 hours elective English lesson in 6th, 7th and 8th grades, in 2013 curriculum students had 3 hours compulsory, 2 hours elective English lesson in 5th and 6th grades while it was 4 hours compulsory, 2 hours elective in 7th and 8th grade.

- The assessment process of 1997 curriculum focuses on the product while the 2006 and 2013 curricula focuses on the process of learning.
- The 2006 and 2013 curricula gets the students to gain more responsibility than the 1997 curriculum.
- Goals and objectives are based on behavioristic theory in the 1997 curriculum, but they are on constructivist approach in the 2006 and 2013 curriculum.
- Knowledge is required by memorization and other traditional methods in the 1997 curriculum; however, there are alternative methods in the 2006 and 2013 curriculum.
- Parents aren't involved in the process in the 1997 curriculum unlike the 2006 and 2013 curriculum.
- Analysis of the curriculum documents currently revealed that 2013 program is more advanced than the other curricula.
- In the 2013 curriculum, language learning as communication and use the language in real life is focused on.
- In the 2013 curriculum, peer evaluation and 'pen and paper' tests measuring listening and speaking skills were suggested apart from usual evaluation techniques.
- The number of the units was reduced in the 2013 curriculum by determining skills according to the Common European Framework Reference Levels, removing writing skills from the curriculum, and increasing the number of functions.
- The focus was on performance assessment with respect to approaches to assessment in the 2013 curriculum.
- When the relevant studies are examined, it can be said that the suggestions of Er's (2006) Yanık's (2007), and Cihan & Gürlen's (2013) studies were taken into account while designing the new curriculum. In the 5th and 6th grade, the

hour of English lesson was increased to 3 hours compulsory, 2 hours elective. The units were made more concise by decreasing the number and have interesting topics to the learners after the change. Intercultural awareness parts were given under the title 'communicative functions and skills' of the 2013 curriculum as Er's study suggested that there should be cultural activities to do in the classroom to increase students' awareness about target culture. Project and portfolios, self and peer evaluation were used in the 2013 curriculum differently than the previous curricula as Er's study recommended there should be different kinds of evaluation types. Learner-centered approach was followed in the curriculum as more communicative activities and alternative assessment types used as Yanık (2007) suggested. Also, in the 6th, 7th, and 8th grade writing part wasn't eliminated as it was in the 5th grade, and it tried to be presented in an integrative way by getting students write authentic things like invitation letters. However, unlike the results of Er's (2006) and Yanik's (2007) studies Cihan & Gürlen (2013) found that the syllabus was found consistent with the aims of the curriculum and the teaching and learning activities made students attend the class actively and learn effectively, and they could make the students autonomous. Nevertheless, as Cihan & Gürlen (2013) suggested about more alternative assessment types, the new 2013 curriculum has projects, portfolios, self and peer evaluation types.

REFERENCE

Cihan, T., Gurlen, E. (2013). Teachers' Opinions on the English Language Curriculum of the 5th Grade of Primary Education. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 131-146.

Er, K.O. (2006). İlköğretim 4. ve 5. sınıf İngilizce öğretim programlarının değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 2,1-25 [Online]: Retrived from: http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/151/1086.pdf adresinden 09.04.2016 tarihinde indirilmiştir.

İnceçay, G. (2012). Turkey's foreign language policy at primary level: Challenges in practice. ELT Research Journal, 1, 53-62.

Kırkgöz, Y. (2005). English language teaching in Turkey: Challenges for the 21st Century. In G. Braine (Ed), Teaching English to the world: History, curriculum and practice (pp. 159-175). London: Lawrence Erlbaum Associates.

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) [Turkish Ministry of National Education (MoNE)], (1997). İlköğretim okulu 4.ve 5. Sınıf yabancı dil öğretim programı [Primary education grades 4 and 5 foreign language (English) curriculum], pp. 606-624. Milli Eğitim Bakanlığı Tebliğler Dergisi, No. 2481. [MONE official Journal].

MEB İlköğretim Kurumları İngilizce Dersi Öğretim Programı (2006). Ankara: Milli Egitim Basımevi.

MEB İlköğretim Kurumları İngilizce Dersi Öğretim Programı (2013). Ankara: Milli Egitim Basımevi.

Russell, C. L. (2005). An overview of the integrative research review. Progress inTransplantation, 15, 8-13.

Yanık, A. (2007). A study of English language curriculum implementation in 6th, 7th and 8th grades of public primary schools through teachers' and students' perceptions. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

Zehir Topkaya, E., & Küçük, Ö. (2010). An evaluation of 4th and 5th grade English language teaching program. İlköğretim Online, 9(1), 52-65.

70-iecses-4th-569-FC-Oral / Sözel

ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE KATILIMLARI KONUSUNDA EBEVEYN TUTUMUNUN İNCELEMESİ

Şehmus ASLAN, Batuhan ŞİT
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

Öz

Bu çalışmanın amacı ortaokul ve lisede öğrenim gören çocukların anne-babalarının beden eğitimi ve spor dersine katılımına yönelik tutumlarını belirlemektir. Çalışmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ortaokulları ve liselerde öğrenim gören 272 gönüllü öğrenci velisi katılmıştır. Öncü ve Güven (2011) tarafından geliştirilen ana-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımıyla ilgili "Tutum Ölçeği" çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Tutum Ölçeği 4 faktörlü olup madde sayısı 21'dir. Ortaöğretim ve lise eğitimi alan öğrenci ebeveynlerinin ölçek puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Cinsiyet, ana-babanın egzersiz yapma durumu, sporla ilgili medya takip etme sıklığı konularında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Ölçeğin alt boyutlarından Algısal Boyut, İşlevsel Boyut, Destek Boyutunda çocukların beden eğitimi ve spor dersine katılımı konusunda babaların annelere göre daha destekleyici tutuma sahip oldukları belirlenmiştir ($p<0.05$). Ölçeğin Önem alt boyutunda ise anne ve babaların tutumunda anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Sonuçlarımıza göre; babalar çocuklarının Beden Eğitimi ve Spor dersine katılımını annelere göre daha fazla destekleyici tutum sergilemektedirler.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor, katılım, aile, tutum

INVESTIGATION OF PARENTS' ATTITUDES ON SECONDARY AND HIGH SCHOOLS STUDENTS' PARTICIPATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS LESSON

Şehmus ASLAN, Batuhan ŞİT

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

Abstract

The aim of this study is to determine the attitudes of parents of children in secondary and high schools towards participation of physical education and sports lesson. In the 2018-2019 academic year, 272 volunteer students from central secondary schools and high schools of Denizli Provincial Directorate of National Education participated in the study. The "Attitude Scale", which was developed by Öncü and Güven (2011), was used as a data collection tool in the study. The Attitude Scale has 4 factors and the number of items is 21. There was no significant difference between the scale scores of parents of secondary and high school students ($p > 0.05$). Significant differences were observed in terms of gender, parental exercise status and frequency of sports media follow-up ($p < 0.05$). In the subscales of the scale, Perceptual Dimension, Functional Dimension, Support Dimension, it was determined that the fathers had more supportive attitude than the mothers regarding the participation of children in physical education and sports lessons ($p < 0.05$). No significant difference was found in the attitudes of the parents in the subscale of the scale ($p > 0.05$). According to our results; fathers has more supportive attitudes for their children's participation in Physical Education and Sports lesson than mothers.

Keywords: Physical education and sport, participation, family, attitude

GİRİŞ

Ülkemizin geleceği, fiziksel ve ruhsal anlamla iyi yetişmiş ve yetişmekte olan gençlere bağlıdır. Gelişimin bireye verilen öneme ve aynı zaman da ona verilen eğitimle bağdaşır. Eğitim bireyin bilmediği yeteneklerinin ortaya çıkarmasıyla onları en iyi düzeyde geliştirmesine yardım etmektir. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal yönleriyle geliştirmek modern eğitimin temel ilkelerindendir. Anne ve babaların spora bakış açısı çocuğun da spora bakış açısını etkilemektedir. Ailenin bu konudaki düşüncesi çocuğun spora tamamen katılıp katılmamalarını en belirleyici etkendir. Toplumumuzda genel bir kanı haline gelen sporun akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği fikri ve sakatlanmalara neden olduğu düşüncesi, ailelerin olumsuz tavır sergilemesinde başlıca etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Akt. Güven ve Öncü, 2006). Aynı zamanda akademik düzeyi düşük olan bölgedeki aileler dinin spora bakış açısını yanlış yorumlamaktadırlar. Spor yapan insanların spor yapmak için ayıran zamanlarının israf olduğunu düşünmektedir. Bayanlarının spor yapmasına da olumsuz bakan bu düşünceler kazananın ödüllendirilmesini de kumar olarak nitelendirmektedir. Beden eğitimi ve sporun birçok kesimine yaygınlaşmış aynı zamanda ülkelere göre bu durum farklı yönde işlemektedir. Toplumlar beden eğitimin ve sporun eğitimde ayrılmaz sürecin parçası olarak görür. Okul ve aile ilişkilerinin iyi tutulduğu okullarda aileler bilinçlendirilerek bu yöndeki problemler azaltılmıştır. Sporda gelişmiş ülkelerde aileler, çok büyük oranda çocuklarının sportif etkinliklere katılımını olumlu yönde desteklemektedirler (Haris, 1999; Cohen, 2005; Akt. Öncü ve Güven 2011).

Çocuk doğum anından okul hayatına başlamasına kadar öncelikle aile ile iç içe olur. Yemek yeme alışkanlığı, kitap okumak, uyku düzeni, spor, müzik vb. alışkanlıklar aile fertlerinin düşüncesine ve isteğine göre şekillenir. Aileler tarafından spora pozitif bakış açısı olması nesilden nesile aktarımı da sağlanacaktır. Aile içerisinde spor yapmış veya spor yapan birey varsa çocuğunda spora katılımı artacaktır. Yine ailelerin düzenli olarak televizyondan spor programlarını seyretmeleri, çocuklarının sporda başarılı olmalarını amaçlamaları, spora aktif katılım için çocuklarını cesaretlendirmeleri ve sporun aile içinde genel bir konu olması çocukların spora olan ilgilerini artıracaktır (McPherson ve ark, 1986; Akt.Öncü ve Güven 2011). Tutum, bireyin nesnelere, fikirlere, kurumlara, olaylara ve diğer insanlara ilişkin düşünce, duygu ve davranışlarını organize eden bir eğilimdir. Bireye aittir; bireyin duygu,

düşünce ve davranışlarında tutarlı olmasını sağlar. Ülkemizde sporu geliştirmek ve dünya da iyi bir konuma getirebilmek için anne ve babaların desteğine ihtiyacı vardır.

Bu nedenle beden eğitimi ve spor alanlarında çalışma yapan bilim insanlarımızın öncelikle yapması gereken spora halkın tutumuyla bütünleştirmesi olmasıdır. Spor yapma konusunda ailenin ne kadar çok önemi olsa da ülkemize meslek, yaş, maddi ve cinsiyet gibi değişkenlere yoğunlaşmıştır. Ebeveynlerin çocuklarının beden eğitimi ve spora katılımına yönelik tutumlarının önemini göstermektedir. Literatür incelendiğinde, ana babaların çocuklarının beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımına yönelik tutumları, görüşleri, düşünceleri, problemleri, beklentileri ve rolleri konularında yurt dışında birçok araştırma (Stewart ve Gren, 1987; Brustad, 1993; Hoyle ve Leff, 1997; Hendley, 2004; Haris, 1999; Boxter-Jones ve Maffuli, 2003; Sheehy, 2006) yapıldığı görülmüştür. Ancak ülkemizde, "aileçocuk-spor" üçgeniyle direk bağlantılı olarak yapılan çalışmalar (Hergüner, 1991; Kılcıgil, 2003; Güven ve Öncü, 2006; Özsandıkçı, 2010; Akt.Öncü ve Güven, 2011) oldukça sınırlıdır. Diğer taraftan yurtiçinde (Demirhan ve Altay, 2001; Özer ve Aktop, 2003; Güllü ve Güçlü, 2009) beden eğitimi dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışmalarının ilk ve ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmektedir. Öncü ve Cihan (2007) sınıf öğretmeni adayları için, Yıldız (2010) da sınıf öğretmenleri için bir beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirmişlerdir. Ebeveynlerin çocuklarının beden eğitimi ve spora katılımının olumlu olması gelecek nesillerinde daha sağlıklı ve zinde olmasını sağlayacaktır. Dünyada ve ülkemizde, insanların fiziksel aktiviteye verilen önem ile birlikte, serbest zamanlarını verimli değerlendirme bilinci, sağlıklı yaşama olan ilgi ve yatırımların giderek arttığını göstermektedir (Karaküçük, 2016).

MATERYAL ve YÖNTEM

Denizli ili Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokul ve liselerde öğrenim gören öğrencilerin spor yapması konusunda ebeveyn tutum düzeyini incelemektir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel bilgi formu ve Öncü ve Güven (2011) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ana-Baba Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 4 faktörlü (algısal boyut, işlevsel boyut, destek boyutu ve önem boyutu) ve 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. 5'li Likert tipindedir. Bu çalışma için "Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ana-Baba Tutum Ölçeği" Cronbach's Alpha katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Verilerin istatistikî analizlerinde, SPSS 24 programı kullanılmıştır. Araştırmada Betimsel istatistik ve Bağımsız Gruplarda T-Test'i ve Anova uygulanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında p<0.05 anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Bu araştırmanın örneklem grubunu Denizli ilinde 133'ü (%48.9) ortaokul ve 139'u (%51.1) liselerde (Mustafa Kaynak Anadolu lisesi, Hilmi Özcan Anadolu lisesi ve Atatürk ortaokulu) öğrenim gören 146'sı (%53.7) anne ve 126'sı (%46.3) baba olmak üzere toplam 272 gönüllü öğrenci velisi oluşturmuştur. Anne ve babaların eğitim durumlarına bakıldığında; 45'i İlkokul (%16.5), 58'i Ortaokul (%21.3), 111'i Lise (%40.8) ve 58'i Üniversite (21.3) mezunudur. Anne ve babaların yaş dağılımlarına bakıldığında; 30-35 yaş 21'i (%7.7), 36-40 yaş 117'si (%43.0), 41-45 yaş 81'i (%29.8), 46-50 yaş 38'i (%14.0), 51 ve yukarı yaş 15'i (%5.5)' dir.

BULGULAR

Bu bölümde ana-babaların, çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumlarının ne düzeyde olduğu; bu tutumlar ile anne ve babaların cinsiyet, çocuklarının okul türü, spor yapma durumu ve sporla ilgili TV programları izleme sıklığı değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo1. Katılımcıların anne ve baba cinsiyetine göre t-test sonuçları

	Cinsiyet	**N**	**Ort.**	**S.S.**	**t**	**df**	**p**
Algısal Boyut	Anne	146	14,5753	±5,81180	-2,725	270	**0.007**
	Baba	126	16,7222	±7,17511			
İşlevsel Boyut	Anne	146	11,6781	±4,65045	-2,330	270	**0.021**
	Baba	126	13,0000	±4,68359			
Destek Boyutu	Anne	146	9,4863	±3,38401	-2,059	270	**0.040**
	Baba	126	10,3333	±3,38231			
Önem Boyutu	Anne	146	9,0822	±3,32287	-1,686	270	0.093
	Baba	126	9,7460	±3,13672			
Tutum Toplam Puan	Anne	146	44,8219	±14,49599	2,696	270	**0.007**
	Baba	126	49,8016	±15,95695			

p<0.05

Tablo 1 incelendiğinde, Algısal Boyut, İşlevsel Boyut, Destek Boyutu değerlendirmeye katılan anne ve babalar için daha önemli olmasına karşın, farkın babalar lehine olduğu

görülmüştür (p<0.05). Önem alt Boyutun da hem anne hem de babalar için fark görülmemiştir (p>0.05). Anne babaların, çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutum ölçeğinden aldıkları Tutum toplam puanları orta düzeye yakın çıktığı görülmektedir. Ebeveylerin cinsiyetine göre ana-baba algıları arasında babalar lehine önemli bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 2. Katılımcıların okul türüne göre Anova sonuçları

	Okul Türü	N	Ort.	S.D	df	F	P
Algısal Boyut	Ortaokul	133	15,2105	6,79466	1	,781	,377
	Lise	139	15,9137	6,32282			
İşlevsel Boyut	Ortaokul	133	11,8571	5,02591	1	2,218	,138
	Lise	139	12,7050	4,35133			
Destek Boyutu	Ortaokul	133	9,6917	3,64355	1	,785	,377
	Lise	139	10,0576	3,15946			
Önem Boyutu	Ortaokul	133	9,1805	3,34355	1	1,080	,300
	Lise	139	9,5899	3,15497			
Tutum Toplam Puanı	Ortaokul	133	45,9398	16,85174	1	1,561	,213
	Lise	139	48,2662	13,75804			
	Toplam	272	47,1287	15,36451			

P>0.05

Tablo 2 incelendiğinde, Algısal Boyut, İşlevsel Boyut, Destek Boyutu ve Önem boyutu tutum ölçeği alt boyutlarında ve tutum ölçek toplam puanları incelendiğinde, okul türüne göre değerlendirmeye katılan anne ve babalar için anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0.05). Anne babaların, çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutum ölçeğinden aldıkları Tutum toplam puanları orta düzeye yakın çıktığı görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların egzersiz yapma durumuna göre Anova sonuçları

	Egzersiz Yapma Durumu	N	Ort.	S.D	df	F	P
Algısal Boyut	Evet	74	13,5270	5,29467			
	Hayır	198	16,3333	6,82411	1	10,208	,002
İşlevsel Boyut	Evet	74	10,3243	4,28476			
	Hayır	198	13,0253	4,65177	1	18,936	,000
Destek Boyutu	Evet	74	8,1216	2,93749			
	Hayır	198	10,5354	3,33818	1	29,993	,000
Önem Boyutu	Evet	74	8,3919	3,13101			
	Hayır	198	9,7626	3,22100	1	9,903	,002
Tutum Toplam Puanı	Evet	74	40,3649	12,71454			
	Hayır	198	49,6566	15,53164	1	21,167	,000
	Toplam	272	47,1287	15,36451			

p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların egzersiz yapıp yapmadıkları duruma göre çocuklarının beden eğitimi dersine katılımları konusundaki tutum ölçeği alt boyut puanlarına göre; Algısal Boyut, İşlevsel Boyut, Destek Boyutu ve Önem boyutu ile tutum ölçeği toplam puanları arasında, egzersiz yapmayan anne ve babaların lehine çocuklarının beden eğitimi ve spor dersine katılımlarını destekledikleri görülmüştür (p<0.05).

Tablo 4. Katılımcıların spor haber takip etme durumuna göre Anova sonuçları

	Spor Haber Takip	N	Ort.	S.D	df	F	P
Algısal Boyut	Evet	116	14,5690	5,56265			
	Hayır	156	16,3141	7,13176	1	4,781	,030
İşlevsel Boyut	Evet	116	11,6293	4,45564			
	Hayır	156	12,7821	4,83575	1	4,040	,045
Destek Boyutu	Evet	116	9,3793	3,19961			
	Hayır	156	10,2500	3,51150	1	4,409	,037
Önem Boyutu	Evet	116	8,8879	2,93930			
	Hayır	156	9,7628	3,42309	1	4,893	,028
Tutum Toplam Puanı	Evet	116	44,4655	13,32042			
	Hayır	156	49,1090	16,48756	1	6,193	,013
	Toplam	272	47,1287	15,36451			

p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların spor haberi takip etme duruma göre çocuklarının beden eğitimi dersine katılımları konusundaki tutum ölçeği alt boyut puanlarına baktığımızda; Algısal Boyut, İşlevsel Boyut, Destek Boyutu ve Önem boyutu ile tutum ölçeği toplam puanları arasında, Spor haberi izleme ve haber takip etme konusunda ebeveynlerin çocuklarının beden

eğitimi dersine katılımlarıyla doğrudan bir ilişki bulunmamıştır. Spor haberi izlemeyen ve spor haberleri takip etmeyen ebeveynlerin tutumları daha yüksek çıkmıştır ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Yapılan araştırma sonucunda; anne babaların, çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutum ölçeği toplam puan ortalamalarının orta düzeye yakın olduğu görülmektedir. Diğer taraftan cinsiyete göre, anne babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutum alt boyut (Algısal Boyut, İşlevsel Boyut, Destek Boyutu) puanlarına göre, babaların daha olumlu oldukları tespit edilmiştir. Ancak Önem alt boyutu puanları arasında anne ve babaların çocuklarının beden eğitimi ve spor dersine katılımları konusundaki tutumlarında eşit yaklaşım gösterdikleri görülmektedir. Öncü ve Güven (2011), İlköğretim 6,7,8. sınıf öğrencileri, " ana-babaların çocuklarının Beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumları" isimli çalışmalarında cinsiyete göre ana-babaların çocuklarının beden eğitimine katılımına yönelik tutumlarında fark bulmamışlar. Bizim çalışmamızda ise fark tespit edilmiştir. Ana-babaların Tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bizim çalışmamızda ise orta düzeyde çıkmıştır. Öncü ve Güven (2011), göre; ana-babaların spor yapıyor olmaları, çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilediğini tespit etmişler. Spor yaptığını belirten ana-babaların puanları, spor yapmadığını belirten ana-babaların puanlarından daha yüksek bulmuşlardır. Bizim çalışmamızda ise, egzersiz/spor yaptığını belirten anne ve babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımlarına yönelik tutumlarının olumsuz olduğunu, bunun yanında egzersiz/spor yapmayan ebeveynlerin tutumunun daha olumlu olduğunu tespit ettik. Yine ana-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumları ile sporla ilgili TV programlarını seyretme sıklığı arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişler. Bizim çalışmamızda ise spor ile ilgili haber ve programları seyretmeyenlerin tutumlarının daha olumlu olduğunu tespit ettik.

Akdoğan (2017) yapmış olduğu 300 veli ve 300 öğrenci üzerinde yüksek lisans tezi "Lise Öğrencilerinin ve Ebeveynlerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları" çalışmasının sonucunda; velilerin beden eğitimi dersi tutum ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre aritmetik ortalamaları arasında İşlevsel boyutta erkek velilerin kadın velilere göre beden eğitimi dersine daha olumlu baktıklarını tespit etmiştir. Bizim çalışmamızı desteklemektedir. Ancak; Akdoğan (2017) toplam ölçek ile diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulamamıştır. Bizim

çalışmamızda ise anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Okul türü değişkenine göre yaptıkları analizde anlamlı bir fark bulamamıştır. Bizim çalışmamızda da benzer sonuç elde ettik. Cinsiyet değişkenine göre grupların aritmetik ortalamaları arasında işlevsel boyutta anlamlı bir farklılık bulmuş ancak, toplam ölçek ile diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulamamıştır. Bizim çalışmamızda ise önem alt boyutunda anlamlı fark bulmazken, diğer tüm alt gruplarda ve tutum toplam puanlarında anlamlı fark tespit ettik. Egzersiz yapma değişkenine göre toplam ölçekle diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulamamıştır. Algısal boyutta "düzenli egzersiz yapmayanlar" beden eğitimi dersine ilişkin daha olumlu değerlendirmeler yaptıklarını tepsi etmiştir. Bizim çalışmamızda ise egzersiz/spor yapmayan ebeveynlerin çocuklarının beden eğitimi dersine katılımlarına daha olumlu tutuma sahip olduklarını tespit ettik. Spor haberlerini takip etme değişkenine göre toplam ölçek puan ile tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuş ve spor haberlerini takip edenlerin beden eğitimine karşı daha olumlu tutum sergiledikleri bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise, egzersiz/spor haberlerini takip etmeyen ebeveynlerin çocuklarının beden eğitimi dersine katılımı konusunda daha olumlu tutuma sahip olduklarını tespit ettik. Tüm bu sonuçlar arası farklılığın nedeni yapılan çalışmaların denek farklılığı ve farklı ölçek türlerinin kullanımından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Tutumların ortalamaya yakın olduğu yönde olması da bir başka etken olarak da kitle-iletişim araçlarının etkilendiği gösterilebilir. Zamanının büyük bir bölümünü televizyon karşısında geçiren bir toplum olduğumuz düşünüldüğünde bu durumun ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak yapılan çalışmada, Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Katılımları Konusunda Ebeveyn Tutumunun orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

- Ebevenlere Beden eğitimi ve spor dersinin önemini okul-aile işbirliğinde bilinçlendirme toplantıları ve etkinlikleri yapılabilir. Bu çerçevede ebeveynlerinde katılabilecekleri etkinliklerle rol model olmaları desteklenebilir.

- Devlet ve Özel okulların sporda başarılı olan öğrencilere burs imkânlarının sunulması ve bunun yasal olarak düzenlenmesini söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

1. Öncü E. ve Güven Ö. (2011). Beden Eğitimi Dersine Yönelik Ana-Baba Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 184-195.

2. Öncü E. ve Güven Ö. (2011). Ana-Babaların Çocuklarının Beden Eğitimi Dersine Katılımına Yönelik Tutumları, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,* 2(2), 28-37.

3. Güven Ö. ve Öncü E. (2006). Beden eğitimi ve spora katılımda aile faktörü, *Aile ve Toplum*, 3(10): 81-90.

4. Haris KW. (1999). Parental expectations of high school interscholastic athletic activities, Unpublished Doctoral Thesis Virginia, Virginia State University.

5. McPherson, B.D. ve ark., (1986). The Social Significance of Sport, Human Kinetics Publisher, Champaign,

6. Stewart MJ., Gren SR. (1987). Parental attitudes toward physical education, *Physical Educator*, 44(3), 344-348.

7. Brustad RJ. (1993). Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity, *Pediatric Exercise Science*, (5), 210-213.

8. Hoyle RH, Leff SS. (1997). The role of parental involvement in youth sport participation and performance, *Adolescence,* Spring, 32(125), 233-243.

9. Hendley KL. (2004). Parental involvement in youth sports, Unpublished Master Thesis, North Carolina State Universitesi.

10. Baxter-Jones AD, Maffulli N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness,* 43(2), 250-255.

11. Sheehy DA. Parents' (2006). Perceptions of their child's 5th grade physical education program, *Physical Educator*, 63(1), 30-37.

12. Hergüner G. (2001). Farklı liselerdeki sporcu öğrencilerin problem ve beklentilerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

13. Kılcıgil E. (2003). Ailelerin çocuklarını yaz futbol okullarına gönderme nedenleri, beklentileri ve sosyo-ekonomik durumları, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, 214-221.

14. Özsandıkçı K. (2010). Yüzme sporuna katılımda ailenin etkisinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

15. Öncü E. (2007). Ana-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumları ve beklentileri, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

16. Demirhan G. ve Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği II. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (2), 9-20.

17. Özer D. ve Aktop A. (2003). İlköğretim öğrencileri için hazırlanmış bir beden eğitimi dersi tutum ölçeğinin adaptasyonu. *Spor bilimleri dergisi*, 14 (2) , 67-82.

18. Güllü M. ve Güçlü M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi Niğde üniversitesi *beden eğitimi ve spor bilimleri dergi*si 3(2), 138-149.

19. Öncü E. ve Cihan H., (2007). "Sınıf Öğretmenliği Programı Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" 4.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 9-11 Kasım.

20. Yıldız Ö. (2010). "Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ve Karşılaştıkları Problemler." Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

21. Karaküçük S. (2016). *Rekreasyon Bilimi,* Gazi Kitapevi, İlksan Matbaası, 110.

22. Akdoğan B. (2017). Lise öğrencilerinin ve ebeveynlerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları, T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

111-iecses-4th-530-FC-Oral / Sözel

KADINLARDA OSİLASYON - SALINIM VE ZUMBA &TAİ-BO ANTRENMANLARININ MODİFİYE Y DENGE DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Oğuzhan YÜKSEL*[1] Mustafa Said ERZEYBEK [1], Aydın ŞENTÜRK[1], Altan YENİSOY[2],

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kütahya/TÜRKİYE
[2] Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu, TVGF 3.Kademe Eğitmen Ankara/TÜRKİYE

Öz

Bu çalışmanın amacı, kadınlarda sekiz haftalık süreçte uygulanan Osilasyon ve Zumba & Tai-Bo antrenmanlarının Modifiye Y denge değerleri üzerine etkisinin incelenmesidir. Haftada 3 gün (Pzt-Çarş-Cuma) ve 8 hafta boyunca katılımcıların bir kısmı Zumba & Tai-Bo (Deney grubu A) diğer kısmı ise osilasyon cihazı (Deney Grubu B; GD Sportline styletics Classic Salınım) kullanılarak uygulanan antrenman protokolüne dahil olmuşlardır. Çalışmaya katılan Zumba & Tai-Bo grubundaki kadın katılımcıların yaş ortalaması 27,1 ± 2,5 yıl iken Osilasyon grubunda 29,2 ± 2,2 yıl olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların Modifiye Y denge testi uygulanmıştır. Göreceli uzama mesafesi normalize değerleri, total uzama mesafesi ve total uzama mesafesi yüzde değerleri sekiz haftalık antrenman periyodu öncesi ve sonrası tespit edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 istatistik programında simple effects ve repeated measures anova testi kullanılmıştır. Süreç sonunda Osilasyon ve Zumba & Tai-Bo antrenmanları uygulayan kadın katılımcıların sağ ayak total uzama mesafesi, sol ayak total uzama mesafesi, sol ayak total uzama mesafesi % değerlerinde antrenman periyodu sonrası anlamlı düzeyde her iki grupta artış gözlemlenmiştir. Simple effect sonuçlarına göre osilasyon cihazı ile antrenman yapan kadın katılımcıların sağ ayak anterior göreceli uzama mesafesi, sol ayak poslateral göreceli uzama mesafesi değerlerinde anlamlı düzeyde gelişme tespit edilmiştir. Sonuç olarak Osilasyon ve Zumba & Tai-Bo antrenmanlarının Modifiye Y denge değerleri üzerinde gelişmeye yol açmakla birlikte osilasyon grubunda yer alan katılımcıların gelişim seviyesinin Zumba & Tai-Bo grubuna göre daha etkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zumba,Tai – Bo, Osilasyon, Dinamik Denge

111-iecses-4th-530-FC-Oral / Sözel

Investigation of the Effect of Oscillation and Zumba & Tai-Bo Training on Modified Y Balance Values in Women

Oğuzhan YUKSEL*[1], Mustafa Said ERZEYBEK[1], Aydin Senturk[1],Altan YENİSOY[2]

[1] Dumlupınar University School of Physical Education and Sports High School, Kütahya / TURKEY
[2] Turkey Bodybuilding, Fitness and ArmWrestling Federation, TBFAF 3.Level Trainer Ankara / TURKEY

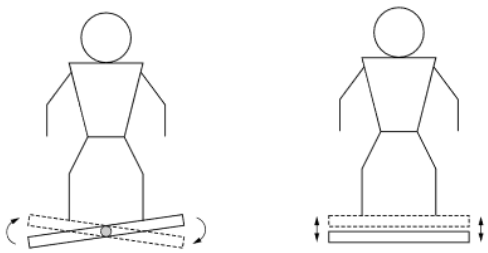
ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of Oscillation and Zumba & Tai-Bo training on Modified Y balance values in women during eight weeks. For 3 days a week (Mon-Wed-Friday) and 8 weeks, some participants were involved in the training protocol using Zumba & Tai-Bo (experimental group A) and the other part using the oscillating device (Experimental Group B; GD Sportline styletics Classic Oscillation). The mean age of the female participants in the Zumba & Tai-Bo group was 27.1 ± 2.5 years and 29.2 ± 2.2 years in the Oscillation group. Modified Y balance test was applied to the participants. Relative elongation distance normalized values, total elongation distance and total elongation distance percentage values were determined before and after the eight-week training period. For the evaluation of the data, simple effects and repeated measures anova test were used in SPSS 20.0 statistical program. At the end of the process, there was a significant increase in right foot total elongation, left foot total elongation distance, left foot total elongation% values in both groups after the training period. According to the simple effect results, anterior relative elongation distance and left elongated poslateral relative elongation values of the right foot were significantly improved. As a result, although the oscillation and Zumba & Tai-Bo trainings lead to improvement on the Modified Y balance values, it is seen that the development level of the participants in the oscillation group is more effective than the Zumba & Tai-Bo group.

Key Words: Zumba, Tai - Bo, Oscillation, Dynamic Balance

1.Giriş

Salınımlı (osilasyon) bir platformda üretilen titreşimler insan vücuduna veya bunun parçalarına aktarılarak bütünüyle titreşim etkisi üretmektedir (Rittweger, 2010) Vücuttaki sonuçları dolaylı yada doğrudan etkilere sahiptir (Santos-Filho ve ark.,2010). Dolaylı etkiler, nöroendokrin tepki olarak görülmektedir (Prisby, 2008). Doğrudan etkide ise kaslar ve tendonlar, titreşimleri gibi mekanik enerjiyi depolayan ve serbest bırakan yay benzeri elementlere etki ederler (Rittweger, 2010). Titreşim, osilasyon hareketi ile karakterize edilen mekanik bir uyaran modelidir. Yoğunluğunu belirleyen biyomekanik değişkenler frekans ve genliktir. Salınımlı hareketin kapsamı, titreşimin genliğini (zirveden zirveye, mm cinsinden) ifade edilirken salınım devinimlerinin tekrarlanma hızı ise titreşimin sıklığını (Hz cinsinden) ile ortaya koyulmaktadır (Cardinale, M.& Wakeling, J.,2005). Titreşimli cihazlarla düşük genlikli, düşük frekanslı mekanik stimülasyonunun kas iskelet yapılarında uygulamanın etkin ve güvenli bir yöntem olduğu görülmüştür. Ayrıca, özel olarak tasarlanmış egzersiz ekipmanı ile egzersiz yapan insanlarda kas gücü ve kuvvetinde artış olduğu bildirilmiştir(Bosco ve ark.,1999; Verschueren ve ark.,2004). Tüm vücut titreşimlerinin (WBV'ler) sinüzoidal titreşimler üreten özel olarak tasarlanmış titreşimli plakalar üzerinde iki farklı sistemi kullanan salınımlı plakalar vasıtasıyla titreşim sağlar: (a) bir dayanağın sol ve sağ tarafındaki dikey yer değiştirmeleri hareket ettirmek; (b) tek biçimli olarak yukarı ve aşağı salınan bütün plaka. WBV egzersiz cihazları çeşitli frekanslarda (15–60 Hz) titreşim sağlar ve 1 ila 10 mm arasında yer değiştirir (Cardinale, M.. & Wakeling, J.,2005).



A B

Figure 1: Farklı salınım (A) ve titreşim (B) platformları

Genç ve sağlıklı kadın yetişkinler için (örneğin dans, aerobik, Tae Bo, Zumba) özel olarak hazırlanmış dans veya aerobik temelli antrenman yöntemleri içeren egzersizler önceki

yıllarda sınırlı düzeyde iken günümüzde yaygınlaşmaktadır. Zumba grup halinde yapılan salsa ve aerobik temelli olan aynı zamanda güç, denge ve dayanıklılık antrenman unsurlarını içermektedir (Donath ve ark., 2014). Bu etkinlik, genellikle büyük katılımcı gruplarında uygulanan, Latin ritimlerini ve aerobik adımları birleştiren, tüm vücut hareketlerini içeren ve diğer grup egzersiz sınıflarından daha az resmi olan bir tür koreografi oluşturan, Latin esintili bir dans egzersiz programı olarak tanımlanmaktadır(Luettgen ve ark., 2012; Shah ve ark.,2016).

Tae Bo, Tae Kwon do, karate, boks, bale ve hip-hop dansının hareketlerini birleştiren, yüksek etkili bir aerobik şeklidir. Toplam Farkındalık Mükemmel Vücut İddiası anlamına gelen Tae Bo, 1980'lerin sonunda Billy Blanks tarafından geliştirilmiştir (Greer,P.,2000).

Denge atletik aktivitenin bir parçasıdır. Dengenin ön plana çıkması sportif yaralanmaların azalması, motor kontrolün ve sportif performansın arttırılmasında etkili olabilmektedir (McLeod ve ark., 2009). Denge motor becerisi dinamik ve statik olarak iki şekilde değerlendirilir. Statik denge sporcunun minimum hareketle taban desteğini korumayı hedeflerken, dinamik denge; dengeyi geri kazanma çabasını içeren dış dirençlere karşı tepkiler ve yakalanmış denge özelliğinin korunmasıdır (Hrysomallis, 2011). Çalışmamızda osilasyon - salınım ve zumba &tai-bo antrenmanlarının kadınlar üzerinde modifiye Y denge değerleri üzerine etkisi incelemek amacıyla uygulanmıştır.

2.Materyal ve Yöntem

Çalışmaya katılan Zumba & Tai-Bo grubundaki kadın katılımcıların yaş ortalaması (n=9)27,1 ±2,5 yıl; vücut ağırlığı 66,9 ± 14,3 kg iken Osilasyon grubunda (n=9)29,2 ± 2,2 yıl ; 70,8 ± 11,2 kg olarak tespit edilmiştir. Haftada 3 gün (Pzt-Çarş-Cuma) ve 8 hafta boyunca katılımcıların bir kısmı Zumba & Tai-Bo (deney grubu A) diğer kısmı ise osilasyon cihazı (Deney Grubu B; GD Sportline styletics Classic Salınım) kullanılarak uygulanan antrenman protokolüne dahil olmuşlardır. Uzman hekim tarafından egzersiz yapmasında sakınca olmadığına dair sağlık raporuna sahip olan katılımcılar dahil edilmiştir. Vücudunda omurga yada her hangi bir eklemde pilatin veya implamant vida bulunanlar, kalp pili , vertigo, derin varis, MS hastaları ve nörolojik problemi olanlar osilasyon (salınım) ve Zumba & Tai-Bo antrenmanlarına dahil edilmemişlerdir. 8 haftalık süreç öncesi ve sonrası Modifiye Y denge testi değerleri kayıt altına alınmıştır. Gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Verilerin

değerlendirilmesinde SPSS 20.0 istatistik programında simple effects ve repeated measures anova testi kullanılmıştır. Gönüllü katılımcıların yaş, boy ve vücut ağırlıkları tespit edildi.

Y Modifiye Denge Testi: Aralarında 120 derece açı olan anterior, posterolmedial ve posterolateral yönler üç adet çizgiyle belirlendi. Çizgilerin üzerine cm sinsinde değerlerin olduğu metre (mezura) yerleştirildi (figüre:2). Katılımcılardan çizgilerin kesiştiği yer olan olan başlangıç noktasına elleri belinde olacak şekilde geçmesi istendi. Daha sonra, önce dominant sonra non-dominant bacağı destek ayağı olacak şekilde diğer ayakucunun gidebildiği en uzak noktaya götürüp hafifçe dokundurup eski pozisyonuna gelmesi istendi ve mesafe tespit edildi. Bu prosedür çift taraflı olarak üç kez tekrar edilerek, ulaşılan mesafeler kaydedildi (Kılınç, ve ark.,,2014).



Figure 2: Y denge Testi (http://performanslab.com/y-balans-testi/)

Modifiye Y Denge değerleri ön ve son test aşamasında total uzanma mesafesi, göreceli uzanman mesafesi yüzdesi (%), total uzanma mesafesi yüzdesi (%) olarak kayıt altına alınmıştır.

Total uzanma mesafesi: 3 uzanma mesafesi /3

Göreceli uzanma mesafesi yüzdesi: uzanma mesafesi/bacak uzunluğu x 100

Total uzanma mesafesi (%)= 3 yöne uzanma toplam skoru/ 3 x bacak uzunluğu x 100

Antrenman Protokolü :

Zumba &Tai-Bo Deney Grubu A: Zumba &Tai-Bo alanında uzman olan antrenör tarafından katılımcılara haftada üç gün Pazartesi Çarşamba ve Cuma günleri 45 dakika müzik eşliğinde grup dersi olarak Zumba &Tai-Bo uygulatılmıştır. Bu süre zarfında antrenör tarafından grupta yer alan katılımcılara 10 dakikalık aktif ısınma uygulatıldıktan sonra Zumba &Tai-Bo seansı yapılmıştır. Seans sonunda soğuma egzersizleri uygulanmıştır.

Osilasyon (Salınım) cihazı Deney Grubu B: GD Sportline styletics Classic Salınım kullanılarak uygulanan antrenman protokolüne dahil olmuşlardır. Styletics sportline salınım cihazı ile osilasyon antrenmanları uygulanmıştır. Osilasyon cihazları 5-12 Hz frekanslarda titreşim sağlamaktadır 1 ila 16 mm arasında platform yer (genlik) değiştirmektedir. Hız kademeleri 1-40 arası kademeleri mevcuttur. Saniyede 12 kez salınım hızı görülmektedir. Osilasyon (salınım) antrenmanlarında uygulatıcının bileğinde yer alan cihazın hız ve frekans aralığında değişiklik yapılabilmesini sağlayan saat yer almaktadır. Uygulatıcı bileğinde yer alan cihazla antrenman sırasında aktif olan tüm salınım cihazlarına aynı anda müdahale edebilmektedir.. Cihazın titreşim üretme hızı 40 kademeli olarak üretilmiştir. Hız kademesi arttıkça platformun salınım hızı artmaktadır.



Resim 1: GD Sportline styletics Classic Salınım Cihazı (http://www.gdsportline.net)

Osilasyon (Salınım) Cihazı Antrenman Protokolü

Aşağıda belirtilen 16 hareket osilasyon (salınım) antrenmanı uygulatıcısı tarafından katılımcılara seans sırasında yaptırılmıştır. Seans başında 10 dakikalık aktif ısınma uygulatıldıktan sonra osilasyon (salınım) antrenmanı katılımcılara 16 hareket haftalara göre çalışma: dinlenme oranı ayarlanarak 8 hafta boyunca periyodik olarak uygulanmıştır.

I. Hafta hız kademesi 5-15 ; hareketlerin uygulanma süresi 30 sn ve dinlenme 30 sn; 16 hareket 2 set üzerinden uygulanmıştır.

2., 3. ve 4. Hafta hız kademesi 20 ; hareketlerin uygulanma süresi 30 sn ve dinlenme 30 sn; 16 hareket 3 set üzerinden uygulanmıştır.

5. ve 6.Hafta hız kademesi 30 ; hareketlerin uygulanma süresi 30 sn ve dinlenme 30 sn; 16 hareket 3 set üzerinden uygulanmıştır.

7. ve 8. hız kademesi 40; hareketlerin uygulanma süresi 45 sn ve dinlenme 45 sn; 16 hareket 3 set üzerinden uygulanmıştır.



Resim 2: Osilasyon (Salınım) Antrenman Kullanılan Hareket Paternleri

3.Bulgular

Çalışmaya katılan Zumba & Tai-Bo grubundaki kadın katılımcıların yaş ortalaması (n=9) 27,1 ± 2,5 yıl; vücut ağırlığı 66,9 ± 14,3 kg; boy uzunluğu 163 ± 5,4 cm iken Osilasyon grubunda (n=9) 29,2 ± 2,2 yıl ; 70,8 ± 11,2 kg ; 161,5 ± 7,03 cm olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1. Sağ Ayak (Sabit) Sol Ayak Hareketli için Y Testi Total Uzanma Anova Karşılaştırılması

*p<0,05		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba Tai-bo**	55,600	6,948	7,772	**0,013***
		Osilasyon	54,633	7,623		
	Son test	**Zumba Tai-bo**	58,033	7,599		
		Osilasyon	59,700	7,231		

Tablo 1'e göre Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşimi boyutunda her iki grubun ilk ve son ölçümleri arasındaki farklar birbiri ile karşılaştırılmış ve Osilasyon grubunda daha fazla gelişme olduğu tespit edilmiştir. İki grup arasındaki bu değişim birbiri ile karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F_{1,16;7,772}$; $p<0,05$).

Tablo 2. Sağ Ayak (Sabit) Sol Ayak Hareketli için Y Testi Total Uzanma Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Son test	Ön testi	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std. Hata	p
Zumba Tai-bo	**2**	**1**	2,433*	0,668	**0,002***
Osilasyon	**2**	**1**	5,067*	0,668	**0,000***

*p<0,05

Tablo 2'de Simple Effect testi sonuçları zumba / tai-bo grubunun ilk ölçümü ile son ölçümü arasındaki denge düzeyi değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı bir değişim olduğunu göstermektedir (F1,16;13,273; p<0,05). Aynı şekilde Osilasyon grubunun ilk ölçümü ile son ölçümü arasında meydana gelen denge düzeyindeki değişikli de istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F1,16; 57,544; p<0,05).

Tablo 3. Sol Ayak (Sabit) Sağ Ayak Hareketli için Y Testi Total Uzanma Anova Karşılaştırılması

*p<0,05		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba**	56,600	7,149	6,409	**0,022***
		Osilasyon	55,633	7,821		
	Son test	**Zumba**	58,589	7,367		
		Osilasyon	59,311	8,272		

Tablo 3'te Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşimi boyutunda her iki grubun ilk ve son ölçümleri arasındaki farklar birbiri ile karşılaştırılmış ve Osilasyon grubunda daha fazla gelişme olduğu tespit edilmiştir. İki grup arasındaki bu değişim birbiri ile karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (F1,16; 6,409; p<0,05).

Tablo 4. Sol Ayak (Sabit) Sağ Ayak Hareketli için Y Testi Total Uzanma Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Son test	Ön testi	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std. Hata	p
Zumba Tai-bo	2	1	1,989*	0,472	**0,001***
Osilasyon	2	1	3,678*	0,472	**0,000***

*p<0,05

Tablo 4' te Simple effect testi sonuçlarına göre zumba/tai-bo grubunun ilk ve son ölçümleri arasında anlamlı bir değişim tespit edilmiştir (F1,16; 17,776; p<0,05). Aynı şekilde Osilasyon grubunun ilk ölçümü ile son ölçümü arasında ortaya çıkan değişimde istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F1,16; 60,783; p<0,05).

Tablo 5. Sağ Ayak Sabit Anterior Göreceli Uzanma Mesafesi Yüzdesi Anova Karşılaştırılması

*p<0,05		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba**	64,356	6,188	,455	,510
		Osilasyon	66,589	8,130		
	Son test	**Zumba**	67,754	7,122		
		Osilasyon	70,922	6,689		

Tablo 5'e Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşim boyutunda zumba / tai-bo grubunun ilk ve son test değerleri arasındaki değişim ile osilasyon grubunun ilk ve son testi arasındaki değişim karşılaştırıldığı zaman iki grup arasında istatistiki bakımdan fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,16; ,455; p>0,05).

Tablo 6. Sağ Ayak Sabit Anterior Göreceli Uzanma Mesafesi Yüzdesi Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Son test	Ön testi	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std. Hata	p
Zumba Tai-bo	2	1	3,399	3,406	**0,003***
Osilasyon	2	1	3,168	4,333	**0,000***

*p<0,05

Buna karşın Tablo 6 'daki simple effect testi sonuçları incelendiğinde zumba / tai-bo grubunda antrenman süreci öncesi ve sonrası meydana gelen değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F1,16;12,036; p<0,05). Aynı şekilde Osilasyon grubunun ilk testi ile son testi arasındaki farkta anlamlı bulunmuştur (F1,16; 19,564; p<0,05).

Tablo 7. Sağ Ayak Sabit Poslateral Göreceli Uzanma Mesafesi Yüzdesi Anova Karşılaştırılması

*p<0,05		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba**	71,636	10,791	3,666	,074
		Osilasyon	66,114	9,887		
	Son test	**Zumba**	72,489	9,054		
		Osilasyon	72,977	9,639		

Tablo 7'e Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşim boyutunda antrenman süreci sonunda osilasyon grubunun denge düzeyinde zumba grubuna oranla daha fazla gelişim olmasına rağmen her iki grup arasındaki gelişimsel fark istatistiksel açıdan birbirinden farklı bulunmamıştır (F1,16;3,666; p>0,05).

Tablo 8. Sağ Ayak Sabit Poslateral Göreceli Uzanma Mesafesi Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Ölçüm 2	Ölçüm 1	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std. H.	p
Zumba Tai-bo	2	1	,853*	2,219	0,706
Osilasyon	2	1	6,862*	2,219	**0,007***

*p<0,05

Ancak, Tablo 8' deki Simple effect testi sonuçlarında zumba grubunun ilk ve son testi arasındaki değişim anlamlı bulunmamışken (F1,16; ,148; p>0,05) osilasyon grubunun ilk testi ile son test arasında meydana gelen farklılık ise anlamlı bulunmuştur (F1,16; 9,562; p<0,05).

Tablo 9. Sağ Ayak Sabit Posmedial Göreceli Uzanma Mesafesi Yüzdesi Anova Karşılaştırılması

*p<0,05

	Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Ön test	**Zumba**	63,978	8,255	3,228	,091
	Osilasyon	59,333	6,957		
Son test	**Zumba**	67,600	8,754		
	Osilasyon	67,200	7,854		

Tablo 9'a Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşim boyutunda zumba grubundaki katılımcıların denge düzeyinde artış ile osilasyon grubundaki katılımcıların denge düzeyindeki artış arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,16; 3,228; p>0,05).

Tablo 10. Sağ Ayak Sabit Posmedial Göreceli Uzanma Mesafesi Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Ölçüm 2	Ölçüm 1	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std.Hata	p
Zumba Tai-bo	2	1	3,622*	1,671	**0,046***
Osilasyon	2	1	7,867*	1,671	**0,000***

*p<0,05

Anova testi sonucuna karşın Tablo 10'daki Simple effect testi sonuçlarına göre hem zumba grubundaki katılımcıların denge düzeyinde meydana gelen değişim (F1,16;4,702; p<0,05) hem de osilasyon grubundaki katılımcıların denge düzeyinde meydana gelen değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F1,16; 22,176; p<0,05).

Tablo 11. Sol Ayak Sabit Sağ Ayak Hareketli Anterior Göreceli Uzanma Mesafesi Yüzdesi Anova Karşılaştırılması

*p<0,05		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba**	66,544	8,905	3,298	,088
		Osilasyon	65,088	6,792		
	Son test	**Zumba**	68,344	9,695		
		Osilasyon	69,533	7,329		

Tablo 11 'Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşim boyutunda zumba grubundaki katılımcıların antrenman periyodu sonunda meydana gelen değişim ile osilasyon grubunda meydana gelen değişim karşılaştırıldığı zaman iki grup arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($F_{1,16}$; 3,298; p>0,05).

Tablo 12. Sol Ayak Sabit Sağ Ayak Hareketli Anterior Göreceli Uzanma Mesafesi Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Ölçüm 2	Ölçüm 1	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std.Hata	p
Zumba Tai-bo	2	1	1,800	1,030	,100
Osilasyon	2	1	4,446*	1,030	**,001***

*p<0,05

Buna karşın, Tablo 12'deki Simple effect testi sonuçları gözden geçirildiği zaman zumba grubundaki katılımcıların denge düzeyindeki değişim istatistiki yönden anlamlı bulunmamışken (F1,16; 3,054; p>0,05); osilasyon grubundaki katılımcıların denge düzeyindeki artış istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F1,15; 18,628; p<0,05).

Tablo 13. Sol Ayak Sabit Sağ Ayak Hareketli Poslateral Göreceli Uzanma Mesafesi Yüzdesi Anova Karşılaştırılması

*p<0,05		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba**	72,000	11,426	7,373	**,015***
		Osilasyon	65,587	8,571		
	Son test	**Zumba**	74,944	11,230		
		Osilasyon	72,111	10,665		

*p<0,05

Tablo 13'de Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşim boyutunda zumba grubunun denge düzeyindeki ilk ve son test değerleri arasındaki değişim ile osilasyon grubunun ilk ve son testi arasındaki değişim karşılaştırıldığı zaman iki grup arasında istatistiki bakımdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F_{1,16}$; 7,313; p>0,05).

Tablo 14. Sol Ayak Sabit Poslateral Göreceli Uzanma Mesafesi Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Ölçüm 2	Ölçüm 1	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std.Hata	p
Zumba Tai-bo	2	1	2,944*	0,932	**,006***
Osilasyon	2	1	6,524*	0,932	**,000***

*p<0,05

Tablo 14' teki Simple effect testi sonuçlarına göre antrenman süreci sonunda zumba grubunun da osilasyon grubunun da denge düzeyinde bir artış olduğu görülmektedir. Bu artışlar hem zumba grubu için (F1,16; 9,975; p<0,05) hem de osilasyon grubu için istatistiksel açıdan anlamlı olarak tespit esilmiştir (F1,15; 48,979; p<0,05).

Tablo 15. Sol Ayak Sabit Posmedial Göreceli Uzanma Mesafesi Yüzdesi Anova Karşılaştırılması

*p<0,05

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba**	64,456	6,977	,000	,993
		Osilasyon	64,250	10,491		
	Son test	**Zumba**	66,843	7,077		
		Osilasyon	66,622	9,303		

*p>0,05

Tablo 15'te Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşim boyutunda denge düzeyindeki iki grupta meydana gelen değişim karşılaştırıldığı zaman meydana gelen değişimin istatistiksel yönden gruplar arasında fark bulunmamıştır (F1,15; ,000; p>0,05)

Tablo 16. Sol Ayak Sabit Posmedial Göreceli Uzanma Mesafesi Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Ölçüm 2	Ölçüm 1	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std.Hata	p
Zumba Tai-bo	2	1	2,388	1,218	,068
Osilasyon	2	1	2,372	1,218	,069

*p<0,05

Tablo 16 'daki Simple effect testi sonuçları incelendiğinde ne zumba grubunda meydana gelen değişim (F1,15; 3,846; p>0,05) ne de osilasyon grubundaki gelişim istatistiksel yönden anlamlı değildir (F1,15; 3,796; p>0,05)

Tablo 17. Y testi Sağ ayak için Total Uzanma Mesafesi Yüzdesi Anova Karşılaştırılması

*p<0,05

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba**	66,407	7,602	8,875	**,009**
		Osilasyon	64,090	6,766		
	Son test	**Zumba**	69,274	7,931		
		Osilasyon	70,767	6,934		

*p<0,05

Tablo 17'deki Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşim boyutunda hem zumba grubundaki katılımcıların hem de osilasyon grubundaki katılımcıların denge düzeyinde bir artış olduğu görülmektedir ve her iki gruptaki bu artış birbiri ile karşılaştırıldığında istatistiksel yönden iki grup arasında fark olduğu görülmektedir (F1,15; 8,875; p>0,05).

Tablo 18. Y testi Sağ ayak için Total Uzanma Mesafesi Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Ölçüm 2	Ölçüm 1	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std.Hata	p
Zumba Tai-bo	2	1	2,868*	0,904	,006
Osilasyon	2	1	6,677*	0,904	,000

*p<0,05

Tablo 18'de simple effect testi sonuçları incelendiğinde hem zumba grubundaki katılımcıların ilk ve son testi arasındaki değişim (F1,16; 10,062; p<0,05) hem de osilasyon grubunun ilk ve son testi arasındaki değişim anlamlı bulunmuştur (F1,16;54,542; p<0,05).

Tablo 19. Y testi Sol ayak için Total Uzanma Mesafesi Yüzdesi Anova Karşılaştırılması

*p<0,05

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Nokta Puan	**Ön test**	**Zumba**	67,656	8,718	3,229	,091
		Osilasyon	65,288	7,706		
	Son test	**Zumba**	70,044	8,837		
		Osilasyon	69,126	8,736		

*p<0,05

Tablo 19'daki Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşim boyutunda hem zumba grubundaki katılımcıların hem de osilasyon grubundaki katılımcıların denge düzeylerinde bir artış olduğu görülmektedir. Her iki gruptaki gelişim oranları birbiri ile karşılaştırıldığı zaman anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,16; 3,229; p>0,05).

Tablo 20. Y testi Sol ayak için Total Uzanma Mesafesi Simple Effect Karşılaştırılması

Grup	Ölçüm 2	Ölçüm 1	Ortalamalar Farkı (2-1)	Std.Hata	p
Zumba Tai-bo	2	1	2,389*	0,570	,001*
Osilasyon	2	1	3,838*	0,570	,000*

*p<0,05

Tablo 20'deki Simple effect testi sonuçları incelendiğinde zumba grubunun ön test ve son test arasında meydana değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F_{1,16}$; 17,558; p<0,05). Aynı şekilde osilasyon grubundaki değişim de istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur ($F_{1,16}$; 45,314; p<0,05).

4.Tartışma

Süreç sonunda Osilasyon ve Zumba & Tai-Bo antrenmanları uygulayan kadın katılımcıların sağ ayak total uzama mesafesi, sol ayak total uzama mesafesi, sol ayak total uzama mesafesi % değerlerinde antrenman periyodu sonrası anlamlı düzeyde her iki grupta artış gözlemlenmiştir. Simple effect sonuçlarına göre osilasyon cihazı ile antrenman yapan kadın katılımcıların sağ ayak anterior göreceli uzama mesafesi, sol ayak poslateral göreceli uzama mesafesi değerlerinde anlamlı düzeyde gelişme tespit edilmiştir.

Cheung ve ark. (2007) yapmış olduğu çalışmada yaşlı kadınlarda yüksek frekanslı titreşim egzersizlerinin dinamik denge skorları üzerinde anlamlı değişime yol açtığını görmüşlerdir (Cheung, 2007). Torvinen ve ark. (2002) yapmış olduğu çalışmada sekiz erkek ve sekiz kadın katılımcıya 4 dakikalık titreşim egzersizi uygulaması sonucu denge performansında % 15 iyileşmenin olduğunu ifade etmektedirler (Torvinen ve ark., 2002). Ritzman ve ark. (2014)'nın yapmış olduğu çalışmada 4 hafta boyunca uygulanan tüm vücut titreşim egzersizlerinin denge üzerinde anlamlı düzeyde etki oluşturduğunu belirtmektedir (Ritzman ve ark.,2014).

Donath ve ark. (2013) kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada (deney; n=15; yaş ; 21.0 ± 2.3 yıl & kontrol; n=14; yaş; 21.0 ± 2.8 yıl) haftada 2 gün (60 dak.) olmak koşuluyla sekiz haftalık deney grubunda yer alan katılımcılara sekiz haftalık zumba performansı sergilemeleri sağlandı. Katılımcıların zumba performansı sonucu SEBT (Star Excursion Balance) dinamik denge değerlerinde anlamlı düzeyde gelişim olduğunu tespit etmişlerdir (Donath ve ark., 2013). Shah ve ark. (2016) 14 kadın katılımcı üzerine yapmış

olduğu çalışmada sekiz haftalık zumba ve aerobik antrenman uygulaması sonucunda zumba grubunda yer alan katılımcıların denge yeteneklerinde anlamlı değişim olduğunu belirlemişlerdir (Shah ve ark.,2016).

Titreşimli uyaran yönü vücut titreşim egzersizlerinde dikey hareket eden titreşim platformuna oranla osilasyon (salınım) cihazlarının vastus lateralis ve gastrosnemiusun ortalama yanıtlarının anlamlı derecede daha büyük olduğunu ifade etmektedirler. Ancak Tibialis anteriorun yanıtlarında ise dikey hareket eden titreşim platformunun etkisinin osilasyona göre daha yüksek anlamlığa sahip olduğu görülmüştür (Abercromby ve ark., 2007).

5.Sonuç

Osilasyon (salınım) ve Zumba & Tai-Bo antrenmanlarına uygulamalarının denge üzerinde katkı sağladığı görülmektedir. Ancak osilasyon (salınım) cihazı ile yapılan etkinliğin denge üzerinde Zumba & Tai-Bo 'ya göre daha fazla artışa yol açtığı öne çıkmaktadır.

Osilasyon cihazının okul çağı çocuklarda çok düşük genliklerle (frekans) eğlence aracına dönüştürülmektedir. Ayrıca yaşlı bireylerde egzersiz yapılabilmektedir. Hareket formları daha da genişletilerek uygulama alanları çoğaltılabilir. Sporcularda denge egzersizlerine destek amaçlı kullanılabilir.

KAYNAKÇA

1.Abercromby, A.F., Amonette, W.E., Layne, C.S., McFarlin, B.K., Hinman, M.R. and Paloski, W.H. 2007. Variation in neuromuscular responses during acute whole-body vibration exercise. Medicine & Science in Sports & Exercise, 39: 1642–1650.

2.Bosco C, Colli R, Introini E,et al.Adaptive responses of human skeletal muscleto vibration exposure.Clin Physiol,1999;19:183–7.

3.Cardinale, M., Wakeling, J. (2005). Whole body vibration exercise: are vibrations good for you?. *British journal of sports medicine*, *39*(9), 585-589.

4.Cheung, W. H., Mok, H. W., Qin, L., Sze, P. C., Lee, K. M., & Leung, K. S. (2007). High-frequency whole-body vibration improves balancing ability in elderly women. Archives of physical medicine and rehabilitation, 88(7), 852-857.

5.Donath, L., Roth, R., Hohn, Y., Zahner, L., & Faude, O. (2014). The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European Journal of Sport Science*, *14*(6), 569-577.

6.Greer N. (2000). Tae Bo. Fitness Craze or Effective speed. *Aerobic and anaerobic exercises lead to a Workout*.

7.Luettgen M, Foster C, Doberstein S, Mikat R, Porcari J. Zumba(): Is the "fitness-party" a good workout? J Sports Sci Med 2012;11: 357-358.

8-http://performanslab.com/y-balans-testi/

9-.http://www.gdsportline.net/urunlerimiz/styletics-sportline-127168/urun-detay/447641/styletics-sportline-plus

10.Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. Sports medicine, 221-232.

11.Kılınç, H. E., Tok, D., Uzun, E., & Baltacı, G. (2014). Profesyonel Sporcularda Dinamik ve Statik Squat Egzersizleri Dengeyi Değiştirir mi?. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *6*(1), 1-5.

12.McLeod, T. C. V., Armstrong, T., Miller, M., & Sauers, J. L. (2009). Balance improvements in female high school basketball players after a 6-week neuromuscular-training program. Journal of Sport Rehabilitation, 18(4), 465-481.

13.Prisby, R. D., Lafage-Proust, M. H., Malaval, L., Belli, A., & Vico, L. (2008). Effects of whole body vibration on the skeleton and other organ systems in man and animal models: what we know and what we need to know. *Ageing research reviews*, *7*(4), 319-329.

14.Rittweger, J. (2010). Vibration as an exercise modality: how it may work, and what its potential might be. *European journal of applied physiology*, *108*(5), 877-904.

15.Ritzmann, R., Kramer, A., Bernhardt, S., & Gollhofer, A. (2014). Whole body vibration training-improving balance control and muscle endurance. *PloS one*, *9*(2), e89905.

16.Santos-Filho, S. D., Meyer, P. F., Ronzio, O. A., Bonelli, L., Fonseca, A. S., & Bernardo-Filho, M. (2010). Whole body vibration exercise: what do you know about scientific interest. *Fiep Bulletin*, *80*, 875-878.

17.Shah, K., Phares, F., Russell, K., Nelson, K., Bhatt, U., Wyatt, F., & Choi, S. M. (2016). Eight Weeks of Zumba Fitness Training Improves Balance Ability in Women. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* (Vol. 2, No. 8, p. 31).

18.Torvinen, S., Kannus, P., SievaÈnen, H., JaÈrvinen, T. A., Pasanen, M., Kontulainen, S., ... & Vuori, I. (2002). Effect of a vibration exposure on muscular performance and body balance. Randomized cross-over study. *Clinical physiology and functional imaging*, *22*(2), 145-152.

19.Verschueren SMP, Roelants M, Delecluse C,et al.Effect of 6-month wholebody vibration training on hip density, muscle strength, and postural control inpostmenopausal women: a randomized controlled pilot study.J Bone MinerRes,2004;19:352–9.

49--9iecses-4th-541-FC-Oral / Sözel

ELİT BAYAN GÜREŞÇİLERDE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, MUTLULUK DÜZEYLERİ VE SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Doç.Dr. Murat Kul[1] , Dr.Mehmet Ali CEYLAN [2], İsmail KOÇ[3]

[1] Bayburt Universitesi Beden Eğitim Spor Yüksekokulu, Bayburt
[2] Milli Eğitim Bakanlığı Mıllış Nuri İlkokulu, Kahramanmaraş
[3] Ahi Ervan Universitesi Beden Eğitim Spor Yüksek, Kırşehir

ÖZET

Bu araştırmada elit bayan güreşçilerin kişisel özellikleri, mutluluk düzeyleri ve serbest zaman doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun için Türkiye'de elit güreş sporu yapan bayanların kişisel özellikleri göz önüne alınarak mutluluk düzeyleri ve serbest zaman doyum düzeyleri ortaya konmuştur. Bu bağlamda gelecekte güreş sporu yapmayı hedefleyen bayanlara bilimsel açıdan yardımcı olmak amaçlanmıştır. Çalışmada öncelikle bayan sporcuların kişisel özellikleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılan 29 bayan sporcu yaş, millilik sayısı ve sporculuk yaşı demografik değişkenlerine göre analiz edilmiş, karanlık üçlü kişilik özellikleri, mutluluk düzeyleri, serbest zaman faaliyetlerine katılımları değerlendirilmiştir. Daha sonraki aşamada serbest zaman doyum ölçeği, karanlık üçlü ölçeği ve mutluluk ölçeği bulguları, değişkenlere göre elde edilen verilerle analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Güreş, Elit bayan güreşçiler, serbest zaman doyum ölçeği, mutluluk ölçeği

49-9-iecses-4th-541-FC-Oral / Sözel

EXAMINATION OF PERSONALITY TRAITS, HAPPINESS LEVELS AND FREE TIME SATISFACTION LEVELS IN ELITE FEMALE WRESTLERS

Doç.Dr. Murat Kul[1] , Dr.Mehmet Ali CEYLAN [2], İsmail KOÇ[3]

[1] Bayburt Universitesi Beden Eğitim Spor Yüksekokulu, Bayburt
[2] Milli Eğitim Bakanlığı Mıllış Nuri İlkokulu, Kahramanmaraş
[3] Ahi Ervan Universitesi Beden Eğitim Spor Yüksek, Kırşehir

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the personal characteristics, happiness and leisure time satisfaction levels of elite female wrestlers. This is considering the personal characteristics of women's wrestling in Turkey that elite level and release time for happiness levels were examined. In this context, it is aimed to scientifically assist women who are aiming to do wrestling in the future. In the study, firstly the personal characteristics of the female athletes are indicated separately. The 29 female athletes who participated in the study were analyzed according to their demographic variables, age, number of nationalities and age of athletes, and their dark triple personality traits, happiness levels and their participation in leisure activities were evaluated separately. In the next stage, the findings of free time satisfaction scale, darkness scale and happiness scale were analyzed with the data obtained from all variables.

Keywords: Sport, Wrestling, Elite female wrestlers, Free time satisfaction scale, Happiness scale

1. GİRİŞ

Spor her toplumun, ülkenin ve bireyin önemli bir parçasıdır. Bir şekilde herkes, birinin oynaması ya da seyretmesi gibi bir tür sporla ilgilenir.

Spor bir öğrenme deneyimidir. Bireylere fiziksel yönlerde yardım etmenin yanında karakter oluşturur, stratejik düşünce, analitik düşünme, liderlik becerileri, hedef belirleme ve risk almayı öğretir ve geliştirir, vücudun sağlığını korumaya yardımcı olur ve böylece zihni huzurlu, keskin ve gelişmiş konsantrasyonla aktif tutar. Bedeni ve zihni güç ve enerji seviyesini yükseltir. Söz konusu özelliklerin bireylere kazandırılması amacıyla ferdin doğal çevresini insani çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı yada araçsız, ferden veya grupla, boş zaman ya da tüm zamanı alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruhu ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavram (İnal,2003) olan sporun toplum ve birey üzerindeki etkileri üzerine geçmişten günümüze bir çok araştırma yapılmıştır.

Yapılan araştırmalar bireysel sporlardan özellikle güreşin Türkiye'de erkekler kadar bayanlar tarafından da tercih edildiğini ortaya koyuyor.

Güreş toplumda silah kullanılmadan, doğal mücadele şekli olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlık tarihinde geçmişi uzun yıllara dayanan güreş, dünya tarihindeki en eski spor dalları arasında gösterilmektedir (İğrek ve Karataş, 2000, s. 19).

İki insanın boyutları belirli olan minderde araç kullanmadan Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA) kurallarına göre beceri, teknik, zekâ ve kuvvet kullanılarak birbirlerine üstünlük kurmaya çalışma mücadelesi güreş olarak tanımlanmaktadır (Bıyıklı, 1993, s. 12). Bireysel mücadele sporları kategorisinde olan güreş uluslararası yarışmalarda iki stilde yapılmaktadır. Kurallara uygun şekilde ayaklar dahil vücudun her yeri ile oyun tatbik edilebilen serbest stil ve sadece belden yukarı yapılan hareketlere izin veren grekoromen stildir.

Uluslararası düzeyde Türkiye'de bayan güreşinin başlaması ilk defa 1998'de Ahmet Ayık başkanlığında ki federasyon döneminde olmuştur. İlk büyükler bayan müsabakası Ankara'da 27 Şubat- 1 Mart 1998 tarihlerinde düzenlenen Türkiye şampiyonasında gerçekleşmiştir. FILA tarafından bayan güreşinin serbest stilde düzenlenmesi kararlaştırılmıştır. Bayan güreşinde grekoromen stilde müsabakalar yapılmamaktadır. Yeni düzenlemelere göre FILA tarafından bayanlar olimpik kategoriye alınmıştır.

Güreş sporu, organizmanın tamamını zorlayan bir spor dalıdır. Bu nedenle bayan güreşçiler yoğun bir performans altında bu sporu icra etmek durumundadırlar. Güreş sporu özellikle gelişme çağındaki organizma ve onun fonksiyonlarının gelişimine katkı yapan, kazanma isteği, risk alabilme, kendine güven duyma, cesaretlendirme gibi olumlu kişilik özellikleri kazandıran, bu özellikleri geliştiren bir spor dalıdır (Başer, 1998 s. 102).

Elit sporcu kavramında sporcunun sporculuk yaşamının onun mesleği olması, yaşamını da spor faaliyetlerine uygun düzenlemesi gerekir. Sporcunun bu uğraşı meslek olarak tercih etmesi nedeniyle para kazanması zorunludur. Elit sporcu, normal bir kişinin çalışma mesaisi kadar çalışmak durumundadır. Bu mesai normal bireylerin çalışma mesaisinden de fazla olabilir. Elit sporcunun işyerleri bilinen işyerlerinden farklı olarak, farklı bir mekân olan spor kulüpleri olur.

Çalışma yaşamı süresince sporcunun düzenli bir antrenman programı olur. Antrenman sporcu için işinin parçasıdır. Performanslarını yükseltebilmek, geliştirebilmek amacıyla düzenli bir şekilde antrenman yapmak durumundadırlar. Bu şekilde sağlayacakları verim spor müsabakaları ile anlam kazanır. Müsabakaları yaptıkları işle ilgilidir (Kılcıgil, E., 1998, s.5-10).

Elit sporcu yaptığı spor dalından kazanç sağlamaktadır. Bu onun en önemli özelliğidir. Bir anlamda yaptıkları işin zirvesindedirler. Bu bağlamda elit sporculara zirve sporcusu da denmektedir.

Elit bayan güreşçilerde kişilik özellikleri, mutluluk düzeyleri ve serbest zaman doyum düzeylerinin ele alındığı çalışmada bu kavramlar üzerinde literatürde geçen çalışmalara da değinmek gerekmektedir.

Yorucu ve uzun süren antrenmanlar, heyecanlı müsabakalar en ince ayrıntısına kadar dikkat gerektirmektedir. Yapılacak bir hatanın telafisi zor olur. Seyircilerin yoğunluğu altında, sporcunun kazanacağını ya da kaybedeceğini düşündüğü maddi ve manevi değerler nedeniyle olumsuz etkilenme olabilir. Bu etkileşim sporcularda kişilik özelliklerine bağlı olarak değişebilir. Güreşçinin yaşadığı stres düzeyi, kişisel özellikleri, onu olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilir.

Kendine güvenini kaybeden, aşırı derecede heyecanlı olan, panik yapan bir sporcu, iyi sportif yeteneklere ve fiziksel özelliklere sahip olsa da başarılı olması zor olacaktır (Akandere, 1997, s. 12).

Güreş müsabakaları öncesinde sporcularda heyecan, korku, kaygı duyguları hâkim olur. Bu duygular sporcuların sosyal, duygusal, zihinsel, fizyolojik tepkilerinde ortaya çıkabilir. Sporcuların pek çoğunda müsabakadan önce mide sancısı gibi tepkiler, olumsuz düşünceler, sinirlilik hali görülebilir. Stres ve kaygının önemli müsabakalarda sporcuları nasıl etkilediği kolay test edilebilir. (Erbaş, 2000, s. 41).

Güreş sporuna ilişkin kuvvet, hız, çabukluk, dayanıklılık gibi çalışma prensipleri üzerine çeşitli araştırmalar yapılmakta, yeni teknikler denenmekte ve sporcunun başarılı sonuçlar alması için araştırmalara hız verilmektedir. Araştırmaların devam ediyor olması bir sporcu açısından mükemmelliğin hala yetersiz olduğunu göstermektedir. Yarışma koşulları altında sporcu beklenmedik durumlarla karşılaşabilir (Öztürk, 1991, s. 7).

Kişilik özellikleri günlük yaşamda en fazla duyulan kavramlar arasındadır. İnsanlardan bahsedilirken "kişiliği güçlü, kişilik sahibi,…" vb. ifadeler kullanılmaktadır (Persil, 2000, s. 68).

Kişilik üzerine yapılmış pek çok tanım bulunmaktadır (Güven, 1997, s. 71). Kişilik özellikleri bir kişiyi diğerlerinden ayıran özelliklerin tamamı ve etrafına uyum sağlayabilmek için ortaya koyduğu davranış biçimidir.

Psikoloji alanında kişilik, bireyin kendine özel ve ayırıcı tarafları olarak kabul edilmektedir. Kişilik özeldir ve ayırt edicidir ve bu davranışlar bireyin başkalarından ayrılmasını sağlar. Kişilik, çeşitli yaklaşımlar tarafından ele alınmış olsa da bunu açıklayabilmek için bireysel farklılıklar ifadesi kullanılabilir. (Morgan, 1999, s.285).

Elit bayan güreşçilerde başarılı bir spor yaşamının ortaya çıkarılması için kişilik özelliklerinin bilinmesi önemlidir. Bu bağlamda sporcunun kişilik özelliklerinin bilinmesi ve açığa çıkarılması gerekir.

Sportif faaliyetten önce ya da sonra bireyin motivasyon, dikkat, stres, algı gibi psikolojik süreçleri yönetme özelliğine sahip olması gerekmektedir (İkizler, 1994, s. 26). Bu durum elit bayan güreşçilerin kişisel özelliklerinin bir yansımasıdır. Antrenman sırasında sporcunun

kendini telkin ederek, verimini arttırma, sağlığını koruma, kendine hâkim olabilme dolayısıyla kendine daha fazla dinlenme olanağı sağlaması mümkün olabilir (Aktop, 2008, s. 34).

Bireyin olumlu duyguları sıkça, olumsuz duyguları ise nadiren yaşaması, yaşamdan yüksek doyum alması mutluluk olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz 2011, s. 24). Tanımdaki olumlu, olumsuz duyguların sıklığı mutluluğun dışsal boyutu olurken, yaşam değerlendirmeleri de bilişsel boyutudur. Birey, sevinç, neşe, umut, güven gibi olumlu duyguları sıkça, üzüntü, korku, nefret, umutsuzluk gibi olumsuz duyguları ise daha az yaşadığında, sağlık, evlilik, iş gibi yaşam alanlarında doyuma ulaşması mümkün olmaktadır (Eryılmaz 2011, s. 24).

Mutluluk ve öznel esenlik, yaşam tatmini ile eş anlamlıdır. Günlük yaşamda sıkça kullanılan mutluluk kavramı farklı anlamlara gelen ve tanımı zor bir kavramdır. Bu bağlamda psikologlar mutluluk kavramının yerine öznel iyi oluş ya da yaşam tatmini kavramlarını kullanmayı tercih etmektedir.

Mutluluk, tüm isteklere ve özlemlere eksiksiz şekilde, sürekli erişimden duyulan kıvanç hali, şeklinde tanımlanmaktadır. Bu açıklamalarla yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki temel fark görülebilir. Yaşam tatmini, bireyin yakında kendi başından geçen olaylara dayalı iken mutluluk geleceğe dair eylemlere bağlı ele alınmaktadır. Mutluluk, belirli bir amaca ileride ulaşılması şeklinde sonuç ortaya koymaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2000, s. 67).

Mutluluk üzerine yapılan ilk çalışmalarda sağlıklı olma, genç olma, iyi bir gelire sahip olma, eğitimli olma, iyimser olma, üzgün olmama, alçak gönüllü olma, iş ve moral tatminin yüksekliği, dini sorumlulukları yerine getirme, dışa dönük olma durumlarının mutluluk kaynağı olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Tavacıoğlu, 1999, s. 113).

Serbest zaman kavramı ile ilgili araştırmacıların pek çoğu farklı yaklaşımlarda tanımlamalar getirmişlerdir. Serbest zaman, kişinin her türlü zorunluluklardan arındığı, serbestçe seçtiği etkinlik ile bir zaman diliminde yer almasıdır (Tezcan, 1993, s. 37). Başka bir tanımda da bireylerde kişisel doyumun artmasına, memnuniyetin oluşmasına neden olan, bireyin kendi isteğiyle belirlediği, hoşnut olduğu, istedikleri gibi kullandıkları bir zaman dilimi, zorunlu ihtiyaçları haricinde kendi istekleri ve zevkine uygun şekilde ayırdığı bir zaman dilimidir (Özdemir ve ark., 2006).

Serbest zaman, kişisel doyumu arttırmakta, kişinin memnun olmasını sağlamakta, dinlendirmekte, rahatlatmakta, yaratıcılığın artmasını sağlamakta, bilgi verici ve kişisel zevkler açısından doyuma ulaştıran bir olgudur (Özşaker, 2012, s. 83).

Modern insan açısından serbest zaman en temel haklar arasında kabul edilmektedir. Birleşmiş Milletler, İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi (1948) 24 maddesi ile bu hakkı korumaya almıştır. Buna göre her birey dinlenme ve serbest zaman hakkına sahiptir (Tekin, 2009, s.41). Bireylerin bu faaliyetlere katılımı yaşam kalitesini yükselten, yaşamına anlam kazandıran faaliyetler olarak kabul edilmektedir. Bu kapsamda her yerde bireyler ruhsal, fiziksel ve toplumsal yararlar açısından serbest zaman faaliyetlerin içinde yer almaktadır (Sevil ve ark.,2012, s. 112; Çoruh ve Karaküçük, 2014, s. 72).

Serbest zaman, çoğunlukla zorunlu olan çalışma dışındaki zaman olarak değerlendirilse de çalışma zamanının serbest zaman olduğu görüşü de bulunmaktadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubu 29 elit bayan güreşçiden oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan bayan güreşçiler yaş, millilik sayısı ve sporculuk yaşı değişkenlerine göre seçilmişlerdir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışma sırasında verilerin toplanması amacıyla araştırma grubundakilerin yaş, millilik sayısı ve sporculuk yaşı değişkenlerine göre demografik özelliklerinin belirlenmesinin ardından kişilik özelliklerinin değerlendirildiği, mutluluk düzeylerinin ölçülmesi ve serbest zaman düzeylerinin ölçümü için bazı ölçeklerden yararlanılmıştır.

Veri toplama araçlarından biri serbest zaman doyum ölçeğidir. Jacob G. Breard, Mounir G. Ragheb tarafından geliştirilmiş olan serbest zaman doyum ölçeğinin kısa formunu Idyll Arbor Inc 2002 yılında geliştirmiştir. Bu ölçek toplam 24 maddeden oluşur. Serbest zaman doyum ölçeğinde 1-5 arasında verilen puanlarla puanlama yapılmaktadır. Puanlama, "Neredeyse her zaman doğru", "Çoğu zaman doğru", Bazen doğru" ve "Nadiren doğru" ifadeleri ile yapılır.

Veri toplama araçlarının bir diğeri Karanlık üçlü ölçeğidir. Karanlık üçlü kavramı ilk kez Williams ve Paulhus (2002) tarafından ortaya atılmıştır. Çalışmalarında sorumsuzluk ve uyumsuzluk boyutlarında benzerlik gösteren subklinik narsisizim, subklinik psikopati ile Makyavelizm yapıları, kişiliğin karanlık yönünün temsilcileri olan üç bileşeni ele almışlardır. Bu ayrım ilerleyen dönemde klinik psikoloji, örgütsel psikoloji ve kişilik psikolojisi alanlarında kabul görmüştür.

Psikopati, Makyavelizm ve narsisizmin ortak özellikleri, uyumsuzluk, insan ilişkilerinin çıkar, menfaate dayalı, yüzeysel olması, bencillik, manipülasyona yönlenmedir.

Makyavelizm, Narsisizm ve Psikopati değişkenlerinin uzun formlu ölçekler yardımıyla ölçülmesi halinde madde sayısı 90 ve üzeri olacaktır. Bu nedenle araştırmada kısaltılmış bir ölçek olan Kişiliğin Karanlık Yönü (Karanlık Üçlü) ölçeğinin kullanılması tercih edilmiştir (Jonason ve Webster, 2010).

"Dark Triad Dirty Dozen" Karanlık Üçlü ölçeğinin orijinal adıdır. Ölçekte toplam 12 madde bulunmaktadır. Subklinik narsisizim, subklinik psikopati ile Makyavelizm yapılarını dörder madde kullanılarak ölçülmektedir. Bu ölçeği geliştirmiş olan Webster ve Jonason (2010) ölçüm hassasiyetinin artırılması için pek çok çalışma sırasında 9'lu Likert formatını ölçekte kullanmıştır. Özsoy ve diğ., (2017) Karanlık üçlü ölçeğini Türkçeye uyarlamıştır. Uyarlama çalışması sırasında ölçeğin yapısal geçerliliğini, içsel tutarlılığını, ayırt edici geçerlilik ile faktör yapısını test ederek, ölçeğin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli olduğunu belirlemiştir.

Mutluluk ölçeği de veri toplama araçları içinde yer almaktadır. Hills ve Argle tarafından geliştirilmiş olan ve mutluluğu ölçen ölçek 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'lı Likert tipi olan (1-Hiç katılmıyorum, devamında 6-Tamamen katılıyorum) ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Hilles ve Arglye tarafından 0,91 olarak rapor edilmiştir. Faktör analizinde (ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için) sonuç özdeğeri 1 üzerinde 8 faktörlü yapı elde edilmiştir. Fakat bu faktörlerin adlandırılması ve yorumlanmasında problemler yaşandığından, mutluluk ölçeğinin tek faktörlü olarak kullanılması daha uygun görülmüştür.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcılara uygulanan ölçek formundan elde edilen verilerin istatiksel analiz sonuçları tablolar haline getirilerek yorumlanmıştır.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Yaş, Millilik Sayısı ve Sporculuk Yaşı Değişkenlerine Göre Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Değişkenler	n	Ortalama	Medyan	Standart Sapma	Minimum Değer	Maksimum Değer
Yaş	29	20,17	21,00	2,929	16	26
Millilik Sayısı	29	15,52	10,00	12,682	3	50
Sporculuk Yaşı	29	10,34	10,00	4,361	5	22

Tablo 1'de; araştırma grubunun yaş, millilik sayısı ve sporculuk yaşı değişkenlerine göre tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Tablo 1 incelendiğinde, araştırma grubunu oluşturan toplam 29 kadın katılımcının yaş ortalamasının 20,17±2,929, millilik sayısı ortalamasının 15,52±12,682 ve sporculuk yaşı ortalamasının 10,34±4,361 olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Araştırma Grubunun Karanlık Üçlü Kişilik Özelliği Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Boyutlar	n	Ortalama	Medyan	Standart Sapma	Minimum Değer	Maksimum Değer
Makyavelizm	29	2,0172	2,0000	1,52206	1,00	9,00
Psikopati	29	2,3017	1,5000	1,84243	1,00	7,75
Narsisizm	29	3,6121	3,0000	2,76505	1,00	8,50
KÜKÖ_Toplam	29	2,6437	2,1667	1,76621	1,00	8,25

Tablo 2'de; araştırma grubunun karanlık üçlü kişilik özelliği boyutlarının tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, araştırma grubunun makyavelizm boyutu ortalama puanlarının 2,0172±1,52206, psikopati boyutu ortalama puanlarının

2,3017±1,84243, narsisizm boyutu ortalama puanlarının 3,6121±2,76505 ve karanlık üçlü kişilik özelliği toplam boyutu ortalama puanının 2,6437±1,76621 olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Araştırma Grubunun Serbest Zaman Doyum Ölçeği Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Boyutlar	n	Ortalama	Medyan	Standart Sapma	Minimum Değer	Maksimum Değer
Psikolojik	29	3,0776	3,2500	,94042	1,00	4,25
Eğitimsel	29	3,5259	4,0000	1,24525	1,00	5,00
Sosyal	29	3,6293	3,7500	,87531	1,75	5,00
Rahatlama	29	3,8966	4,0000	1,03621	1,25	5,00
Fizyolojik	29	3,2414	3,0000	1,06168	1,00	5,00
Estetik	29	3,5948	3,7500	1,01861	1,25	5,00
SZD_Toplam	29	3,4943	3,8333	,91597	1,38	4,83

Tablo 3'te; araştırma grubunun serbest zaman doyum ölçeği boyutlarının tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde, araştırma grubunun rahatlama boyutunda en büyük ortalama puanlara (3,8966±1,03621) ve psikolojik boyutunda ise en küçük ortalama puanlara (3,0776±,94042) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Araştırma Grubunun Mutluluk Ölçeğinin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Boyut	n	Ortalama	Medyan	Standart Sapma	Minimum Değer	Maksimum Değer
Mutluluk	29	3,1773	3,2857	,70469	1,57	4,57

Tablo 4'te; araştırma grubunun mutluluk ölçeği boyutunun tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Tablo 4 incelendiğinde, araştırma grubunun mutluluk ölçeği boyutunda 3,1773±,70469 ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Araştırma Grubunun Karanlık Üçlü Kişilik Özelliği Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Makyavelizm	Psikopati	Narsisizm	KÜKÖ_Toplam
Yaş	r	,208	-,204	-,255	-,158
	p	,279	,289	,181	,413
	n	29	29	29	29

Tablo 5'e göre; araştırma grubunun yaş değişkeni ile karanlık üçlü kişilik özelliği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 6: Araştırma Grubunun Serbest Zaman Doyum Ölçeği Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik	SZD_Toplam
Yaş	r	,103	-,033	-,002	-,004	-,039	-,072	,000
	p	,593	,866	,993	,986	,843	,709	,998
	n	29	29	29	29	29	29	29

Tablo 6'ya göre; araştırma grubunun yaş değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 7: Araştırma Grubunun Mutluluk Boyutu ile Yaş Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Mutluluk
Yaş	R	,201
	P	,295
	N	29

Tablo 7'ye göre; araştırma grubunun yaş değişkeni ile mutluluk arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 8: Araştırma Grubunun Karanlık Üçlü Kişilik Özelliği Boyutları ile Millilik Sayısı Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Makyavelizm	Psikopati	Narsisizm	KÜKÖ_Toplam
Millilik Sayısı	r	-,474**	-,257	-,363	-,341
	p	,009	,178	,053	,071
	n	29	29	29	29

Tablo 8'e göre; araştırma grubunun millilik sayısı değişkeni ile karanlık üçlü kişilik özelliği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda araştırma grubunun millilik sayısı değişkeni ile karanlık üçlü kişilik özelliği alt boyutlarından makyavelizm arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu (r = -0,474; p<0,05) görülmekte iken diğer ölçek boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 9: Araştırma Grubunun Serbest Zaman Doyum Ölçeği Boyutları ile Millilik Sayısı Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik	SZD_Toplam
Millilik Sayısı	r	-,391*	-,647**	-,573**	-,523**	-,495**	-,560**	-,635**
	p	,036	,000	,001	,004	,006	,002	,000
	n	29	29	29	29	29	29	29

Tablo 9'a göre; araştırma grubunun millilik sayısı değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda araştırma grubunun millilik sayısı değişkeni ile serbest zaman doyum alt boyutlarından psikolojik (r=-0,391; p<0,05), eğitimsel (r=-0,647; p<0,05), sosyal (r=-0,573; p<0,05), rahatlama (r=-0,523; p<0,05), fizyolojik (r=-0,495; p<0,05), estetik (r=-0,560; p<0,05) ve ölçek toplam boyutu (r=-0,635; p<0,05) arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Tablo 10: Araştırma Grubunun Mutluluk Boyutu ile Millilik Sayısı Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizi Tablosu

		Mutluluk
Millilik Sayısı	R	,132
	P	,494
	N	29

Tablo 10'a göre; araştırma grubunun millilik sayısı değişkeni ile mutluluk arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 11: Araştırma Grubunun Karanlık Üçlü Kişilik Özelliği Boyutları ile Sporculuk Yaşı Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Makyavelizm	Psikopati	Narsisizm	KÜKÖ_Toplam
Sporculuk Yaşı	r	,205	,044	-,080	,102
	p	,286	,822	,678	,597
	n	29	29	29	29

Tablo 11'e göre; araştırma grubunun sporculuk yaşı değişkeni ile karanlık üçlü kişilik özelliği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması amacıyla yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 12: Araştırma Grubunun Serbest Zaman Doyum Ölçeği Boyutları ile Sporculuk Yaşı Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik	SZD_Toplam
Sporculuk Yaşı	r	,493**	,060	,116	,016	,241	,151	,208
	p	,007	,758	,551	,936	,208	,433	,278
	n	29	29	29	29	29	29	29

Tablo 12'ye göre; araştırma grubunun sporculuk yaşı değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda araştırma grubunun sporculuk yaşı değişkeni ile serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından psikolojik boyut arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu (r = 0,493; p<0,05) görülmekte iken diğer ölçek boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 13: Araştırma Grubunun Mutluluk Boyutu ile Sporculuk Yaşı Değişkeni Arasındaki Korelasyon Analizi Tablosu

		Mutluluk
Sporculuk Yaşı	r	-,083
	p	,669
	n	29

Tablo 13'e göre; araştırma grubunun sporculuk yaşı değişkeni ile mutluluk arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 14: Araştırma Grubunun Karanlık Üçlü Kişilik Özelliği Boyutları ile Mutluluk Boyutu Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Makyavelizm	Psikopati	Narsisizm	KÜKÖ_Toplam
Mutluluk	r	-,129	-,141	,007	-,143
	p	,505	,465	,970	,460
	n	29	29	29	29

Tablo 14'e göre; araştırma grubunun mutluluk ile karanlık üçlü kişilik özelliği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 15: Araştırma Grubunun Serbest Zaman Doyum Ölçeği Boyutları ile Mutluluk Boyutu Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik	SZD_Toplam
Mutluluk	r	,175	,031	,163	,025	,179	,129	,132
	p	,365	,872	,399	,898	,353	,506	,495
	n	29	29	29	29	29	29	29

Tablo 15'e göre; araştırma grubunun mutluluk ile serbest zaman doyum ölçeği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 16: Araştırma Grubunun Serbest Zaman Doyum Ölçeği Boyutları ile Karanlık Üçlü Kişilik Özelliği Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri Tablosu

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fizyolojik	Estetik	SZD_Toplam
Makyavelizm	r	-,004	,270	,194	,032	,138	,045	,179
	p	,984	,157	,313	,870	,475	,817	,353
	n	29	29	29	29	29	29	29
Psikopati	r	-,013	,145	-,084	,214	-,093	-,042	,043
	p	,946	,452	,666	,265	,631	,829	,824
	n	29	29	29	29	29	29	29
Narsisizm	r	-,001	,239	,004	,328	,011	,035	,135
	p	,994	,212	,984	,082	,954	,858	,485
	n	29	29	29	29	29	29	29
KÜKÖ_Toplam	r	-,006	,197	-,014	,247	-,016	,002	,103
	p	,976	,306	,941	,197	,933	,990	,597
	n	29	29	29	29	29	29	29

Tablo 16'ya göre; araştırma grubunun karanlık üçlü kişilik özelliği boyutları ile serbest zaman doyum ölçeği boyutları arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya koyulması için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

4. TARTIŞMA SONUÇ ÖNERİLER

Bu çalışma, elit bayan güreşçilerin kişilik özellikleri, mutluluk düzeyleri ve serbest zaman doyum düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bunun sağlanması için tanımlayıcı ve ilişkisel taramaya yönelik yöntemler değerlendirilmiştir. Araştırmada veriler ölçek yöntemi ile toplanmıştır. Elde edilen veriler korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Korelasyon analizi iki ya da daha fazla değişkenin arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını, ilişki varsa bunun şiddetini belirleyen istatistiki bir analizdir.

Yapılan literatür taramasında güreş sporunun özellikleri, güreş sporu ile uğraşan elit bayan sporcuların kişisel özellikleri üzerinde durularak, sporcuların mutluluk düzeyleri ve serbest doyum düzeyleri ele alınmıştır. Spor yapmanın insan bedeninde pek çok olumsuz güdüleri boşalttığı ve saldırganlık davranışının kontrol edilmesinde etkisi büyüktür (Öztürk, 1991, s. 43).

Sporda olan rekabetin giderek önem kazanmaya başlaması ve artmasıyla birlikte sporcuların fiziksel ve psikolojik açıdan kendilerini güçlendirmesi gerekmektedir. Başarıya ulaşabilmek için fiziksel gücün tek başına yeterli olmadığı, psikolojik faktörlerin de bunda etkili olduğu görülmektedir. Kaygı, stres gibi etkenler sporcular açısından önemli psikolojik faktörlerdir (Moralı ve Tiryaki, 1990, s. 5).

Elit seviyede spor yapmak sporculara kazanma hırsı ile beraberinde bazı sorumluluklar yüklediğinden, zamanla sporcularda olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Yapılan araştırmaların pek çoğu sporcuların en üst seviyeye çıkmasında sporcuları geliştiren psikolojik yöntemlerin önemini ortaya çıkarmıştır. Sporcular bazı durumlarda performanslarını sergilerken iniş çıkışlar yaşayabiliyor. Strese yeniliyor, hedefe odaklanmada zorlanıyor, saldırganlaşıyor, sporculuk dışındaki yaşamını planlamada sıkıntı yaşayabiliyor. Bu örnekleri daha da çoğaltmak mümkündür (Moralı ve Tiryaki, 1990,s. 7).

Spor faaliyetlerinde potansiyelin yükseltilmesi, konsantre ve motive olunması, odaklanma, hedef belirlenmesi, olumlu düşünme, özgüven gibi becerilere sahip olunması, bunların geliştirilmesi, sporcular adına hayati önemdedir (Neff, 2006, s. 94).

Elit bayan güreşlerin ele alındığı çalışmada, gelir elde etme amacıyla ücret karşılığı güreş sporu ile uğraşan sporcuların bir yandan meslek olarak yaptıkları güreşte yüksek

performans beklentisi olan spor kulübüne, diğer yandan kendi yaşam tatmini açısından yüklenmek durumunda oldukları sorumluluklar ele alınmıştır. Sporcuların kişilik özellikleri, mutluluk düzeyleri ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine seçilmiş elit bayan güreşçiler ile ölçek çalışması gerçekleştirilmiştir.

Elit bayan güreşçilerin aldıkları ücretler karşılığında kendilerinden sürekli yüksek performans beklentisi, sayısal başarı göstermelerinin beklenmesi kaçınılmazdır. Her sporcu yaşamının idamesini sağlayabilmek için bir yandan meslek olarak yaptığı güreşte başarısını devam ettirmek, bir yandan da kendi mutluluğu, yaşam tatmini açısından farklı bir çaba içinde bulunmaktadır. Bunların etkisiyle sporcuların zorlandığı, adapte olmakta güçlük çekebileceği durumlar yaşanabilmektedir (Kılcıgil, 1998, s. 39).

Araştırmaya katılan elit bayan güreşçilerin yaş, millik sayısı ve sporculuk yaşı demografik değişkenlerine göre yapılan çalışmada, millilik sayısı değişkenine göre serbest zaman doyum ölçeği sonuçları arasında negatif anlamda bir ilişki belirlenmiştir. Bu sporcuların mesleklerinde sürekli üst düzey performans gösterme, antrenman ve müsabakalarda başarılı olarak, millilik sayısını arttırma yükümlülüğünde olduğunu, bunun etkisiyle serbest zamandan yeterince yararlanamadıklarını göstermektedir. Her bireyin en temel ihtiyaçlarından olan serbest zaman faaliyetlerine katılım, araştırma grubunda olan sporcuların yaptıkları işte başarıyı yakalayabilme, millik sayısını artırabilme çabası nedeniyle serbest zaman faaliyetlerine yeterli zaman ayıramadığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Yaşamını devam ettirebilmek için çalışma zorunluluğu olan her bireyin yaşayabildiği bu sorun, sporcuların mutluluk düzeylerine de olumsuz etkiler yapabilir.

Sporcuların yaşamı sadece müsabakaların olduğu dönemleri kapsamaz. Yoğun, riskli, yorucu olan sporcu yaşam tarzındaki çalışma temposu alışılmış mesai kavramlarından farklıdır. Özellikle güreş gibi bireysel mücadele sporlarında çalışma yaşamı ağırdır. Sporcunun sakatlanma ve mücadeleden yoksunluk gibi sağlığını ilgilendiren riskler barındırır. Sporcunun psikolojik sağlığını her daim koruyabilmesi için yaşam tatminleri, mutluluk düzeyleri, serbest zaman faaliyetlerine katılımlarını sağlayabilecek önlemlerin alınması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

Akandere, M. (1997). Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, 1991.

Aktop A. Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, Doktora Tezi. 2008.

Baltaş, Acar., ve Z. Baltaş, Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.

Başer, E., Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Baskı, Bağurgan Yayımevi, Kültür Ofset, Ankara, 1998.

Bıyıklı Y.: Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü ve Bursa Bölgesi Örneği, İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Koruma Vakfı Yayını, s. 12, İstanbul, 1993.

Çolakoğlu M., Dayanıklılık Gelişiminin Metabolik ve Fizyolojik Temelleri 1. C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, 1995.

Çoruh Y, Karaküçük S. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler. International Journal of Science Culture and Sport. 2014.

Erbaş, M. (2000). Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, s.38, 41, 70

Eryılmaz A. Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences 2011.

Güven, Ö., Spor Psikolojisi. (Yayınlanmamış Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, 1997.

İğrek MM, Karataş A. Son Yüzyılda Türk Güreşi, 1.Baskı, İstanbul, Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri, 2000.

İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi. 2. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım. 1994.

Jonason, P.K., ve Webster, G.D. (2010). The Dirty Dozen: A concise measure of the Dark Triad. Psychological Assessment, 22, 420-432. doi: 10.1037/a0019265

Karaküçük S, Ekenci G. Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolü. Milli Eğitim Dergisi, 1995.

Kılcıgil, E.; Sosyal Çevre ve Spor İlişkileri, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1998.

Moralı, s. ve Tiryaki, Ş. (1990). Genç sporcularda yarışma performans kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu, Ankara,

Morgan CT., Psikolojiye Giriş, 13. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 1999.

Özdemir S, Karaküçük S, Gümüş M, Kıran S. Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yeraltı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla; 2006.

Özsoy, E., Rauthmann, J. F., Jonason, P. K., ve Ardıç, K., Reliability and validity of Turkish version of Dark Triad Dirty Dozen (DTDD-T), Short Dark Triad (SD3-T) and Single Item Narcissism Scale (SINS-T), Personality and Individual Differences, 2017.

Özşaker M. Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2012.

Öztürk, F., Sporda stres. Bursa Belediye Spor Kulübü Yayınları, Bursa, 1991.

Paulhus. D. L., ve Williams. K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. Journal of Research in Personality, 36, 556–563. doi: 10.1016/S0092-6566(02)00505-6

Persil, Y., Kişilik. (Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, 2000.

Sevil T, Şimşek KY, Katırcı H, Çelik OV, Çeliksoy MA. Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını; 2012.

Tavacıoğlu Leyla, Spor Psikolojisi, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 1999.

Tekin A. Rekreasyon. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık; 2009.

Tezcan M. Boş Zamanlar Sosyolojisi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları; 1993.

31-10-iecses-4th-522-FC-Oral / Sözel

TÜRKİYE GENÇLER TAEKWONDO ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCU ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Öznur TÜRÜT [1], Arslan KALKAVAN[2], Nihal Akoğuz YAZICI[2]

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlik Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, oznur_turut18@erdogan.edu.tr
[2]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr
[2]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, nihal.akoguz@erdogan.edu.tr

ÖZET

Günümüzde sportif verimin düzeyini etkileyen birçok faktörden söz edilmektedir. Bunlardan bir kısmı çevresel, bir kısmı da içsel faktörlerdir. Sporcuların içsel faktörlerden birisi de psikolojik faktörlerdir. Sporcuların psikolojik durumları ve sergileyecekleri performansı, kaygı düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Müsabaka öncesi sporcuların yaşadıkları kaygı ve stres performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu sebeple sporcular antrenman esnasında gösterdikleri performansı müsabakaya yansıtamamaktadır. Ergenlik dönemi kaygı ve stresin en yoğun yaşandığı dönemdir. Bu dönemdeki sporcuların kaygı düzeylerinin ve nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkmada sporcu ve antrenörler açısından önemlidir. Bu çalışmada genç taekwondocuların müsabaka öncesi durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2019 yılında Eskişehir ilinde düzenlenen Türkiye Gençler Taekwondo şampiyonasına katılan 165 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgiler Formu" ve Spielberger ve ark. tarafından geliştirilen Durumluk ve Süreklik Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Türkçeye çevrilmesi, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır.

Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak Durumluluk Kaygı ($Z_{0,05;}$ -0,195; $p>0.05$), Sürekli Kaygı ($Z_{0,05;}$ -0,716; $p>0.05$) puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi. Test sonuçları yaşa bağlı olarak Durumluluk Kaygı ($F_{3,159;}$ 0,163; $p>0.05$), Sürekli Kaygı ($F_{3,159;}$ 0,081; $p>0.05$) puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi. Test sonuçları haftalık antrenman sayısına bağlı olarak Durumluluk Kaygı (X^2 (2) n=165, 1,468; $p>0.05$), Sürekli Kaygı (X^2 (2) n=165, 0,703; $p>0.05$) puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi. Test sonuçları müsabaka öncesi kilo problemine bağlı Durumluluk Kaygı (X^2 (2) n=165, 0,040; $p>0.05$), Sürekli Kaygı (X^2 (2) n=165, 0,921; $p>0.05$) puanları arasındaki farkın önemli olmadığını gösterdi. Test sonuçları müsabaka öncesi kendisini hissetme durumuna bağlı olarak Sürekli Kaygı (X^2 (3) n=165, 4,085; $p>0.05$) boyutunda anlamlı bir fark yokken Durumluluk Kaygı (X^2 (3) n=165, 18,259; $p<0.05$) boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur.

Sonuç olarak müsabaka öncesinde genç sporcuların her iki kaygı durumlarının önemli oranda yüksek olduğu ve performanslarını etkileyecek bu duruma önlem alınması gerektiği bu çalışmada bir kez daha ortaya kondu.

Anahtar Kelimeler: Spor,Taekwondo, Kaygı.

31-10-iecses-4th-522-FC-Oral / Sözel

INVESTIGATION OF TURKEY JUNIOR TAEKWONDO CHAMPIONSHIP PARTICIPATING STUDENT ATHLETES ANXİETY LEVELS

Öznur TÜRÜT [1], Arslan KALKAVAN[2], Nihal Akoğuz YAZICI[2]

[1]Recep Tayyip Erdoğan University, School of Physical Education and Sports, oznur_turut18@erdogan.edu.tr
[2]Recep Tayyip Erdoğan University, School of Physical Education and Sports, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr
[2]Recep Tayyip Erdoğan University, School of Physical Education and Sports, nihal.akoguz@erdogan.edu.tr

SUMMARY

Nowadays, there are many factors affecting the level of sportive efficiency. Some of these are environmental and some are internal factors. One of the internal factors of athletes are psychological factors. The psychological status and performance of the athletes are closely related to their anxiety levels. Before the competition, the anxiety and stress performance of the athletes may adversely affect their performance. For this reason, athletes cannot reflect the performance of the team during the training. Adolescence is the most intense period of anxiety and stress. Knowing the anxiety levels and causes of the athletes in this period is important for the athletes and coaches. In this study, it was aimed to investigate the state and trait anxiety levels of young taekwondians before competition.

The study sample held in Eskişehir in 2019. Turkey participated in the Junior Taekwondo Championships 165 athletes are volunteers. Iel Personal Information Form u and Spielberger et al. The State-Trait Anxiety Inventory developed by. The translation, reliability and validity studies were conducted by Öner and Le Compte (1983).

Test results showed that there was no significant difference between State-Trait Anxiety (Z0,05; -0,195; p> 0.05) and Trait Anxiety (Z0,05; -0,716; p> 0.05). The results of the test showed that there was no significant difference between State-Related Anxiety (F3,159; 0,163; p> 0.05) and Trait Anxiety (F3,159; 0,081; p> 0.05). The test results showed that, due to the number of weekly training, the difference between the scores of State Anxiety (X2 (2) n = 165, 1,468; p> 0.05), Trait Anxiety (X2 (2) n = 165, 0,703; The test results showed that there was no significant difference between the scores of state anxiety (X2 (2) n = 165, 0,040; p> 0.05) and trait anxiety (X2 (2) n = 165, 0,921; p> 0.05). Test results before the competition due to the feeling of trait anxiety (X2 (3) n = 165, 4,085; p> 0.05) no significant difference in the size of the State Anxiety (X2 (3) n = 165, 18,259; p <0.05) a difference was found.

As a result, it has been revealed in this study that the young athletes should be taken into consideration before the competition and both anxiety situations are significantly higher and their performance will be affected.

Keywords: Sports, Taekwondo, Anxiety.

GİRİŞ

Sporda büyük başarılar göstermiş ülkelerde görüldüğü gibi eşit yeteneklere ve imkânlara sahip binlerce genç sporcudan ancak bazıları çok yüksek performansa ulaşma başarısı gösterebilmektedirler (Başer, 1998). Spordaki bu başarılar için sporcuların sadece fiziksel kapasitenin yüksekliğinin yeterli olmadığı aynı zamanda psikolojik olarak da yeterli kapasiteye sahip olmaları gerektiği bilinen bir gerçektir. Son yıllarda bu sportif performansın düşüklüğünü ve yüksekliğini etkileyebilen birçok faktörden söz edilmektedir. Bunlardan bir kısmı çevresel, bir kısmı ise içsel (psikolojik) faktörlerdir. Sporcuların psikolojik durumları ve sergileyecekleri performansı, kaygı düzeyleri ile de yakından ilişkilidir (Gülşen, 2008).

Kaygı geleceğe yönelik endişe ve gerginlik durumudur. Bilinmeyen ve anlaşılmayan bir tehlikeyi beklemek kişide kaygı olarak huzursuzluk ve gerginlik uyandırabilmektedir (Yavuz, 2002). Kaygının önemli kaynağı başarıya aşırı odaklanma ya da başarısız olma düşüncesidir. Müsabaka döneminde hissedilen aşırı kaygı, sporcuların çok iyi bildikleri ve defalarca antrenmanlarda gerçekleştirdikleri bazı hareketleri unutturabildiği gibi, duygularında karışıklığa yol açıp, olumsuz yönde bazı hareketler yapmasına da neden olabilir (Gümüş, 2002). Bu bağlamda sporcular müsabakaların başlangıcında hissettikleri kaygı durumuyla performanslarını sergilemek durumunda kalabilmektedir (Akarçeşme, 2004). Bu durum ise sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Speilberger, açıklamalarında Durumluk ve Sürekli kaygı arasındaki farkı ortaya koymuştur.

A. Durumluk kaygı (A. State Anxiety); bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı sürekli hissettiği subjektif korkudur. Bu kaygı genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygıdır. Durumluk kaygının şiddeti ve süreci algılanan tehdidin miktarı ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığı ile ilişkili olmaktadır. Durumluluk kaygıda, bireyde gerginlik ve endişe yaratan o anki durum ortadan kalktığında, olumsuz duygularda ortadan kalkmaktadır. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur (Öner, 1996).

B. Sürekli kaygı (A. Trait Anxiety); bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Kişinin içinde yaşadığı durumları genellikle stresli olarak algılama ve yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların, birey tarafından tehlikeli ve özünü

tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu olarak açıklanabilir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşarlar (Öner, 1996)

Durumluluk kaygı sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir. Durumluluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile ortaya çıkan acil durumu göstermektedir (Konter, 1998). Sürekli kaygı ise bireyler arasında değişiklik gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre stres yaratan durumları daha tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve daha yoğun kaygı reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimindedir (İrim, 2011).

Sporcu kendi değerini sportif başarısına bağlıyor ve ancak başarılı olduğu zaman değerli olduğuna inanıyor ise, başarısızlık karsısında çok yüksek düzeyde kaygı gösterebilir. Sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi için optimal kaygı gereklidir. Bu düzeyin altı veya üstü performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Bedir, 2008). Bu nedenle sporcunun sahip olduğu psiko-fizik denge durumuna kavuşması için duygularının da uygun seviyede olması gerekir. Aksi takdirde sporcuyu oyunda tutmaya devam etmek ve sonuç beklemek büyük hata olur (Konter, 1996).

Yüksek ve sürekli kaygıya sahip kişilerin genellikle zorlu müsabakalarda, daha fazla kaygı durumları vardır. Zorlu müsabakaların yapıldığı ve mücadelenin üst seviyede olduğu spor dallarından biride taekwondodur. Uzak Doğu kökenli bir spor dalı olan taekwondo, fizyolojik gelişmelerin yanı sıra ruhsal gelişmeyi de içine alarak beden ve zihin gelişimini en üstün ve uygun şekilde kullanılması usulünü öğretir (Kim vd., 1999). Taekwondo müsabakaları aynı gün içerisinde eleme usulü olarak çeyrek final, yarı final ve final şeklinde yapılır. Her müsabaka ikişer dakikadan 3 raund şeklinde yapılmaktadır (WTF, 2018). Müsabakadan bir gün önce sporcular tartıya çıkar ve yarışacakları kilolar belirlenir. Sporcular yarıştığı kilolarda formlarını korumaları gerekir. Sporcu müsabakanın başlangıç ve bitimine kadar daima kontrollü olmalı, mental anlamda da müsabakayı doğru yönetebilmelidir. Bu gibi özelliklerinden dolayı taekwondo kaygı unsurunun oldukça yüksek olduğu bir spor dalıdır.

Ergenlik çağı da kaygı ve stresin en yoğun yaşandığı dönemdir. Ergenlik dönemi, insan hayatında kaygı seviyelerinin en üst seviyeye çıktığı, en karışık ve çalkantılı dönem

olduğu için ergenlik döneminde gençliğe giriş yapan çocukların duygularında yoğunlaşma ve istikrarsızlık, yalnızlık ve bitkinlik, güvensizlik ve kaygı durumu, çevre ile uyum sorunları ve aile içi anlaşmazlıklar görülebilmektedir (Karabulut ve Ark. 2013). Bütün bunların yanında sınav kaygısı, okul ve ders kaygısı, kimlik kaygısı, ana-baba tutum ve davranışı önemli yer tutmakta, birey bu dönemde çevresindeki kişilerin kendisine ilişkin düşünce, davranış ve tutumlarından çok fazla etkilenmektedir (Eriş ve İkiz, 2013). Ergenlik çağı; buluğ çağına erme nedeniyle biyo-psikolojik açıdan çocukluğun sona ermesi ile toplumda sorumluluk alma ve sorumluluk yerine getirme dönemi olan çocukluk ve gençlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur (Sarı, 2008) Bu dönemde taekwondo yapan sporcu öğrencilerin kaygı düzeylerinin ve nedenlerinin bilinmesi bununla başa çıkmada sporcu ve antrenörler açısından önemlidir.

Bu bilgiler ışığında yapılan araştırmada amaç; genç taekwondocuların yarışma öncesi ve yarışma sırasında sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini cinsiyet, yaş ve haftalık antrenman sayısı, kilo problemi gibi demografik değişkenleri göz önünde bulundurarak belirlemeye çalışmaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu çalışma 2019 yılında Eskişehir ilinde yapılan Türkiye Gençler Taekwondo Şampiyonasına katılan sporcular üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini şampiyonaya katılan 250 taekwondocu oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise çalışmaya gönüllü olarak katılan 81 erkek, 82 kadın olmak üzere toplam 163 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

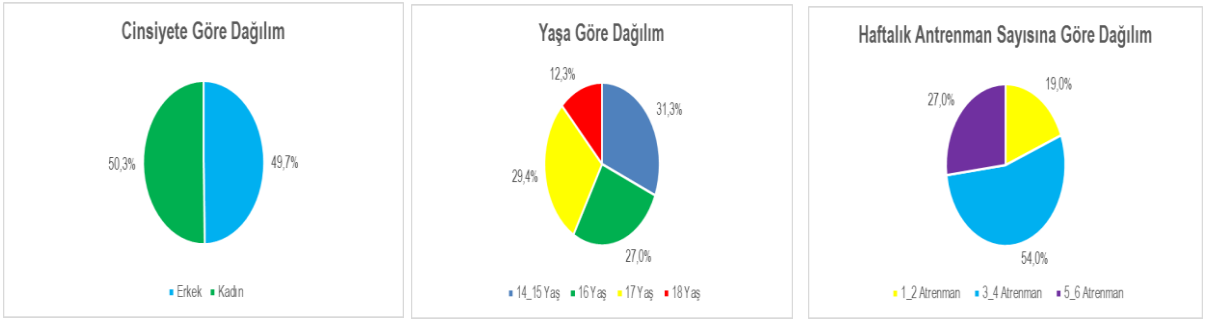
Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan veri toplama aracı olan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde ankete katılan sporcuların kişisel özellikleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde ise Durumluk ve Sürekli Kaygı envanteri yer almaktadır. Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri Spielberger tarafından geliştirilmiş ve Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Öner & Le Compte, 1983) Envanterin, her bir bölümü 20 sorudan oluşan iki ayrı formdan oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeğinin yanıtlanmasında; maddelerin ifade ettiği

duygu, düşünce ya da davranışların şiddet derecesine göre 'hiç', 'biraz', 'çok' ve tamamıyla' şıklarından birinin seçilmesi; Sürekli Kaygı Ölçeğinin yanıtlanmasında ise maddelerin ifade ettiği duyuş, düşünce ya da davranışların sıklık derecesine göre hemen hiç bir zaman', 'bazen', 'çok zaman' ve 'hemen her zaman' şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Envanterin her bir bölümden en düşük 20 en yüksek 80 puan alınabilir. Her iki ölçek için de cevap seçenekleri dörder tanedir. Seçeneklerin ağırlıklı puanları 1 ile 4 arasındadır. Ölçeklerde doğrudan ve tersine olmak üzere iki tür ifade vardır. Durumluk kaygı ölçeğinde 10 tane tersine ifade vardır. Bunlar; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20'dir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise 7 tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar; 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39'dur. Envanterin puanlama sistemi doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her birinin toplamının alınmasıyla hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam kaygı puanından ters ifadelerin toplam kaygı puanı çıkarılır. Elde edilen bu sayıya önceden tespit edilmiş ve değişmeyen bir değer daha eklenir. Durumluk kaygı için bu değişmeyen değer 50 iken sürekli kaygı için bu değer 35 olarak belirlenmiştir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanı olarak kabul edilir. Puanın yüksek olması kaygı seviyesinin yüksek olduğunu , düşük olması ise kaygı durumunun düşük olduğunu gösterir.

İstatistik Yöntem

Katılımcıların cevapları uygun bir şekilde sayısal ifadelere dönüştürüldükten sonra Durumluk ve Süreklik Kaygı puanları elde edilmiştir. Verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediği tespit etmek için Saphiro Wilks testi uygulanmıştır. Daha sonra $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde cinsiyet durumuna bağlı olarak Mann-Whitney U, yaş durumuna bağlı olarak Anova, haftalık antrenman sayısı, kilo problemi ve müsabaka öncesi kendini hissetme durumunlarına bağlı olarak ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

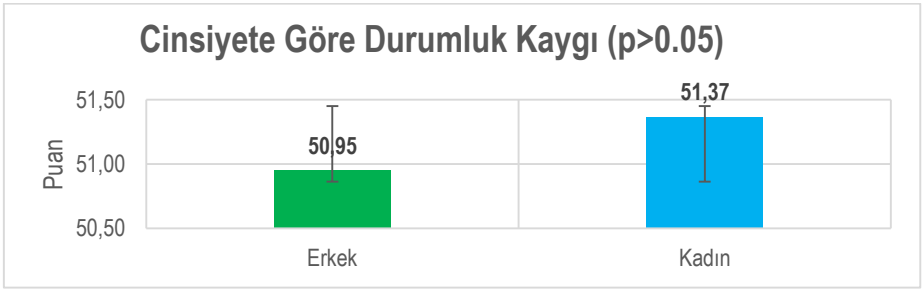
BULGULAR



Grafik 1. Katılımcıların Genel Özellikleri

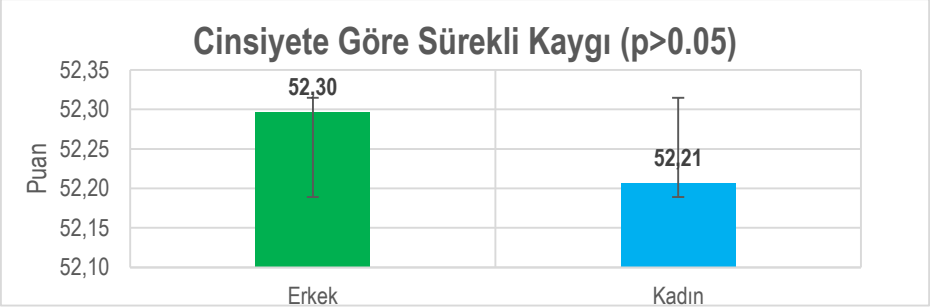
Grafik 1 incelendiğinde araştırmaya cinsiyet dağılımına göre %50'si (n=82) kadın, %49'u (n=81) erkek katılmıştır. Yaş dağılımının %31'i (n=51) 14-15 yaş, %27'i (n=44) 16 yaş, %29'u (n=48) 17 yaş, %12'si (n=20) 18 yaş grupları oluşturmaktadır. Haftalık antrenman sayısının ise % 19'u (n=31) haftada 1-2 antrenman, %54'ü (n=88) 3-4 antrenman, %27'si (n=44) haftada 5-6 antrenman oluşturmaktadır.

Grafik 2. : Durumluk Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları



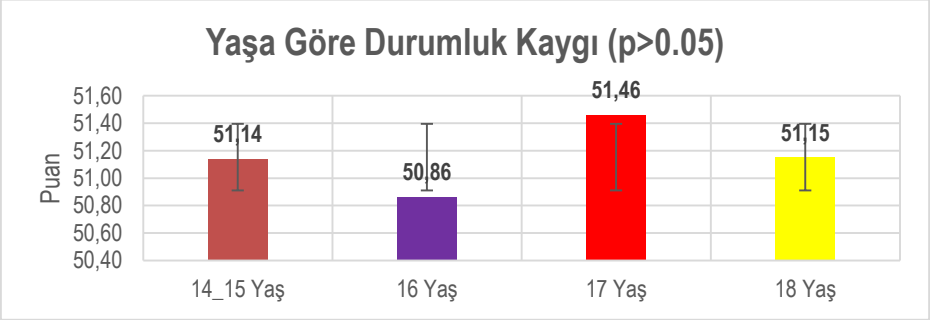
Taekwondocu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre durumluluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanların Mann-Whitney U Test sonuçları Grafik 2'de gösterilmiştir. Test sonuçlarına göre erkek ve kadın sporcuların durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Z0,05; -0,195; p>0.05).

Grafik 3. : Sürekli Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları



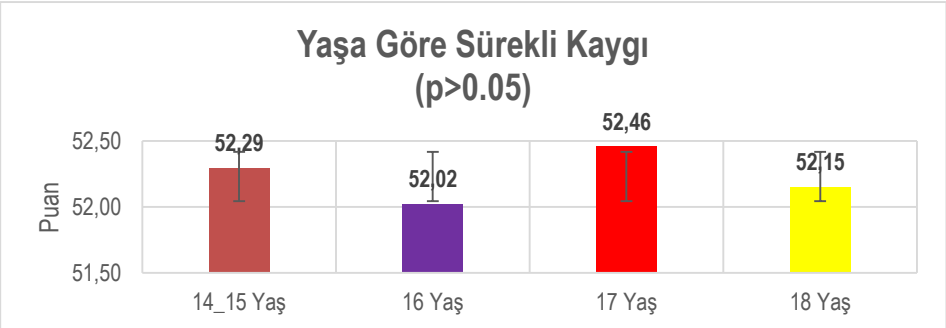
Taekwondocu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların Mann-Whitney U Test sonuçları Grafik 3'de gösterilmiştir. Test sonuçlarına göre erkek ve kadın sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı fark bulunmamıştır (Z0,05; -0,716; p>0.05).

Grafik 4. : Durumluk Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları



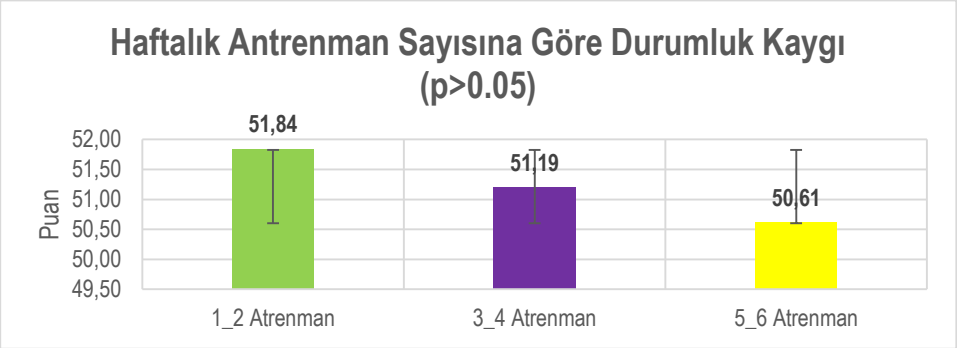
Grafik 4 incelendiğinde, taekwondocuların yaşları ile durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (F3,159; 0,163; p>0.05).

Grafik 5. : Sürekli Kaygı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları



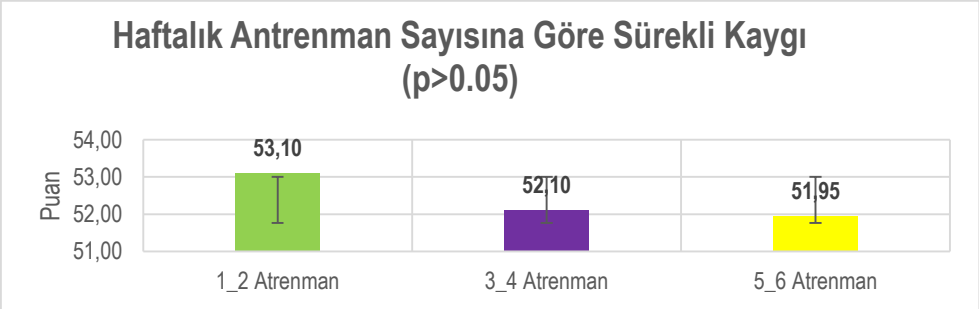
Grafik 5 incelendiğinde, taekwondocuların yaşları ile sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (F3,159; 0,081; p>0.05)

Grafik 6. : Durumluk Kaygı Puanlarının Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları



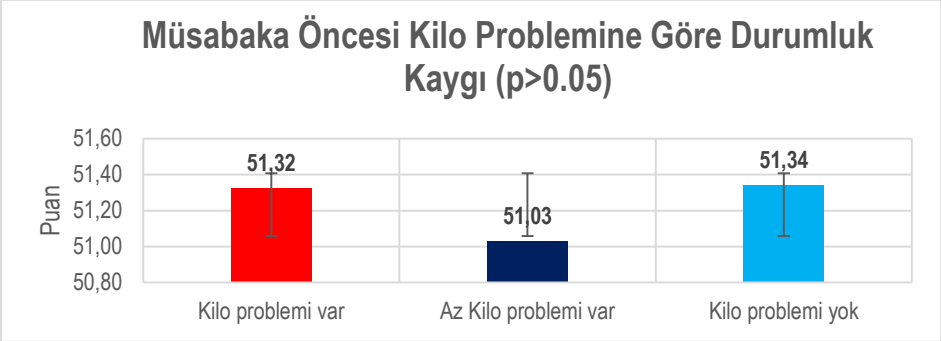
Taekwondocuların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre durumluluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis-H testi sonuçları Grafik 6'da gösterilmiştir. Test sonuçlarına göre haftalık antrenman sayısı ile durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (X2 (2) n=165, 1,468; p>0.05).

Grafik 7. : Sürekli Kaygı Puanlarının Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları



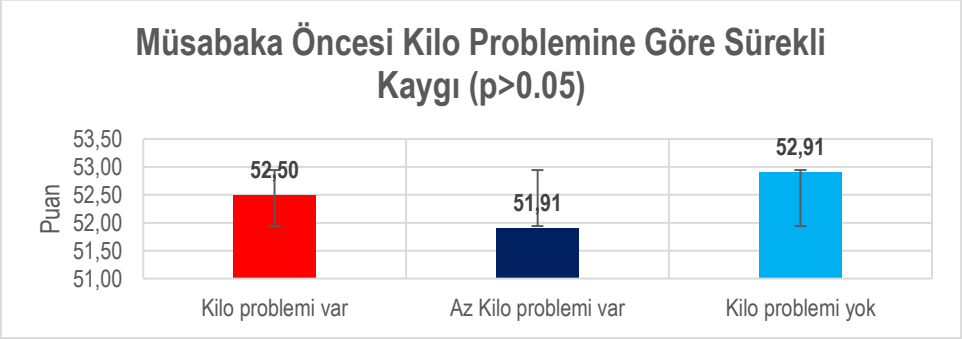
Taekwondocuların haftalık antrenman sayısı değişkenine göre sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis-H testi sonuçları Grafik 7'de gösterilmiştir. Test sonuçlarına göre haftalık antrenman sayısı ile sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olamadığı görülmektedir (X2 (2) n=165, 0,703; p>0.05).

Grafik 8. : Durumluluk Kaygı Puanlarının Müsabaka Öncesi Kilo Problemi Değişkenine Göre Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları



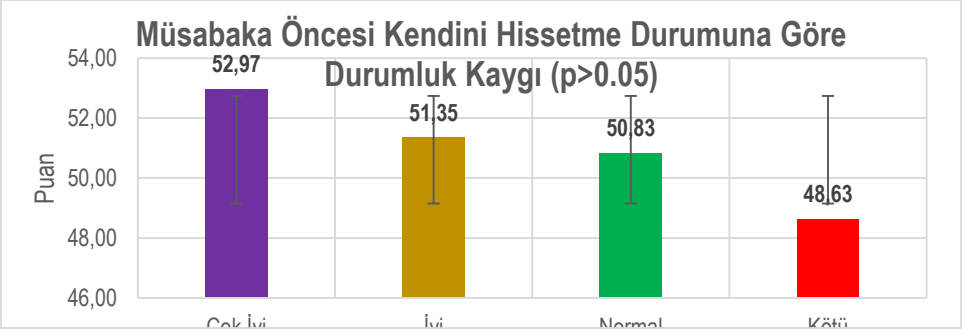
Grafik 8 incelendiğinde, taekwondocuların müsabaka öncesi kilo problemi ile durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (X2 (2) n=165, 0,040; p>0.05).

Grafik 9. : Sürekli Kaygı Puanlarının Müsabaka Öncesi Kilo Problemi Değişkenine Göre Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları



Grafik 9 incelendiğinde, taekwondocuların müsabaka öncesi kilo problemi ile sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (X2 (2) n=165, 0,921; p>0.05).

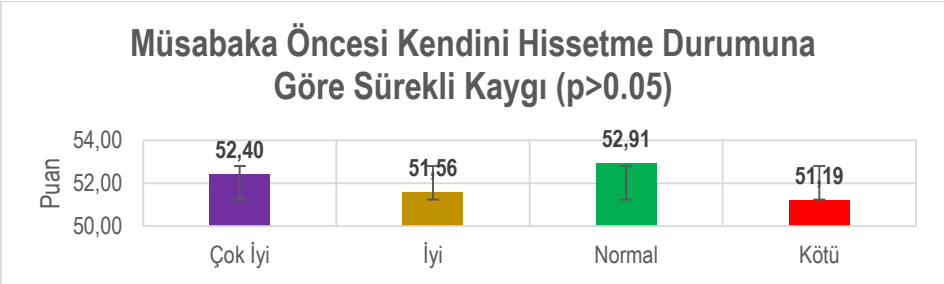
Grafik 10. : Durumluluk Kaygı Puanlarının Müsabaka Öncesi Sporcunun Kendini Hissetme Değişkenine Göre Kruskal Wallis- H Test Sonuçları



Taekwondocuların müsabaka öncesi kendini hissetme durumu değişkenine göre

durumluluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis-H testi sonuçları Grafik 10'da gösterilmiştir. Buna göre sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kendini hissetme durumu ile durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur (X2 (3) n=165, 18,259; p<0.05).

Grafik 11. : Sürekli Kaygı Puanlarının Müsabaka Öncesi Sporcunun Kendini Hissetme Değişkenine Göre Kruskal Wallis-H Test Sonuçları



Taekwondocuların müsabaka öncesi kendini hissetme durumu değişkenine göre sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis-H testi sonuçları Grafik 11'de gösterilmiştir. Buna göre sporcu öğrencilerin müsabaka öncesi kendini hissetme durumu ile sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (X2 (3) n=165, 4,085; p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Taekwondo sporu ile uğraşan genç sporcuların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak puan ortalamalarına bakıldığında kadın sporcuların erkeklerden daha yüksek durumluluk kaygı puanları olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre kadın sporcuların erkeklere göre anlık durumlar karşısında duygularını yönetmekte zorlandıkları düşünülebilir. Erkeklerin ise sürekli kaygı puanlarının bayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum ise ergenlik dönemi ile birlikte erkeklerin gelecek kaygısı, iş ve meslek edinme gibi sorumluluklar bayanlara göre daha baskın olduğu için sürekli kaygıları daha yüksek olduğu düşünülebilir.

Literatürde cinsiyet değişkenine göre yapılan çalışmaların sonucuna bakıldığında; Yücel (2003), taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Bingöl vd., (2012), Milli taekwondocular üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyete göre maç öncesi durumluluk kaygı düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmalar bizim

çalışmalarımızı destekler niteliktedir. Özgül (2003), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri" konulu çalışmasında ise; cinsiyete göre Durumluk Kaygı puanları arasında fark saptanamazken, Sürekli Kaygı puanlarının kızlarda anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur.

Yaş değişkenine göre durumluluk ve sürekli kaygı puanları istatistiki olarak anlamlı değildir. Ancak puan ortalamalarına bakıldığında 17 yaş aralığındaki sporcu öğrencilerin durumluluk ve sürekli kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre devam eden bir ergenlik dönemi ile birlikte sınav kaygısı, meslek edinme ve gelecek ile ilgili doğru kararlar alma gibi düşüncelerin yoğunlaşmaya başladığı bir yaş olarak düşünürsek sürekli ve durumluluk kaygı düzeylerinin de bu doğrultuda yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde yaş değişkenine göre yapılan çalışmaların sonucuna bakıldığında; Alisinanoğlu ve Ulutaş (2000), çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler adlı çalışmasına göre kaygının en yoğun yansıtılması ergenlik dönemi olduğunu ve bu dönemde oluşan stresten dolayı sürekli kaygı düzeyinin yüksek olduğunu vurgulamıştır. Yücel (2003), taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin sporcuların yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Haftalık antrenman sayısı değişkenine göre durumluluk ve sürekli kaygı puanları istatistiki olarak anlamlı değildir. Ancak puan ortalamalarına bakıldığında haftada 1-2 antrenman yapan sporcuların daha fazla antrenman yapan sporculara göre durumluluk ve sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre sporcuların yeterli düzeyde antrenman yapmamaları nedeniyle müsabakalara fiziksel ve psikolojik olarak hazır olmadıkları, bunun sonucunda ise sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında daha fazla kaygı yaşadıkları düşünülebilir. Literatürde haftalık antrenman sayısı değişkenine göre yapılan çalışmaların sonucuna bakıldığında; Salar ve arkadaşları, ''15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması'' konulu araştırmasında sporcuların yaptıkları antrenmanlar ile müsabaka performansları arasında ilişki olduğunu ayrıca yapılan antrenmanlarında yeterli düzeyde ve amacına uygun yapılmasının önemli bir konu olduğunu bildirmiştir. Bunun yanında performans kavramı sadece fiziksel olarak ortaya konulan bir ürün olmayıp, aynı zamanda bazı psikolojik süreçlerden oluştuğu sonucuna ulaşmışlardır.

Sporcuların kilo problemi değişkenine bakıldığında durumluluk ve sürekli kaygı

düzeylerinin düşüklüğünün ya da yüksekliğinin kilo problemine bağlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özbay (2012), ‘’Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi Ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması’’ konulu araştırmasında, sporcuların kilo problemi değişkenine göre müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığını saptamıştır. Bu araştırma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sporcuların müsabaka öncesi kendini nasıl hissettiği değişkenine göre sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Sporcuların durumluluk kaygı düzeyleri arasında ise istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Durumluluk kaygı puan ortalamalarına bakıldığında müsabaka öncesi kendini çok iyi hisseden sporcuların kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum sporcuların müsabaka öncesi gerçek duygularını yansıtmaktan çekindikleri ya da duygularını bastırmaya çalıştıkları şeklinde düşünülebilir. Ayrıca araştırmadaki sporcuların ergenlik döneminde olmaları da istatistik sonuçlarını etkilediği söylenebilir. Özbay (2012), milli güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmada sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk kaygı düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığını saptamıştır. Bu araştırma istatistiki ve puan ortalaması açısından bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

ÖNERİLER

Ergenlik döneminde bulunan sporcular içinde bulundukları dönemin etkisi ile müsabaka öncesi ve sonrası dönemlerde daha yoğun bir stres ve anlık kaygı yaşayabilirler. Bu durum sporcuların performanslarını ve başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durumun önlenebilinmesi için antrenörlerin, sporcuların sadece fiziki ve teknik anlamda gelişmelerinin yanı sıra psikolojik sorunlarla başa çıkmada fayda sağlayan programlar yapmaları gerekir. Antrenör, beden eğitimi öğretmeni ve takım idarecilerinin sporcu kaygısı ve kaygıya neden olan durumlar hakkında yeterli bilgiye sahip olmaları gerekir. Antrenörler ve aileler sporcularına müsabakalarda kazanmanın olduğu kadar kaybetmenin de olduğu yönünde telkinlerde bulunmalı. Antrenörler, yarışma öncesi sporcuyu aşırı kaygıya itecek tüm etkenlerden uzak tutmaya çalışmalı. Her sporcu gelişim ve kişilik özellikleriyle iyi bir şekilde tanınmalı, bireyler yapabileceğinin üstünde bir performans için zorlanmamalıdır. Sporcuların fiziksel ve psikolojik olarak müsabakalara hazır olmaları için haftalık yeterli düzeyde ve amaca uygun çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Akarçeşme C (2004*). Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). *Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* . Eğitim ve Bilim, 28 (128),65-71.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 3. Baskı, Bağırgan Yayımevi, Kültür Ofset, Ankara.

Bedir R., (2008). *Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi,* Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü , Yüksek Lisans Tezi, S:39, Konya.

Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., Gündoğdu, C. (2012). *Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1),121–125.

Eriş, Y. & İkiz, F.E. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri.* Turkish Studies ;8(6): 179-193.

Gülşen, D. (2008). *Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana

Gümüş M (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

İrim, T., (2011)., Denizli Süper Amatör Kümede Başarılı Olan Takımlarla Başarısız Olan Takımların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması,T.C.Dumlupınar Üniversitesi,Sağlık Bilimleri *Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi, S:10, Kütahya*

Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K. & Karabulut, A. (2013). *13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi;14(1):243 - 253.

Kim, S. H., Chung, K. H., & Lee, K. M. (1999). *Taekwondo Kyorugi: Olympic Style Sparring*. Turtle Press.

Konter, E., (1996). *Sporda Stres ve Performans*, Saray Kitapevi, İzmir.

Konter, E., (1998). *Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratigi*, Bagırgan Yayınevi, Ankar

Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul

Öner, N. (1996). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testler* (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Özgül F (2003). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

Sarı, C. (2008). *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler.* Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 89 sayfa, Konya, (Doç. Dr. Mehmet Engin Deniz).

WTF, (2018). World Taekwondo Federation. Competition Rules & Interpretation. Available at:

Yavuz, HU (2002). *Yüzme, paletli yüzme ve atletizm branşlarındaki bazı sporcuların anksiyete ve depresyon durumları ile reaksiyon zamanlarının belirlenmesi ve karşılaştırılmaları.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Yücel, E. O. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yücel, E.O. (2003*). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

30-11-iecses-4th-441-FC-Oral / Sözel

SEKİZ HAFTALIK FİTNESS VE CROSSFIT ANTRENMANLARININ BAZI KUVVET PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Yeliz DOĞRU
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Özet

Çalışmanın amacı, 8 hafta fitness ve crossfit yapan sedanterlerin bazı kuvvet parametreleri üzerine etkisidir. Çalışmaya İzmir ilinde yaşayan, herhangi bir sağlık problemi olmayan, fitness veya crossfit'e yeni başlayan (<1 ay) 25 gönüllü erkek katılmıştır. Katılımcılar Fitness grubu (FG, n=12) ve Crossfit grubu (CG, n=13) olmak üzere 2 gruba ayrılmışlardır. Antrenmanlar 8 hafta boyunca, haftada 3 gün uygulanmıştır. Katılımcıların 8 hafta öncesinde ve sonrasında vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, sırt kuvveti, bacak kuvveti ve sağ-sol el kavrama ölçümleri yapılmıştır. Verilerin analiz sonuçlarına göre, her iki grupta da katılımcıların vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, sağ el kavrama, sol el kavrama, sırt kuvveti ve bacak kuvveti değerlerinde son değerlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplararası karşılaştırmada ise vücut ağırlığı, sırt ve bacak kuvvetlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, fitness ve crossfit egzersizlerinin hem vücut ağırlığı hem de bazı kuvvet parametreleri üzerinde olumlu etkisinden söz etmek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Kuvvet, Crossfit, Vücut Ağırlığı

30-11-iecses-4th-441-FC-Oral / Sözel

The Effect of Eight-Week Fitness and Crossfit Exercise Program on Some Strength Parameters

Yeliz DOĞRU
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Abstract

The aim of the study was to determine the effect of 8 weeks of fitness and crossfit sedentaries on some strength parameters. The study included 25 volunteer men living in Izmir, who had no health problems and who had just started fitness or crossfit (<1 month). Participants were divided into two groups as Fitness group (FG, n = 12) and Crossfit group (CG, n = 13). The exercises were conducted for 8 weeks, 3 days a week. Body weight, body mass index, back strength, leg strength and right-left hand grip were measured before and after 8 weeks. According to the results of the data analysis, statistically significant differences were found in the final values of body weight, body mass index, right hand grip, left hand grip, back strength and leg strength values of both groups ($p<0.05$). In the comparison between the groups, significant differences were found in body weight, back and leg strengths ($p <0.05$). As a result, it is possible to talk about the positive effect of fitness and crossfit exercises on both body weight and some strength parameters.

Keywords: Fitness, strength, crossfit, body weight

GİRİŞ

Spordaki performans genellikle aerobik ve anaerobik metabolizma, kas gücü ve kuvveti ile hız ve çevikliğin optimal bir kombinasyonu ile belirlenir. Spor performansını artırmak amacıyla kullanılan birçok antrenman stratejisinden, direnç antrenmanı, özellikle kas kuvveti ve gücünü arttırmadaki rolü nedeniyle, tüm sporcularda önemli bir rol oynar (Falk ve Kennedy, 2019). Benzer olarak CrossFit, yüksek yoğunluklu fonksiyonel eğitimin en hızlı büyüyen modellerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu güç ve kondüsyonlama programı, kardiyovasküler/solunum dayanıklılığı, dayanıklılık, kuvvet, esneklik, güç, hız, koordinasyon, çeviklik, denge ve doğruluk gibi fiziksel yeterlilikleri optimize etmek için kullanılır (Glassman, 2002). CrossFit antrenmanlarında "workout of the day" (WOD) olarak adlandırılan fonksiyonel hareketler genellikle yüksek yoğunlukta yapılır (Glassman, 2007). Bu eğitim seanslarında, yüksek yoğunluklu egzersizler hızlı, tekrarlı ve setler arasında dinlenme süresi çok az veya hiç olmadan gerçekleştirilir. Sürekli değişen fonksiyonel hareketlere odaklanan CrossFit antrenmanlarında, cimnastiğin ana unsurları (örneğin, amut ve halka egzersizleri), halter alıştırmaları (örn. barbell squats ve press) ve kardiyovasküler aktiviteler (örn. koşma veya kürek çekme) kullanılır. CrossFit ayrıca yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) için bir seçenek olarak kabul edilir. HIIT, Amerikan Koleji Spor Hekimliği (ACSM) yıllık araştırmasına göre, 2013'ten bu yana dünyadaki en iyi 3 fitness trendinden biri haline gelmiştir. Özellikle, HIIT egzersizlerinin bu kadar yüksek sıralamada olmasının birincil nedeni olarak CrossFit gösterilmektedir (Claudino ve ark., 2018).

Fiziksel uygunluk yaşam kalitesi ve fiziksel olarak formda olma durumu olarak tanımlanabilir. Teoride, fiziksel uygunluk kalbin, akciğerlerin ve vücudun kaslarının performansını içerir. Fiziksel uygunluk dört temel bölüm incelenerek tanımlanabilir: Kardiyorespiratuar dayanıklılık, kas kuvveti, kas dayanıklılığı ve esneklik (Hoffman, 2006). Özel fonksiyonlarla ilgili olarak, fiziksel uygunluk, önemli aerobik veya anaerobik kabiliyete sahip olan kişilere, yani kuvvet veya dayanıklılığa bağlanır.

Fiziksel uygunluğun günlük aktivitelerimiz üzerinde ve sağlıklı yaşam tarzları üzerinde önemli bir etkisi vardır. Optimal bir sağlık düzeyine sahip olmak için fiziksel uygunluğun ölçülmesi, halk sağlığı önlemlerinin bir parçası olarak sağlık taramasının temel bir bileşeni haline gelmiştir (Witten et al, 2016). Çok yönlü bir zindelik anlayışı, bir kişiyi refahın her alanında geliştirebilir. Bedenlerimizle yaptığımız şeyler zihinlerimizle neler yapabileceğimizi

de etkilediğinden, zihinsel uyanıklığı ve duygusal dengeyi etkiler. Fiziksel zindelik ayrıca zihinsel, sosyal ve duygusal sağlığı genel zindeliğin önemli bir parçası olarak gösterir. Bu yaklaşım genellikle fiziksel, duygusal ve zihinsel uygunluk olarak üç noktada temsil edilir. Fiziksel uygunluk, sağlıksız yaşam tarzı veya yaşlanmanın neden olduğu birçok kronik sağlık durumunu önleyebilir veya tedavi edebilir (Glassman, 2002). Ayrıca, bazı araştırmalara göre, egzersiz, aynı zamanda insanların daha iyi uyku dönemi geçirmesine ve kişilerde bazı ruh hali bozukluklarını hafifletmesine yardımcı olabilir (Hu et al, 2010). Geliştirilen araştırmalar, fiziksel olarak formda olmada fitnessin önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya İzmir ilinde yaşayan, herhangi bir sağlık problemi olmayan, fitness veya crossfit'e yeni başlayan (<1 ay), 25 sedanter erkek katılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılımın risk faktörlerini tanımlamak ve düzenli fiziksel aktivite programına başlamadan önce bir doktora başvurup başvurmamalarını belirlemek için Kanadalı egzersiz uzmanları tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Hazır Olma Anketi (Physical Activity Readiness Questionnaire, PAR-Q)'nin revize edilmiş versiyonu kullanıldı (Shephard, Cox, & Simper, 1981). Katılımcılar çalışmaya karşılıklı görüşmeler yolu ile davet edilmişlerdir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylere çalışmayla ilgili detaylı bilgilerin yer aldığı bilgi formu okutulup gönüllü olduklarına dair izin bildirgesi imzalatılmıştır. Çalışmada yer alacak olan katılımcılar; Fitness grubu (FG, n=12) ve Crossfit grubu (CG, n=13) olmak üzere 2 gruba ayrılmışlardır. Çalışmaya herhangi bir kronik rahatsızlığı olanlar, yağ metabolizmasını etkilediği bilinen ilaçları kullananlar, kas ve eklem problemi olanlar alınmamıştır.

Antrenman Protokolü

Crossfit antrenmanları 8 hafta boyunca, haftada 3 gün gerçekleştirilmiştir. Antrenman programları öncesinde katılımcılara öncelikle teknik eğitim verilerek doğru açılarda çalışmaları sağlanmıştır. Program boyunca katılımcılar uzman eğitmenler tarafından çalıştırılmıştır. Antrenman programı 15 dakika ısınma, 20-30 dakika ana bölüm ve 15 dakika soğumadan oluşmak üzere toplamda 50-60 dakika arasında gerçekleştirilmiştir. Antrenmanlar akşam 18:30 ile 19:30 saatleri arasında uygulanmıştır. İlk 4 hafta "Cindy" adlı crossfit modeli uygulandı. Bu

çalışma; 20 dakika boyunca dinlenmeden 5 barfiks, 10 şınav ve 15 adet kendi vücut ağırlıkları ile yarım squat hareketlerinden meydana gelmektedir (Kliszczewicz ve ark., 2014). Son 4 haftada Cindy modeli ile aynı içeriğe sahip ancak 30 dakika süre ile uygulanan Chelsea modeline geçildi (Yüksel ve ark., 2017).

Fitness antrenmanları American College of Sports Medicine (ACSM, 1998)'nin sağlık ve fitness amaçlı önerilerine uygun olarak 8 hafta boyunca haftanın 3 günü uygulanmıştır. FG'ye uygulanacak antrenman yüklerini belirlemede, 10 tekrar maksimal yöntemi (10 TM) kullanılarak 1 tekrar maksimum yükler tahmin edilmiştir (Baechle ve Earle, 2012). Ölçümler esnasında katılımcılardan çok iyi motive olmaları ve eklem açısını tam olarak kullanmaları istenmiştir. Uzman eğitmenlerce uygulanan 10 TM yönteminde tekrar edilebilen son tekrar sayısı tablo değeri, kaldırılan ağırlıkla çarpılarak kişinin 1 tekrar maksimal kuvveti bulunmuştur. Egzersizler 9 farklı hareketten oluşmaktadır (pec-deck machine, lat pull down, shoulder press, leg curl, leg extension, biceps curl, triceps pushdown, abdominal crunch, hyper extension).

Antropometrik Ölçümler: Çalışmaya başlamadan önce tüm katılımcıların boy uzunluğu Seca 769 (Hamburg, Almanya) ile ölçüldü. 8 hafta önce ve 8 hafta sonra katılımcıların vücut kompozisyonu ölçümleri, biyoelektrik empedans metodu ile çalışan vücut kompozisyonu analizörü (Tanita 300 MA, Tokyo-Japonya) ile yapıldı.

Sırt Kuvveti Testi: Gönüllülerin sırt kuvveti Takei (Japonya) marka sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak belirlenmiştir. Katılımcılar dizleri gergin pozisyonda dinamometre masasına ayaklarını koyduktan sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğik bir pozisyonda, elleri ile kavradıkları dinamometre barını maksimum hızda dikey olarak yukarı kaldırdılar. Bu test üç kez uygulanarak en iyi değer kaydedilmiştir (Aslan, Büyükdere, Köklü, Özkan ve Özdemir, 2011).

Bacak Kuvveti Testi: Gönüllülerin bacak kuvveti Takei (Japonya) marka sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak belirlenmiştir. Bu testte katılımcılar, dizleri bükülü pozisyonda dinamometre masasının üzerine ayaklarını yerleştirerek, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını bacaklarını kullanarak maksimum hızda dikey bir şekilde yukarı çekerek gerçekleştirdi (Aslan, Büyükdere, Köklü, Özkan ve Özdemir, 2011).

El Kavrama Kuvveti Testi: Test, Takei (Japonya) marka el dinamometresi kullanılarak uygulandı. El kavrama kuvveti ölçümü denekler ayakta iken yapıldı. Test 3 kez tekrarlandı ve en iyi değer kaydedildi (Aslan, Büyükdere, Köklü, Özkan ve Özdemir, 2011).

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS 23.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile analiz edilmiştir. Ön ve son testlerinin karşılaştırılmasında Wilcoxon testi kullanılmıştır. Grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı verileri minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma olarak gösterildi. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de katılımcıların yaş, boy ve vücut ağırlığı, yağ oranı, VKİ'nin minimum, maksimum ve ortalama değerleri gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı parametreleri

Parametreler	**FG (n=12)**		**CG (n=13)**	
	Min-Maks.	**Ort. ± Ss**	**Min-Maks.**	**Ort. ± Ss**
Yaş (yıl)	23.00-31.00	27.0±2.14	22.00-30.00	24.92±3.37
Boy (cm)	178-195	182.25±6.62	175-190	181.2±7.34
Vücut ağırlığı (kg)	75.23-102.4	89.94±8.41	79,32-106,71	90.34±7,72
VKİ (kg/m^2)	23.7-26.8	26.9±17.11	25.8-29.4	27.5±13.48

Tablo 2'de katılımcıların ön ve son test değerleri karşılaştırılmıştır. Buna göre her iki grupta da katılımcıların vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, sağ el kavrama, sol el kavrama, sırt kuvveti ve bacak kuvveti değerlerinde son değerlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplararası karşılaştırmada ise vücut ağırlığı, sırt ve bacak kuvvetlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 2. Katılımcıların ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması

Parametreler	**n**	**Ön test**	**Son test**	**p**
Vücut ağırlığı (kg)				
FG	12	89.94±8.41	88.61±12.8**	.015*
CG	13	90.34±7.72	90.01±15.1	.029*
VKİ (kg/m^2)				
FG	12	26.9±17.11	26.1±19.12	.016*
CG	13	27.5±13.48	27.4±11.8	.032*
Sırt kuvveti (kg)				
FG	12	105.15±6.59	121.51±11.41**	.001*
CG	13	112.35±18.45	125.35±53.9	.003*
Bacak kuvveti (kg)				
FG	12	119.65±56.61	129.21±9.62**	.001*
CG	13	114.32±12.4	121.5±6.2	.003*
Sağ el kavrama kuvveti (kg)				
FG	12	42.7±5.12	45.12±1.6	.012*
CG	13	42.6±74.52	44.8±5.12	.015*
Sol el kavrama kuvveti (kg)				
FG	12	37.19±3.28	41.19±4.87	.012*
CG	13	36.12±6.12	39.6±7.8	.016*

*ön test-son test arasındaki farklılık; ** gruplararası farklılık

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde, fitness antrenmanlarının vücut kompozisyonu ve kuvvet parametreleri üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan çalışma sayısı oldukça fazladır ve elde ettiğimiz bulgular literatür tarafından desteklenmektedir. Wycherley ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada tip 2 diyabetli obez kadın ve erkek hastalar üzerinde 16 hafta boyunca, haftada 3 gün,

fitness antrenman programı uygulanmış, katılımcıların BKİ, vücut ağırlığı ve yağ oranları düşerken maksimal kuvvetlerinde artış bildirilmiştir. Benzer bir çalışmada 8 hafta boyunca hafta 3 gün uygulanan fitness antrenmanının vücut komposizyonunu olumlu yönde etkilemesinin yanı sıra özellikle bacak kaslarının kuvvetini ve dayanıklılığını geliştirdiğini rapor etmiştir (Levinger ve ark., 2005).

Yüksel ve ark (2017), beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 18-24 yaş aralığındaki 33 katılımcıya farklı kuvvet antrenmanları uygulamıştır. Katılımcılar definasyon ve crossfit gruplarına ayrılmıştır. Antrenmanlar 6 hafta boyunca haftada 3 gün uygulanmıştır. 6 haftanın sonunda her iki grupta da vücut kompozisyon parametreleri üzerinde anlamlı azalma rapor edilmiştir ($p<0.05$). Murawska-Cialowicz ve ark (2015), 3 ay boyunca haftada 2 gün 60 dakikalık Crossfit antrenman programının, yaş ortalaması 24.0±1.82 vücut ağırlığı ortalaması 59.25±5.7 kg olan kadınlarda vücut kompozisyonu üzerinde anlamlı azalma tespit etmiştir ($p=0.05$). Heinrich ve ark (2015), 35-65 yaş arasındaki gönüllülere 5 hafta boyunca haftada 3 gün yüksek yoğunluklu fonksiyonel antrenman uygulamışlardır. Sonuç olarak yağsız vücut kütlesinde anlamlı artış, vücut yağ oranında anlamlı azalma rapor edilmiştir. Ayrıca, alt ekstremite kuvveti ve gücünde anlamlı farklılık meydana gelmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde elde ettiğimiz sonuçların diğer çalışmalar ile paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür.

KAYNAKLAR

Aslan, C. S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., & Özdemir, F.N.Ş. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1612-28.

Baechle T.R, Earle R.W (2012). Weight Training 4th Edition: Steps to Success: Human Kinetics.

Claudino, J.G., Gabbett, T.J., Bourgeois, F., de Sá Souza, H., Miranda, R.C., Mezêncio, B., Amadio, A.C. (2018). Crossfit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open*, 4(1), 11.

Falk Neto, J. H., & Kennedy, M. D. (2019). The Multimodal Nature of High-Intensity Functional Training: Potential Applications to Improve Sport Performance. *Sports*, *7*(2), 33.

Heinrich, K. M., Becker, C., Carlisle, T., Gilmore, K., Hauser, J., Frye, J., & Harms, C. A. (2015). High-intensity functional training improves functional movement and body composition among cancer survivors: a pilot study. European journal of cancer care, 24(6), 812-817.

Hoffman, J. (2006). Norms for fitness, performance, and health. Human Kinetics.

Hu, J., Wallace, D. C., & Tesh, A. S. (2010). Physical activity, obesity, nutritional health and quality of life in low-income hispanic adults with diabetes. Journal of community health nursing, 27(2), 70-83.

Kliszczewicz, B., Snarr, R. L., Esco, M. (2014). Metabolic and cardiovascular response to the CrossFit workout 'Cindy': A pilot study. *Journal of Sport and Human Performance*, *2*(2), 1-9.

Levinger, I., Bronks, R., Cody, D. V., Linton, I., Davie, A. The effect of resistance training on left ventricular function and structure of patients with chronic heart failure. International Journal of Cardiology 2005, 105:159-163

Medicine ACSM (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Med Sci Sports Exerc*, 30:975-91.

Murawska-Cialowicz, E., Wojna, J., & Zuwala-Jagiello, J. (2015). Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. J Physiol Pharmacol, 66(6), 811-821.

Shephard, R., Cox, M.H., Simper, K. (1981). An analysis of" Par-Q" responses in an office population. *Canadian journal of public health= Revue canadienne de sante publique*, *72*(1), 37-40.

US Department of Health and Human Services. (2002). Physical activity fundamental to preventing disease. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation, 2-19.

Wycherley, T. P., Noakes, M., Clifton, P. M., Cleanthous, X., Keogh, J. B., Brinkworth, G. D. A high-protein diet with resistance exercise training improves weight loss and body composition in overweight and obese patients with type 2 diabetes. Diabetes Care 2010, 33:969-976.

Yüksel, O., Erzeybek, M.S., Kaya, F., Gülaç, M. (2017). Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Kadın Sporcularda Beden Kompozisyonuna Etkileri. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *9*(3), 101-107.

42-12-iecses-4th-441-FC-Oral / Sözel

FUTBOLCU VE BASKETBOLCULARIN HAMSTRİNG KAS KUVVETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

MURAT AKYÜZ[1], YELİZ AKYÜZ[2] ,Öznur AKYÜZ[1]

[1]manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
[2]izmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür Ve Spor Daire Başkanlığı, İzmir

ÖZET

Sporcuların maksimal performans sergilemesine engel olan ya da sakatlanma riskini arttıran faktörlerin arasında alt ekstremiteler arasındaki kuvvet farkı da yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı profesyonel futbolcu ve basketbolcuların hamstring kas kuvvetlerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya aktif olarak basketbol ve futbol oynayan toplam 25 sporcu katılmıştır. Katılımcılar basketbol grubu (BG, n=10) ve futbol grubu (FG, n=15) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Hamstring kas kuvveti ölçümü Nordic Hamstring Device (Nordbord) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcıların sağ-sol bacak maksimum ve ortalama değerleri kaydedilmiştir. Veriler SPSS programı kullanılarak, imbalans ortalama değerleri ve hamstring kuvvet değerlerinin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre BG ve FG'de grup içi sağ ve sol bacakta imbalans ve hamstring kuvvetlerinde anlamlı farklılık bulundu. Sonuç olarak basketbol ve futbolcuların sağ ve sol bacaklarında kuvvet farklılığından söz etmek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Hamstring, kuvvet, futbol, basketbol

42-12-iecses-4th-441-FC-Oral / Sözel

COMPARISON OF HAMSTRING MUSCLE STRENGTH OF FOOTBALLERS AND BASKETBALL PLAYERS

MURAT AKYÜZ[1], YELİZ DOĞRU[2] , Öznur AKYÜZ[1]

[1]manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
[2]izmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür Ve Spor Daire Başkanlığı, İzmir

ABSTRACT

Factors that prevent athletes from maximal performance or increase the risk of injury include the difference in strength between the lower extremities. The aim of this study is to compare the hamstring muscle strength of professional footballers and basketball players. A total of 25 athletes actively playing basketball and football participated in the study. The participants were divided into two groups: basketball group (BG, n = 10) and football group (FG, n = 15). Hamstring muscle strength was measured using the Nordic Hamstring Device (Nordbord). Right and left leg maximum and mean values of all participants were recorded. Data were analyzed by using SPSS program and Mann Whitney U test was used for comparison of mean imbalance values and hamstring force values. According to the results of the analysis, there was a significant difference in imbalance and hamstring strength in right and left legs in BG and FG. As a result, it is possible to talk about the difference in strength in the right and left legs of basketball and football players.

Keywords: Hamstring, strength, football, basketball

GİRİŞ

Sporcularda kas yaralanmaları sık görülmektedir. Ekstrand (2011), profesyonel futbolcularda yaptığı bir çalışmada kas yaralanmalarının tüm yaralanmalara oranla % 30'undan fazlasını meydana getirdiği bildirmiştir. Kas yaralanmalarının % 90'ından fazlası alt ekstremitedeki dört ana kas grubunu etkilemektedir: hamstrings, adductors, quadriceps ve gastrocnemius. Hamstring kas grubunun yaralanmasının, tüm yaralanmaların % 12'sini temsil eden en yaygın yaralanma alt tipi olduğu bildirilmektedir. Bu da, kadroda 25 oyuncusu olan profesyonel bir futbol takımının, her sezon 80'den fazla kaybedilen futbol gününe eşdeğer ağır yaralamalara maruz kalması anlamına gelmektedir (Ekstrand, 2012). Yüksek yaralanma riski, yaralanma riski altındaki oyuncuları ve ortamları belirlemeyi zorunlu kılar, böylece bilimsel olarak desteklenen yaralanma önleme programları geliştirilebilir ve uygulanabilir (Stuart, 2005).

Basketbol, temas içeren bir spor olduğundan dolayı onunla ilgili yaralanma oranı göz ardı edilemez. Profesyonel düzeyde oyuncuların kardiyovasküler ve atletik performanslarını izlemek için çok sayıda test ve eğitim programı kullanılmaktadır. Bu değerlendirmelerin sonuçları, travmatik ve aşırı yaralanmaların önlenmesi amacıyla eğitim tekniklerini ayarlamak için kullanılır. Messina ve arkadaşları (1999), erkek lise basketbol oyuncularının sezon başına 0.56 oranında sakatlıklara maruz kaldıklarını ve 1000 saatlik oyun maruziyetinde 16.9 sakatlık yaratacağını tahmin ederken, Ulusal Basketbol Birliği oyuncuları 1000 sporcu maruziyeti için 19.3 genel oyun sakatlanma oranı sergiledi**.** En fazla risk altındaki eklemler diz (tüm yaralanmaların % 19.1'i, oyun yaralanmalarının % 13'ü), ayak bileği (tüm yaralanmaların % 16.9'u, oyun yaralanmalarının % 20.9'u), lumbosacral omurga (tüm yaralanmaların% 9.0'u, oyun yaralanmalarının % 7.2 'si) ve ayak ve ayak parmakları (tüm yaralanmaların % 7.9'u, oyun yaralanmalarının % 5'i) (Deitch ve ark, 2006).

Bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışmada profesyonel futbolcu ve basketbolcuların hamstring kas kuvvetlerinin karşılaştırılmıştır.

YÖNTEM

Çalışmaya, herhangi bir sağlık problemi olmayan 25 erkek sporcu katılmıştır. Katılımcılar çalışmaya karşılıklı görüşmeler yolu ile davet edilmişlerdir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylere çalışmayla ilgili detaylı bilgilerin yer aldığı bilgi formu okutulup gönüllü olduklarına dair izin bildirgesi imzalatılmıştır. Çalışmada yer alan katılımcılar; Futbol grubu (FG, n=10) ve Basketbol grubu (BG, n=15) olmak üzere 2 gruba ayrılmışlardır. Çalışmaya herhangi bir kas ve eklem problemi olanlar alınmamıştır.

Katılımcıların hamstring kas kuvveti NordBord (Vald Performance, Albion, Australia) kullanılarak ölçülmüştür. Sporcular dizüstü pozisyonda borda çıktıktan sonra, her iki ayak bileğinin üstünden sensörlerin bağlı olduğu sabitleyici çengel geçirilir. Ardından vücutlarını maksimum eğilimli bir pozisyon elde edene kadar ön tarafa salınması, kontrol edemeyeceği noktada da ellerinin üstüne ön tarafa doğru düşmesi istenir. Düşüşlerini yakaladıktan sonra, her oyuncu eşmerkezli diz fleksör aktivitesini en aza indirmek için kendilerini başlangıç pozisyonuna geri iterler. Her tekrar arasında 30 saniyelik bir dinlenme süresi ile üç deneme tamamlanmıştır. Nordbord'tan alınan değerler sırasıyla sağ ve sol hamstring kasları için maksimum kuvvet, maksimum tepe tork'u ve imbalans değerleridir (Buchheit et al., 2016).

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS 23.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile analiz edilmiştir. İki grubun karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı verileri minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma olarak gösterildi. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de katılımcıların yaş, boy ve vücut ağırlığı, sağ-sol bacak maksimum, sağ-sol bacak ortalama değerlerinin minimum, maksimum ve ortalama değerleri gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı parametreleri

Parametreler	**BG (n=10)**		**FG (n=15)**	
	Min-Maks.	**Ort. ± Ss**	**Min-Maks.**	**Ort. ± Ss**
Yaş (yıl)	19.00-24.00	20.5±1.50	16.00-25.00	21.93±3.28
Boy (cm)	180-208	194.0±8.85	170-187	165.4±41.45
Vücut ağırlığı (kg)	70.0-113.0	88.2±12.85	60.0-85.0	75.53±8.68
Sol bacak max.	280-450	369.7±52.02	266-471	355.8±59.99
Sağ bacak max.	235-432	357.5±70.82	291-490	369.46±60.64
Sol bacak ort.	224-428	328.4±57.5	220-454	333.73±62.75
Sağ bacak ort.	190-404	316.1±64.36	235-479	345.2±68.46

Tablo 2'de katılımcıların imbalans ortalama değerleri karşılaştırılmıştır. Buna göre iki grup arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$).

Tablo 2. Katılımcıların imbalans ortalama değerlerinin karşılaştırılması

Parametreler	**BG (n=10)**		**FG (n=15)**		**P**
	Min-max	**Ort. ± Ss**	**Min-max**	**Ort. ± Ss**	
Asymp. Sig. (2-tailed)	1-12	5.01±2.1	1-15	6.73±4.41	.038*

$p<0.05$

Tablo 3'te grup içi sağ-sol bacak maksimum ve ortalama değerler karşılaştırılmıştır. Buna göre grupların kendi içinde sağ ve sol bacak kuvveti arasında anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$).

Tablo 3. Katılımcıların hamstring kuvvetlerinin karşılaştırılması

	BG (n=10)	**FG (n=15)**
	Sol-Sağ bacak max.	**Sol-Sağ bacak ort.**
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042*	.021*

$p<0.05$

TARTIŞMA VE SONUÇ

Nordbord, Nordic Hamstring Curl egzersizini baz alarak hamstring kas grubunun eksentrik gücünü rakamsal olarak nicelleştirilmesini sağlayan bir değerlendirmedir. 200 futbolcu üzerinde yapılan bir araştırmada Nordbord maksimum eksentrik güç (NMEG) değerleri 337 N ve aşağısı olan oyuncuların hamstring kas grubu yaralanma riskinin 4 kat daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Opar ve ark. 2014).

Katılımcıların imbalans ortalama değerleri %10'un altındadır. Karşılaştırıldığında iki grup arasında anlamlı farklılık vardır ve imbalance değerleri FG'de daha yüksek bulundu. Literatürde imbalance değerlerinin %10'un üzerinde olmasının sakatlık riski ile ilişkilendirildiği çalışmalar mevcuttur (Gabbe, 2006) ancak % 10'dan daha yüksek oranda kuvvet dengesizliğin hamstring kas yaralanma riskini artırmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Opar, 2004).

KAYNAKLAR

Buchheit, M.; Cholley, Y.; Nagel, M.; Poulos, N. The Effect Of Body Mass On Eccentric Knee-Flexor Strength Assessed With An Instrumented Nordic Hamstring Device (Nordbord) İn Football Players. Int. J. Sports Physiol. Perform. 2016, 11, 721–726.

Deitch JR, Starkey C, Walters SL, Moseley BJ. Injury Risk İn Professional Basketball Players: A Comparison Of Women's National Basketball Association And National Basketball Association Athletes. Am J Sports Med. 2006;34(7):1077–1083.

Ekstrand J, Hägglund M, Waldén M. Epidemiology Of Muscle İnjuries İn Professional Football (Soccer). Am J Sports Med 2011;39:1226–32.

Ekstrand, J., Healy, J. C., Waldén, M., Lee, J. C., English, B., & Hägglund, M. (2012). Hamstring Muscle İnjuries İn Professional Football: The Correlation Of MRI Findings With Return To Play. Br J Sports Med, 46(2), 112-117.

Messina FD, Farney WC, Delee JC. (1999) The İncidence Of İnjury İn Texas High School Basketball: A Prospective Study Among Male And Female Athletes. Am J Sports Med. 27(3):294–299.

Opar, D. A., Williams, M., Timmins, R., Hickey, J., Duhig, S., & Shield, A. (2014). Eccentric Hamstring Strength And Hamstring İnjury Risk İn Australian Footballers. Medicine & Science İn Sports & Exercise, 46.

Stuart, M. J. (2005). Gridiron Football İnjuries. In Epidemiology Of Pediatric Sports Injuries 49;62-85. Karger Publishers.

Gabbe BJ, Bennell KL, Finch CF, Wajswelner H, Orchard JW. Predictors Of Hamstring İnjury At The Elite Level Of Australian Football. Scand J Med Sci Sports. 2006;16(1):7–13.

236-13-iecses-4th-441-FC-Oral / Sözel

MÜCADELE SPORU VE TAKIM SPORU İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

MURAT AKYÜZ[1], YELİZ DOĞRU[2] , Öznur AKYÜZ[1]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

[2]İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, İzmir

ÖZET

Esneklik ve kuvvet, tüm spor branşları için rekabet açısından performansı etkileyen önemli biyomotor yetilerdir. Bu nedenle çalışmanın amacı, mücadele sporu ve takım sporu ile uğraşan sporcuların bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya aktif olarak kick boks, taekwondo, futbol ve basketbol sporu ile uğraşan toplam 43 sporcu katılmıştır. Katılımcılar mücadele sporu grubu (MSG, n=21) ve takım sporu grubu (TSG, n=22) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Sırt ve bacak kuvveti Takei (Japonya) marka sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak belirlenmiştir. Esneklik ölçümlerinde otur-eriş testi kullanılmıştır. Tüm değerlerin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre MSG ve TSG arasında kuvvet ve esneklik değerlerinde de MSG lehine anlamlı farklılık bulundu ($p>0.05$). Sonuç olarak, meydana gelen farklılığın bireysel spor ve takım sporlarının doğasından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Kick boks, futbol, muay thai, basketbol

236-13-iecses-4th-441-FC-Oral / Sözel

COMPARISON of SOME MOTORIC CHARACTERISTICS of COMBAT and TEAM SPORTS

MURAT AKYÜZ[1], YELİZ DOĞRU[2] , Öznur AKYÜZ[1]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

[2]İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, İzmir

ABSTRACT

Flexibility and strength are important biomotor abilities that affect performance in terms of competition for all sports branches. Therefore, the aim of this study is to compare some motoric characteristics of athletes engaged in combat and team sport. A total of 43 athletes participated in the study, actively kickboxing, taekwondo, football and basketball. Participants were divided into two groups: combat sport group (CSG, n=21) and team sport group (TSG, n=22). Back and leg strength was determined using Takei (Japan) back and leg dynamometer. Sit-reach test was used for flexibility measurements. Mann Whitney U test was used to compare all values. According to the results of the analysis, a significant difference was found between CSG and TSG in strength and flexibility values in favor of CSG ($p>0.05$). As a result, it is possible to say that the difference occurred due to the nature of individual sports and team sports.

Keywords: Kick boxing, football, muay thai, basketball

GİRİŞ

Günümüzde dünyada en büyük spor organizasyonu olimpiyatlar ve dünya futbol şampiyonasının olduğu bir gerçektir. Futbol başta olmak üzere basketbol, voleybol, hentbol, amerikan futbolu, su topu, hokey gibi spor branşları son derece önemli bir yer tutmaktadır (Kat, 2009). Bireylerin başka bir kişinin yardımı olmaksızın, rakip ile temaslı veya temassız olarak tek başına yaptığı, teknik ve taktik uygulayarak gerçekleştirdiği sporlardır. Atletizm, atıcılık, bisiklet, boks, cimnastik, eskrim, judo, halter, güreş, kayak, masa tenisi, tenis, taekwondo gibi olimpik sporları içerir. Bireysel sporlarda sorumluluk sadece sporcudadır (Yıldırım, 2011). Bireysel sporlar beraberinde, kişinin kendine olan güven duygusunu, denetimini, çabuk karar verme becerisini ve kendi haklarını koruma gibi özellikleri geliştirerek, bireyin kendi yeteneklerinin farkında varmasına yardımcı olur (Şahan, 2007).

Takım sporlarında ve bireysel sporlarda mücadele süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında, her iki gruptada da kuvvet, sürat, hareketlilik ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin olması gerekliliği ortaya çıkar. Ancak bütün takım ve bireysel sporlarda hücuma geçmek için yapılan mücadelede çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi bileşik motorik özelliklerin ön planda olduğu görülmektedir (Koç ve ark., 2010)

Yüksek performans düzeyine ulaşmada etken olan faktörler arasında yer alan spor branşlarının kendine özgü kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik özelliklerinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalar yoğunluk kazanmaktadır. Son yıllarda birçok spor branşında kırılan rekorların ve elde edilen başarıların temelinde doğru sporcu seçimi ve doğru antrenman programlarının uygulanması en önemli etkenlerden olarak belirtilmiştir (Özer ve Kılınç, 2012).

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya aktif olarak kick boks, taekwondo, futbol ve basketbol sporu ile uğraşan toplam 43 sporcu katılmıştır. Katılımcılar mücadele sporu grubu (MSG, n=21) ve takım sporu grubu (TSG, n=22) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Sırt ve bacak kuvveti Takei (Japonya) marka sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak belirlenmiştir. Esneklik ölçümlerinde otur-eriş testi kullanılmıştır. Çalışmaya herhangi bir kas ve eklem problemi olanlar alınmamıştır.

Sırt Kuvveti Testi: Gönüllülerin sırt kuvveti Takei (Japonya) marka sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak belirlenmiştir. Katılımcılar dizleri gergin pozisyonda dinamometre masasına ayaklarını koyduktan sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğik bir pozisyonda, elleri ile kavradıkları dinamometre barını maksimum hızda dikey olarak yukarı kaldırdılar. Bu test üç kez uygulanarak en iyi değer kaydedilmiştir (Aslan ve ark., 2011).

Bacak Kuvveti Testi: Gönüllülerin bacak kuvveti Takei (Japonya) marka sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak belirlenmiştir. Bu testte katılımcılar, dizleri bükülü pozisyonda dinamometre masasının üzerine ayaklarını yerleştirerek, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını bacaklarını kullanarak maksimum hızda dikey bir şekilde yukarı çekerek gerçekleştirdi (Aslan ve ark., 2011).

Esneklik (Otur-Uzan) Testi: Eurofit test bataryasına uygun ölçülerde yapılmış olan esneklik sehpasına oturup iki deneme yaptırılarak en yüksek değer cm. olarak kaydedildi.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS 23.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile analiz edilmiştir. İki grubun karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı verileri minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma olarak gösterildi. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de katılımcıların yaş, boy ve vücut ağırlığı'nın minimum, maksimum ve ortalama değerleri gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı parametreleri

Parametreler	**MSG (n=21)**		**TSG (n=22)**	
	Min-Maks.	**Ort. ± Ss**	**Min-Maks.**	**Ort. ± Ss**
Yaş (yıl)	18.00-28.00	21.08±3.34	18.00-27.00	20.66±2.41
Boy (cm)	162-190	177±7.23	168-190	177.33±6.62
Vücut ağırlığı (kg)	54.12-89.4	70.41±11.46	52.90-102.80	72.12±13.53

Tablo 2'de katılımcıların kuvvet ve esneklik değerleri karşılaştırılmıştır. Buna göre her iki grup arasında katılımcıların esneklik, sırt kuvveti ve bacak kuvveti değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 2. Grupların kuvvet ve esneklik değerlerinin karşılaştırılması

Parametreler	**MSG (n=21)**		**TSG (n=22)**		**p**
	Min-Maks.	**Ort. ± Ss**	**Min-Maks.**	**Ort. ± Ss**	
Esneklik (cm)	7-26	19.20±5.45	7-21	16.83±4.10	.041*
Bacak kuvveti (kg)	34-127	82.37±20.07	59-126	69.23±31.43	.049*
Sırt kuvveti (kg)	58-132	101.9±23.89	59.50-121.50	85.66±19.59	.035*

$p<0.05$

TARTIŞMA VE SONUÇ

Koç ve ark (2010), bireysel ve takım sporu yapan sporcularda bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerini karşılaştırmıştır. Esneklik değerlerinde bireysel spor yapan grup lehine anlamlı farklılık rapor edilmiştir. Bu sonucu, bireysel sporlardaki antrenmanların yüklenme şiddetinin kişiye özel uygulanmasına bağlı olmasına yorumlamışlardır.

Özer ve Kılınç (2011), bir çalışmasında elit ferdi ve takım sporcuların kuvvet, sürat ve esneklik performanslarının karşılaştırmıştır. Esneklik ve kuvvet değerlerinde bireysel spor yapan grup lehine anlamlı farklılık rapor edilmiştir.

Çelenk ve Çumralıgil (2005), ferdi spor branşlarından olan, taekwondo ve judo ile takım sporlarından olan futbol ve voleybol branşlarında mücadele eden elit sporcuların, fizıksel ve fizyolojik parametreler açısmdan farklılık ve benzerliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bacak ve relatif bacak kuvveti, sırt ve relatif sırt kuvveti, gövde esnekliği parametrelerinde ferdi sporcuları lehine 0,01 düzeyinde anlamlı farklılık rapor edilmiştir.

Elde ettiğimiz bulgular literatürdeki bulgulara paralellik göstermektedir. Kuvvet ve esneklikte ferdi sporlar lehine meydana gelen farklılığı, ferdi sporcularda bireye özgü antrenmanlar uygulanmasından kaynaklandığını söylemek mümkündür.

KAYNAKLAR

Aslan, C. S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., & Özdemir, F.N.Ş. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 1612-28.

Çelenk, Ç., & Çumralıgil, B. (2005). Takım Sporcuları İle Ferdi Sporcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması/Comparıson Some Physıcal And Physıologıcal Pecularıtıes Of Indıvıdual Sporters And Team Sporters. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(3).

Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. (yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi. Kayseri.

Koç, H., Coşkun, B., Yılmaz, E., Çoban, O., & Yıldız, Y. (2010). Bireysel ve takım sporlardaki 13-15 yaş grubu erkek sporcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 23-30.

Özer, Ö., & Kılınç, F. (2012). Elit ferdi ve takım sporcuların kuvvet, sürat ve esneklik performanslarının karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 9(1), 360-371.

Şahan, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya

Yıldırım S. (2011) Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. (yüksek lisan tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

237-14-iecses-4th-441-FC-Oral / Sözel

MUAY THAI İLE TAEKWONDO SPORCULARININ ÇEVİKLİK VE HAMSTRİNG KUVVETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

MURAT AKYÜZ[1], YELİZ DOĞRU[2] , Öznur AKYÜZ[1]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
[2]İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, İzmir

ÖZET

Çeviklik ve hamstring kas kuvveti, özellikle mücadele sporlarında performansı etkileyen önemli faktörlerden biridir. Bu nedenle çalışmanın amacı, muay thai ile taekwondo sporcularının çeviklik ve hamstring kuvvetlerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya aktif olarak muay thai ve taekwondo sporu ile uğraşan toplam 34 sporcu katılmıştır. Katılımcılar muay thai grubu (MG, n=19) ve taekwondo grubu (TG, n=15) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Hamstring kas kuvveti ölçümü Nordic Hamstring Device (Nordbord), çeviklik ölçümünde ise Pro Agility çeviklik testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Çeviklik ve hamstring kuvvet değerlerinin karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre MG ve TG arasında kuvvet ve çeviklik değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$). Sonuç olarak, incelediğimiz parametrelerde farklılık gözlenmemesinin branşların birbirine benzer nitelikte olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Çeviklik, taekwondo, muay thai, hamstring

237-14-iecses-4th-441-FC-Oral / Sözel

COMPARISON OF AGILITY AND HAMSTRING STRENGTH in TAEKWONDO AND MUAY THAI ATHLETES

MURAT AKYÜZ[1], YELİZ DOĞRU[2] , Öznur AKYÜZ[1]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
[2]İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, İzmir

ABSTRACT

Agility and hamstring muscle strength are one of the important factors affecting performance, especially in combat sports. Therefore, the aim of the study is to compare the agility and hamstring strength of muay thai and taekwondo athletes. A total of 34 athletes actively involved in muay thai and taekwondo were participated in the study. Participants were divided into two groups as muay thai group (MG, n = 19) and taekwondo group (TG, n = 15). Hamstring muscle strength was measured by Nordic Hamstring Device (Nordbord), and agility was measured by Pro Agility. SPSS program was used for data analysis. Mann Whitney U test was used to compare agility and hamstring strength values. According to the results of the analysis, no significant difference was found between strength and agility values between MG and TG ($p > 0.05$). As a result, it can be said that the differences in the parameters we examined were due to the similarities of the branches.

Keywords: Agility, taekwondo, muay thai, hamstring

GİRİŞ

Mücadele sporları, başarı için karmaşık beceriler ve taktiksel mükemmellik gerektiren dinamik ve yüksek yoğunluklu aralıklı faaliyetlerdir. Bu sporlardaki performans, öngörülemeyen bağlamda uygulanan güçlü eylemlerle belirlenir (Matsushigue ve ark., 2009; Del Vecchio ve ark., 2011).

Muay thai sporuna duyulan ilgi, kişisel korunma, kas gücü geliştirme ve vücudu formda tutma gibi faydalı etkilerinden dolayı son zamanlarda artmaktadır (Zazryn et al., 2003).

Sporcuların başarısı, herhangi bir spor dalında olduğu gibi dövüş sporlarında; enerji kapasitesi, anaerobik ve aerobik güç, taktik, teknik ve motivasyon gibi en az 5 faktöre bağlıdır. Tüm fonksiyonel sistemleri içeren bu faktörler spor performansının kalitesini belirler.

Olimpik bir branş olan tekvandonun ülkemizde ve dünyanın bir çok ülkesinde popülerliği giderek artmakta ve geniş kitlelere hitap etmektedir. Her spor branşının kendine özgü bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin olduğu gibi tekvandoda da bu özellikler başarıya ulaşmak açısından büyük önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya aktif olarak muay thai ve taekwondo sporu ile uğraşan toplam 34 sporcu katılmıştır. Katılımcılar muay thai grubu (MG, n=19) ve taekwondo grubu (TG, n=15) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Hamstring kas kuvveti ölçümü Nordic Hamstring Device (Nordbord), çeviklik ölçümünde ise Pro Agility çeviklik testi kullanılmıştır. Çalışmaya herhangi bir kas ve eklem problemi olanlar alınmamıştır.

Katılımcıların hamstring kas kuvveti NordBord (Vald Performance, Albion, Australia) kullanılarak ölçülmüştür. Sporcular dizüstü pozisyonda borda çıktıktan sonra, her iki ayak bileğinin üstünden sensörlerin bağlı olduğu sabitleyici çengel geçirilir. Ardından vücutlarını maksimum eğilimli bir pozisyon elde edene kadar ön tarafa salınması, kontrol edemeyeceği noktada da ellerinin üstüne ön tarafa doğru düşmesi istenir. Düşüşlerini yakaladıktan sonra, her oyuncu eşmerkezli diz fleksör aktivitesini en aza indirmek için kendilerini başlangıç pozisyonuna geri iterler. Her tekrar arasında 30 saniyelik bir dinlenme süresi ile üç deneme tamamlanmıştır. Nordbord'tan alınan değerler sırasıyla sağ ve sol hamstring kasları için maksimum kuvvet, maksimum tepe tork'u ve imbalans değerleridir (Buchheit et al., 2016).

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler SPSS 23.00 istatistik paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile analiz edilmiştir. İki grubun karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı verileri minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma olarak gösterildi. Anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de katılımcıların yaş, boy ve vücut ağırlığı'nın minimum, maksimum ve ortalama değerleri gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı parametreleri

Parametreler	MG (n=19)		TG (n=15)	
	Min-Maks.	Ort. ± Ss	Min-Maks.	Ort. ± Ss
Yaş (yıl)	15.00-25.00	18.57±3.90	15.00-26.00	19.33±4.65
Boy (cm)	154-190	169±9.70	155-190	170.26±11.93
Vücut ağırlığı (kg)	45-100	63.36±15.92	62.45-105.80	63.80±21.92

Tablo 2'de katılımcıların kuvvet ve çeviklik değerleri karşılaştırılmıştır. Buna göre her iki grup arasında katılımcıların sol-sağ bacak maksimum ve çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur (p>0.05).

Tablo 2. Grupların çeviklik ve kuvvet değerlerinin karşılaştırılması

Parametreler	MG (n=19)		TG (n=15)		p
	Min-Maks.	Ort. ± Ss	Min-Maks.	Ort. ± Ss	
Sol bacak max.	160-550	265.63±101.84	176-270	213±28.92	.114
Sağ bacak max.	172-582	268.68±113.38	175-261	210.06±28.76	.155
Çeviklik	4.69-6.37	5.54±.41	4.47-6.17	5.28±.47	.135

TARTIŞMA VE SONUÇ

Rapkiewicz ve ark (2018), yaptıkları bir çalışmada sedanter kadınlara 13 hafta boyunca hafta 3 gün muay thai antrenmanları uyguladı. Sonuç olarak, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık parametrelerinde anlamlı farklılık rapor etmişlerdir.

Seo ark., (2015) 34 taekwondo sporcusu ile yaptıkları araştırma sonunda, taekwondo antrenmanlarının vücut kompozisyonunu düzenleyip ve anaerobik güç, sürat, dayanıklılık ve esneklik parametrelerinde gelişim sağladığını bildirmişlerdir.

Burdukiewicz ark., (2018) taekwondo ve diğer mücadele sporcularının morfolojik yapılarının incelenmesi amacı ile yapmış oldukları çalışmalarında (n=206), çeviklik performansının baskın olduğu taekwondo gibi mücadele sporlarında mezomorf ve ektomorf değerlerinin baskın olması gerektiğini rapor etmişlerdir.

Literatürdeki çalışmalarda iki branşı bu yönden karşılaştıran çalışmalara rastlanılamamıştır. Sonuç olarak çalışmamızda sol-sağ bacak maksimum ve çeviklik değerleri muay thai grubunda taekwondo grubuna göre daha yüksek değerlere sahiptir ancak aradaki fark anlamlı değildir.

KAYNAKLAR

Buchheit, M.; Cholley, Y.; Nagel, M.; Poulos, N. The Effect of Body Mass on Eccentric Knee-Flexor Strength Assessed with an Instrumented Nordic Hamstring Device (Nordbord) in Football Players. Int. J. Sports Physiol. Perform. 2016, 11, 721–726.

Burdukiewicz, A., Pietraszewska, J., Stachoń, A., & Andrzejewska, J. (2018). Anthropometric profile of combata athletes via multivariate analysis. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 58(11), 1657-1665.

Del Vecchio Fb, Franchini E, Del Vecchio Ahm, Pieter W. (2011). Energy absorbed by electronic body protectors from kicks in a taekwondo competition. Biol Sport. 1:75-78.

Matsushıgue Ka, Hartmann K, Franchını E. (2009). Taekwondo: Physiological responses and match analysis. J Strength Cond Res 4:1112-1117.

Rapkiewicz, J. A., Nunes, J. P., Mayhew, J. L., Ribeiro, A. S., Nabuco, H. C., Fávero, M. T., ... & Amarante, M. D. N. (2018). Effects of Muay Thai training frequency on body composition and physical fitness in healthy untrained women. The Journal of sports medicine and physical fitness, 58(12), 1808-1814.

Seo, W., Jung, C., Song, K., & Kim, B. (2015). Effect of 8 weeks of pre-season training on body composition, physical fitness, anaerobic capacity, and isokinetic muscle strength in male and female collegiate taekwondo athletes. Journal of Exercise Rehabilitation, 11(2), 101-107.

Zazryn TR, Finch CF, McCrory P, 2003. A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of Victoria, Australia. British journal of sports medicine, 37(4): 321-324.

171-15-iecses-4th-614-FC-Oral / Sözel

ADOLESAN DÖNEMDE SİGARA KULLANIMININ SEÇİLMİŞ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNE ETKİSİ

[1]İsa AYDEMİR, [2]Vedat ÇINAR

[1-2]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, adolesan dönemde sigara kullanımının seçilmiş bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisini araştırmaktır.

Araştırmaya yaş ortalamaları 14,58±0,50 (yıl), boy ortalamaları 173±5,12 (cm) ve vücut ağırlığı 60,21±9,07 (kg) olan toplam 24 adolesan erkek katılımcı, aile izni alındıktan sonra gönüllü olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar sigara kullanan (n:12) ve sigara kullanmayan (n:12) olmak üzere tesadüfi bir şekilde iki eşit gruba ayrılmıştır. Araştırmaya katılan tüm adolesan erkeklerden vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kütle indeksi, dinlenik kalp atım sayısı, 30 sn şınav, 30 m koşu, dikey sıçrama, esneklik, el kavrama ve sırt kuvveti ve durarak uzun atlama skorları ölçülmüştür. İki grubun ölçüm skorları arasındaki farklılık (independent-sample t test) ve frekans analizleri SPSS paket programında yapılmıştır. Önemlilik $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Sigara kullanan ve kullanmayan adolesanların verileri analiz edildikten sonra, dinlenik durumdaki nabızları, 30 sn şınav, 30 m koşu, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Esneklik, el kavrama ve sırt kuvveti skorları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Sonuç olarak elde edilen çalışma bulguları dikkate alındığında sigara kullanımının erkek adolesanların bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine önemli etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar erkek adolesanlarda sigara kullanımının önüne geçilmesi ve bu yönde tedbirlerin alınması gerekliliğini ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: Adolesan, Fiziksel Uygunluk, Sigara

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre okul dönemi sağlığın gelişmesini engelleyen önemli riskler içermektedir. Bu risk faktörleri arasında tütün, alkol ve bağımlılık yapan maddeler de bulunmaktadır (1). Bilimsel çalışmalar incelendiğinde Sigara kullanımına bağlı olarak vücut fonksiyonlarında ortaya çıkan olumsuz değişiklikler, fiziksel egzersiz kapasitesini doğrudan etkileyerek bireyin yaşam kalitesini düşürdüğünü ortaya koymaktadır (2, 3, 4, 5, 6).

Sigara dumanının önemli komponentlerinden biri karbon monoksittir (CO). Solunan havada düşük oranda CO olsa bile, hemoglobine (Hb) oksijen (O2) yerine CO bağlanır ve karboksihemoglobin oluşur. Kanın O2 taşıma kapasitesi azalır, kasın O2 kullanımı ve enerji üretimi engellenir. Bu durum kas yorgunluğu ve egzersiz performansında azalmayla sonuçlanır (7).

Sigara tüketimi sporcuların sağlığını etkileyerek hastalıkların şiddetini ve zararını artırır. Sigara kullanımı solunum sırasında hava yolları direncini arttırır. Bu aynı zaman da havanın ventilasyonu için daha fazla O2'ne ihtiyaç duyulduğu anlamına gelir. Şiddetli bir antrenman sırasında sigara içenler de O2 tüketimi sigara içmeyenlere göre 2 kat daha fazladır. Günde 15-20 sigara içenlere göre bu oran yaklaşık 4 kattır. Sigara içen birisi egzersizden 24 saat öncesine kadar hiç sigara içmemis ise ventilasyon için oksijen kullanımı % 25 azalır ancak içmeyenlere göre hala %60 fazlalık vardır. Sigarada bulunan nikotin akciğerlerde bulunan bronsiollerin daralmasına neden olarak akciğere girip çıkan hava akımına karsı direnci artırır. Bronsiol çeperlerini harap eder. Sigara dumanındaki karbonmonoksit kanda hemoglobin ile bağlanarak kanın oksijen tasıma kapasitesini azaltır(%5-10). Bu yüzden sporcular sigara içmemeli ve sigaranın performansı olumsuz yönde etkilediği bilinerek sporculara gerekli eğitim verilmelidir (8).

Yapılan diğer çalışmalarda ise sigara içen bireylerin egzersiz kapasitelerinin düştüğü görülürken, sigara kullanmayan ya da bırakan kişilerin egzersiz parametrelerinin arttığı görülmüştür (9).

Sigara kullanma durumu özellikle erken yaşlarda sportif performansın gerilemesine ve spor yaşantısının erken bitmesine neden olabilir. Buradan hareketle çalışmamızın amacı adolesan dönemde sigara kullanımının seçilmiş bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırmaya yaş ortalamaları 14,58±0,50 (yıl), boy ortalamaları 173±5,12 (cm) ve vücut ağırlığı 60,21±9,07 (kg) olan toplam 24 adolesan erkek katılımcı, aile izni alındıktan sonra gönüllü olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar sigara kullanan (n:12) ve sigara kullanmayan (n:12) olmak üzere tesadüfi bir şekilde iki eşit gruba ayrılmıştır.

Araştırmaya katılan tüm adolesan erkeklerin;

- Vücut ağırlığı,
- Boy uzunluğu,
- Beden kütle indeksi,
- El kavrama ve sırt kuvveti
- Dinlenik kalp atım sayısı,
- 30 sn şınav,
- 30 m koşu,
- Dikey sıçrama,
- Esneklik,
- Durarak uzun atlama skorları ölçülmüştür.

İki grubun ölçüm skorları arasındaki farklılık independent-sample t test ve tanımlayıcı istatistikler olarak ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmıştır. Önemlilik $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Sigara kullanan grubun yaş ortalaması 14,50±0,52 (yıl), boy ortalamaları 173±0,54 (cm) ve vücut ağırlığı 61,17±10,95 (kg) olarak tespit edilmiştir. Sigara kullanmayan grubun ise yaş ortalaması 14,67±0,49 (yıl), boy ortalamaları 173±0,51 (cm) ve vücut ağırlığı 59,25±7,07 (kg) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1. Araştırma grubunun ölçüm değerlerinin karşılaştırılması.

Ölçümler	Sigara Kullanan			Sigara Kullanmayan			t	p
	N	x̄	Ss	N	x̄	Ss		
Din. nabız	12	86,25	4,92	12	76,00	6,32	4,43	,000
Şınav	12	12,92	5,11	12	21,33	7,02	-3,36	,003
30 m sprint	12	5,92	1,45	12	4,86	0,35	2,46	,022
Dikey sıçrama	12	34,79	5,55	12	42,66	7,18	-3,01	,007
Esneklik	12	23,04	7,32	12	26,25	7,83	-1,04	,311
Sağ el kavrama	12	36,36	6,77	12	35,50	6,33	0,32	,754
Sol el kavrama	12	35,43	6,59	12	32,67	6,97	0,99	,330
Sırt kuvveti	12	97,17	35,05	12	84,79	15,40	1,12	,275
Durarak uzun atlama	12	153,42	16,30	12	179,08	12,82	-4,29	,000

İki grubun ölçüm skorları arasındaki farklılık Tablo 1'de verilmiştir. Sigara kullanan ve kullanmayan adolesanların verileri analiz edildikten sonra, dinlenik durumdaki nabızları, 30 sn şınav, 30 m koşu, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Esneklik, el kavrama ve sırt kuvveti skorları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sigara kullanma durumu özellikle erken yaşlarda sportif performansın gerilemesine ve spor yaşantısının erken bitmesine neden olabilir. Buradan hareketle çalışmamızın amacı adolesan dönemde sigara kullanımının seçilmiş bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisini araştırmaktır.

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde; sigara kullanımının üniversite öğrencilerinde azami aerobik kapasite, anaerobik kapasite ve kalp atış hızı değişkenliği üzerine etkileri incelenmiş, sigara kullananlarda maksimum oksijen alımının içmeyenlere oranla daha az, performansın daha düşük ve oluşan yorgunluğun ise daha fazla olduğu bildirilmiştir (10).

Dayanıklılık egzersizlerinin sigara kullanan ve kullanmayanlarda miyoglobin düzeyi üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada; sigara kullananların kanında bulunan karbon monoksit düzeyinin artması kılcal damarlara taşınan oksijenin azalmasına neden olduğu bu durumun da iskelet kas performansını olumsuz etkilediği bildirilmiştir (11).

Bir başka çalışmada ise karbon monoksit solunmasının kas kasılmaları sırasında kas yorgunluğu üzerinde bir etkisinin olup olmadığını araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre sigara kullanımı sonucu kasın yorgunluğa direnç gösterme yeteneği üzerinde akut bir etkiye ve egzersiz performansında bir düşüşe sebep olacağını belirtmişlerdir (12).

Sigara kullanan futbolcular üzerine yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde futbolcularda sigara kullanımı ile performansta bir düşüş yaşandığı, sigara kullananların şiddeti az aktivitelerde dahi oldukça yoruldukları ve sigara kullananların kullanmayanlara kıyasla daha zayıf fiziksel dayanıklılığa sahip olduğu belirtilmiştir (13). Sigara kullanan ve kullanmayan bireyler üzerinde yapılan başka bir çalışmada; Sigara kullananlarda kas yorgunluğunun daha yüksek olduğu bildirilmiştir (14).

Bizim çalışmamıza ait sonuçlar ile yukarıda yer alan yerli ve yabancı literatür sonuçları paralellik göstermektedir. Sonuç olarak elde edilen çalışma bulguları dikkate alındığında sigara kullanımının erkek adolesanların bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine önemli etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar erkek adolesanlarda sigara kullanımının önüne geçilmesi ve bu yönde tedbirlerin alınması gerekliliğini ortaya koymuştur.

KAYNAKÇA

1. WHO Technical Report Series, Promotion Health Through Schools. World Health Organization, Geneva, 1997.
2. Yıldırım, Y., Yıldırım, İ., Kabadayı, M., Ocak, Y., & Gölünük, S. Amatör Futbolcuların Sigara Kullanım Alışkanlıklarının İncelenmesi.
3. Sidney S, Sternfeld B, Gidding SS et al. Cigarette smoking and submaximal exercise test duration in a biracial population of young adults: the Cardia study. Medicine & Science in Sports & Exercise 1993; 25(8):911-916.

4. Özer Ö. Kronik Sigara İçicilerde Kassal Egzersizin Oksijen Kinetiğine Etkisi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi 2001.
5. John W H. Human Anatomy Physiology. Sixth Edition. Wm. C. Brown Publishers 1993: 637-643.
6. McMurray RG, Hicks LL, Thompson DL. The effects of passive inhalation of cigarette smoke on exercise performance. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology 1985; 54:196-200.
7. Morse CI, Pritchard LJ, Wust RC, Jones DA, Degens H. Carbon monoxide inhalation reduces skeletal muscle fatigue resistance. Acta Physiol 2008; 192: 397-401.
8. Günay M, Tamer K, Cicioglu Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Ankara: Baran Ofset: 174. 2006
9. İpekoğlu, G. Akut Egzersize Dayalı Kas Hasarının Sigara Kullanımı açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara. 2016
10. Lee, C. L., & Chang, W. D. (2013). The effects of cigarette smoking on aerobic and anaerobic capacity and heart rate variability among female university students. *International journal of women's health*, *5*, 667.
11. İpekoğlu, G. Akut Egzersize Dayalı Kas Hasarının Sigara Kullanımı açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara. 2016
12. Morse CI., Pritchard LJ., Wust RC., Jones DA., Degens H., Carbon monoxide inhalation reduces skeletal muscle fatigue resistance., Acta Physiol,192(3):397-401. 2008
13. Yıldırım Y., Yıldırım İ., Kabadayı M., Ocak Y. ve Golunuk S. Amatör futbolcuların sigara kullanım alışkanlıklarının incelenmesi, F. Ü. Sağ. Bil. Tıp Dergisi, 25(1):17-24. 2011
14. Wüst RCI, Morse CI, Haan A, Rittweger J, Jones DA, Degens H. Skeletal muscle properties and fatigue resistance in relation to smoking history. Eur J Appl Physiol; 104: 103-10.2008

63-16-iecses-4th-557-FC-Oral / Sözel

LİSE DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN YEME TUTUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Examine The Eating Attitudes Of High School Students According To Some Variable

Musa ÇETİNTÜRK, Senem SÖYLEYİCİ

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Isparta

ÖZET

Bu çalışmanın amacı lise düzeyindeki öğrencelerin yeme tutumlarının bazı değişkenlere göre incelemektir.

Araştırma, Isparta ilinde yaşayan yaş ortalaması 16.4 ± 1.1 yıl, boy ortalaması 167.9 ± 9.4 cm ve vücut ağırlığı 62.3 ± 12.9 kg olan 226 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın yürütülmesi için lise eğitimi gören öğrencilere bilgi verilerek araştırmanın amacı açıklanmış ve bu öğrenciler çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırma da Yem Tutum Ölçeği ve demografik form olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 paket programında analiz edilmiştir. Analiz sonucunda öncelikle yüzde (%) ve frekans (f) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin nasıl dağıldığına ilişkin yapılan normalik testinde Kolmogorov Smirnov ile SHpiro Wilk testlerinin sonuçlarının anlamlı çıktığı ve verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak bağımlı ve bağımsız değişken karşılaştırılmalarında ikili karşılaştırmalar için; Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için ise Krukal Wallis testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak p

Araştırmaya katılan grubun beslenme şekline göre etçil beslenen öğrencilerin ortalaması 24.5±11.2, otçul beslenenlerin ortalaması 28.7±10 ve her ikisi şekilde beslenenlerin ortalaması 22.2±11.7 olarak tespit edilmiş ve aralarında anlamlı değişken gözlenmiştir. Tablo.9'a göre araştırmaya katılan grubun su tüketimine göre 3 litre ve üzeri tüketim yapan öğrencilerin ortalaması 28±12.5 tespit edilmiş ve tüketmeyen, 1 ve 2 litre tüketim yapanların ortalamaları arasında anlamlı değişken gözlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin incelemeleri doğrultusunda beslenme şekilleri ve su tüketimi değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

Anahta Kelimeler: Yeme Tutumu, Lise Öğrencisi

GİRİŞ:

Gençlerin yetişkinlik dönemine geçmeden önce geçirdikleri ergenlik döneminde aileden çok dışa bağımlılık sağlayarak etkilendiği ve çevresine uyum sağlamak adına daha aktif süreç izlediği ve değişimler yaşadığı bilinmektedir (Yilmaz B. 2017). Bu dönemde bireylerin yeme alışkanlıkları ve tutumlarının aşırı ve orta düzeyde bozukluklara sebep olduğu görülmektedir. Bu bozukluklardan yemeğe düşkünlük, düzensiz beslenme, iştahsızlık, gün içerisinde hiçbir öğün yememe, sadece sebze ve meyve ağırlıklı beslenme, et ve et ürünleri tüketimi gereksinimin çok altında alma, sağlıksız fastfood ürünleri tüketme vb. durumlar sayılabilir (Özvurmaz ve ark. 2018). Bu dönemden geçen bireyler kendi benliklerini kabul ettirme, ailesel problemler, aile içindeki yemek kültürü, yaşanan yeme bozuklukları, ergenlik dönemi bunalımları, fizyoljik değişimler, karşı cinse karşı kendini beğendirme, odak noktası haline gelme arzusu, kültürel değişimler, hormonel değişimlerin kabulu gibi etkenler oluşmaktadır (Tanrıverdi ve ark. 2011). Lise öğrencileri ergen döneminin getirdiği fiziksel ve ruhsal değişimlerden ötürü yemek alışkanlıkların da çok seçici davranmaktadır. Düzensiz beslenmeden kaynaklı öğrencilerin derslere olan ilgisi ve dikkat dağınıklığı üst seviyelerde seyretmektedir. Gün içeresinde enerji düşüklüğü, uykusuzluk, halsizlik, algı problemi vb. sorunlar ile karşılaşılmaktadır. Vücudun günlük gereksinim sağlayan enerjiyi dengeli ve sağlıklı beslenme ile bedenin dinç, dikkat algısının daha yüksek seviyelerde olması, güne hazır başlayarak gün içerisinde yapılacak aktivitelere hem beyninde hem de bedeni ile hazır halde bulunmasında yeteri derece hazır bulunacaktır (Mor ve ark. 2018). Bireylerin bu zamanda oluşan yeme alışkanlıklarındaki bozukluklar kişilerin hem fiziki ve ruhsal problemler oluşturmuştur. Bunun sebepleri internet dünyası ve magazin dünyasının gençler üzerine oluşturduğu etkiyle her odak noktaya ulaşmak için bedenlerine etkileyici yeni konseptler sağlamak adına zayıf olma istekleri artmaktadır (Erzi S. 2012). Bu niteliklerden ötürü bireylerde bozukluklar yemek tutumlarında problemler oluşmaktadır. Bu psikolojik bozukluk üst düzeyde fiziksel belirtiler meydana gelmesine sebep olabilen, düzelme oranı minumun ve tekrarlama olanağı ve ölüm oranı yüksektir (Duran ve ark. 2016). Yeme bozukluğu son senelerde yüksek derece de artış göstermiş ve bunun sebeplerinden kaynaklı ölüm nedeni sıralamasında % 6-7 ye yakın oranlar da yerini almıştır (Erzi S. 2012). İnsan doğası sebebiyle vücudu devamlı hareket etme gereksinimi duymaktadır. Geçmişten bugüne kendi yaşamını devam ettirebilmek, tabiat olaylarına karşı kendini koruyabilmek, hayat mücadelesi sunma adına her an ve zaman da beklenmedik olaylar ile karşı karşıya kalabilmektedir (Keyf E. 2018). Bu şekilde hayatın devam

ettirebilmeleri için vücudun gerekli enerji tüketimi oluşturabilmesi için dışardan yiyeceklerden gerekeni alması gerekmektedir. Düzgün bir beslenme programı ile aktivite düzeyinin yükseldiği ve yorgunluk durumlarında bedenin toparlanma süresini geliştirip daha çabuk hazırladığı içinde önemli bir durumdur (Mor ve ark. 2018). Bireylerin gençlik ve çocukluk çağları sağlıklı yaşam ile ilgili ilk adımların oluştuğu zaman dilimidir. Bu dönemde oluşturulabilecek sağlıklı beslenme algısı ile bireylerin ileri çağlarda daha sağlıklı ve problemsiz bir dönemde yaşayabilirler (Ağaçdiken ve ark. 2016). Bu çağlarda bu bilinçlendirme yapılmazsa obeziteye sebebiyet verecek yeme tutumları bireylerle ilgili farklı durumlar ortaya koyabilir. Olumsuz duygu değişimlerinde kendisini yemek yeme hissi duymasına kendini olumsuz duygudan kurtaracağı algısı oluşturarak mutlu edebilir (Güzey M. 2014). Yeme alışkanlığı bireylerin kendi benliklerinde fiziki etkilerinin yanı sıra psikolojik, maddi, dış ortamdan ve çevre faktöründen etkilenme, sosyal medya, halkın önünde bulunan kişilere özenme, sempati duyma, olumsuz ruhsal değişimler, duygu karmaşaları gibi durumlar ardın sıra sıralanabilir. Bu çalışmanın amacı lise düzeyindeki öğrencelerin yeme tutumlarının bazı değişkenlere göre incelemektir.

YÖNTEM:

Araştırma, Isparta ilinde yaşayan yaş ortalaması 16.4 ± 1.1 yıl, boy ortalaması 167.9 ± 9.4 cm ve vücut ağırlığı 62.3 ± 12.9 kg olan 226 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın yürütülmesi için lise eğitimi gören öğrencilere bilgi verilerek araştırmanın amacı açıklanmış ve bu öğrenciler çalışmaya dâhil edilmiştir. Yeme tutum ölçeği, bireylerin yeme davranışlarındaki olası bozuklukları ölçmektedir. Yeme tutumu ölçeğinin, yeme davranışı bozukluklarını tarama açısından etkili bir ölçek olduğu düşünülmektedir. Bu ölçekte alınan toplam puan ile psikopatoloji düzeyi arasında ilişki vardır (Garner ve Garfinkel, 1979), (Erzi S. 2012). Yeme tutum ölçeği, 40 maddeden oluşan, 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin cevap aralığı "daima" ve "asla" olmak üzere, daima "1", asla "6" olarak kaydedilmektedir. Ölçeğin; 1, 18, 19, 23, 27 ve 39 maddeleri ters maddelerdir ve bu maddeler için kullanılan, asla cevabı 3 puan, diğer cevaplar sırasıyla "2" ve "1" puan değerindedir. Ölçeğin diğer maddeleri içinse, "daima" cevabı 3 puan, diğer cevaplar sırasıyla "2" ve "1" puan değerindedir. Ölçeğin kesim puanı 30 olarak saptanmıştır. Yeme tutum ölçeğinden, 30 ve 32 arasındaki puan alan bireyler, teşhis edilmiş yeme bozukluğu semptomları olmayan fakat yeme tutumu açısından genel popülasyondan farklı bir kesimi ifade eder. 33 puan ve üstünde alan kişiler ise, patolojik yeme semptomları

sergilemektedir (Garner ve Garfinkel, 1979), (Erzi S. 2012). Yeme tutum ölçeği, yapılan faktör analizi sonucu, yeme bozukluğu semptomlarını yansıtan yedi tane faktör içermektedir. Bunlar; yemekle fazla meşguliyet, zayıf olmakla ilgili beden imajı, laksatiflerin kullanımı ve kusma, diyet yapma, yavaş yemek yeme örüntüleri, başkası tarafından görülmeden yemek yeme ve kilo alma ile ilgili sosyal baskılardır (Garner ve Garfinkel, 1979), (Erzi S. 2012). Yeme tutum ölçeği, yeme bozukluklarının iki türü olan, anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza tanısı alabilecek bireyleri belirlemenin yanında yeme bozukluğuna yatkınlığı da ölçmektedir (Erol ve ark. 2000), (Erzi S. 2012). Ölçeğin güvenilirlik katsayısı olan Cronbach Alpa katsayısı hesaplanmış toplamda α=0.815 güvenirlik derecesine sahiptir. Elde edilen veriler SPSS 22 paket programında analiz edilmiştir. Analiz sonucunda öncelikle yüzde (%) ve frekans (f) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin nasıl dağıldığına ilişkin yapılan normalik testinde Kolmogorov Smirnov ile SHpiro Wilk testlerinin sonuçlarının anlamlı çıktığı ve verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak bağımlı ve bağımsız değişken karşılaştırılmalarında ikili karşılaştırmalar için; Mann-Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için ise Krukal Wallis testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ alınmıştır. Kruskal Wallis testi sonuçlarında göre ortaya çıkan farkın nedenini anlamak için SPSS 22 paket programı içerisinde yer alan post-hoc testi kullanılmıştır.

BULGULAR: Aşağıda Tablo. 1'de araştırma grubunun demografik dağılımları verilerinin analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 1. **Araştırma Grubunun Demografik Dağılımı**

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	107	47.3
	Erkek	119	52.7
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	113	50
	Hayır	113	50
Sigara Kullanıyor musunuz?	Evet	8	35.4
	Hayır	138	61.1
	Bırakmış	8	3.5
Alkol Kullanıyor musunuz?	Evet	42	18.6
	Hayır	179	79.2
	Bırakmış	5	2.2
Uyuma süresi	4 Saat altı	9	4
	4-6 saat	26	11.6
	6-8 saat	131	58.2
	8-10 saat	45	20
	10 saat ve üzeri	14	6.2
Beslenme şekli	Etçil	43	19
	Otçul	17	7.5
	Her ikisi	166	73.5
Öğün Atlama	Evet	166	73.3
	Hayır	60	26.5
Su Tüketimi	Tüketmiyorum	13	5.80
	1 litre	74	33
	2 litre	99	44.2
	3 litre ve üzeri	38	17

Araştırmaya katılan grubun %47.3 kadın %52.7'si erkektir. Spor yapan öğrenciler % 50 olarak eşit şekilde dağılım göstermektedir. Grubun %35.4 sigara kullanıyor, %3.5 kullanımı bırakmış ve %61.1 kullanmamaktadır. Öğrencilerin %18.6'sı alkol kullanırken %79.2 kullanmamakta %2.2'lik kesimi bırakmıştır. Uyku süreleri %4' ü 4 saat altında uyumakta, %11.6'sı 4 ile 6 saat arasında uyumakta %58.2'lik kesimi 6 ile 8 saat arasında %20 8ile 10 saat arasında ve 10 saat ve üzeri uyuyan ise %19'dur. Beslenme şekilleri %19 etçil beslenirken %7.5 otçul olarak beslenmektedir %73.5 ise her iki besin kullanmaktadır. Öğrencilerin %73.3 öğün atlarken, %26.5'i öğün atlamamaktadır. Öğrenciler %5.80 su tüketmiyor, %33 1 litre su tüketirken %44.2 2 litre ve %17'lik kesim 3 litre ve üzeri su tüketmektedir. Aşağıda Tablo.2'de cinsiyet değişkenine göre yeme tutumunun analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. **Cinsiyet Değişkenine Göre Yeme Tutumunun Analizi**

Cinsiyet	N	Min	Max	Art±SS	Sıra Ortalama	Z	P
Kadın	106.75	7	53	22±10.5	106.75	-1.360	.174
Erkek	118.57	7	79	24.2±12.4	118.57		

Tablo.2'ye göre yeme tutumlarında kadın ve erkek arasında anlamlı bir şekilde değişken bulunmamaktadır.Aşağıda Tablo.3'de spor yapan değişkenine göre yeme tutumunun analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. **Araştırma Grubunun Spor Yapma Değişkenine Göre Yeme Tutumlarının Analizi**

Değişken		N	Min	Max	Art±SS	Sıra Ortalama	Z	P
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	117	7	52	22.6±9.5	114.25	-.286	.775
	Hayır	113	7	75	23.6±13.4	111.77		

Tablo.3'e göre spor yapanlar ile yapmayanlar arasında anlamlı bir şekilde değişken bulunmamaktadır. Aşağıda Tablo.4'de öğün atlama değişkenine göre yeme tutumunun analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. **Araştırma Grubunun Öğün Atlama Değişkenine Göre Yeme Tutumlarının Analizi**

Değişken		N	Min	Max	Art±SS	Sıra Ortalama	Z	P
Öğün Atlama	Evet	165	7	79	23.1±12.2	110.95	-.785	.433
	Hayır	60	7	47	13.4±10	118.64		

Tablo.4'e göre öğün atlayan öğrenciler ile atlamayan öğrenciler arasında anlamlı bir şekilde değişken bulunmamaktadır. Aşağıda Tablo.5'de sigara içme değişkenine göre yeme tutumunun analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. **Araştırma Grubunun Sigara İçme Değişkenine Göre Yeme Tutumlarının Analizi**

Değişken		N	Min	Max	Art±SS	Sıra Ortalama	Z	P
Sigara Kullanıyor musunuz?	Evet	79	10	53	23.5±9.9	119.91	2	.397
	Hayır	138	7	79	22.8±12.5	108.37		
	Bırakmış	8	12	40	16±12.9	124.69		

Tablo.5'e göre araştırmaya katılan grubun sigara içen, içmeyen ve bırakmışlar arasında anlamlı bir şekilde değişken bulunmamaktadır. Aşağıda Tablo.6'da alkol kullanımı değişkenine göre yeme tutumunun analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Araştırma Grubunun Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Yeme Tutumlarının Analizi

Değişken		N	Min	Max	Art±SS	Sıra Ortalama	Z	P
Alkol Kullanıyor musunuz?	Evet	42	11	53	25.3±11.4	127.49	2	.089
	Hayır	178	7	79	22.8±11.7	110.89		
	Bırakmış	5	11	22	15.8±4.2	66.3		

Tablo.6'ya göre araştırmaya katılan grubun alkol kullanan kullanmayan ve bırakmışlar arasında anlamlı bir şekilde değişken bulunmamaktadır. Aşağıda Tablo.7'de günlük uyuma değişkenine göre yeme tutumunun analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7. **Araştırma Grubunun Günlük Uyuma Süresi Değişkenine Göre Yeme Tutumlarının Analizi**

Değişken		N	Min	Max	Art±SS	Sıra Ortalama	Z	P
Uyuma süresi	4 Saat altı	9	13	51	27.8±14.2	135.61	4	.093
	4-6 saat	26	11	48	25.6±10.4	132.19		
	6-8 saat	130	7	53	20.9±9.2	102.58		
	8-10 saat	45	9	79	25.9±15.7	121.09		
	10 saat ve üzeri	14	10	47	25.1±11.7	125.61		

Tablo.7'ye göre araştırmaya katılan grubun uyuma süreleri arasında anlamlı bir şekilde değişken bulunmamaktadır. Aşağıda Tablo.8'de beslenme tercihini değişkenine göre yeme tutumunun analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. **Araştırma Grubunun Beslenme Tercihi Değişkenine Göre Yeme Tutumlarının Analizi**

Değişken		N	Min	Max	Art±SS	Sıra Ortalama	Z	P
Beslenme şekli	Etçil	42	11	53	24.5±11.2 ab	12288	2	.012*
	Otçul	17	12	48	28.7±10 b	152.35		
	Her ikisi	166	7	79	22.2±11.7 a	106.47		

P<0.05

Tablo.8'e göre araştırmaya katılan grubun beslenme şekline göre etçil beslenen öğrencilerin ortalaması 24.5±11.2, otçul beslenenlerin ortalaması 28.7±10 ve her ikisi şekilde beslenenlerin ortalaması 22.2±11.7 olarak tespit edilmiş ve aralarında anlamlı değişken gözlenmiştir. Aşağıda Tablo.9'da cinsiyet değişkenine göre yeme tutumunun analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. **Araştırma Grubunun Günlük Su Tüketimi Miktarı Değişkenine Göre Yeme Tutumlarının Analizi**

Değişken		N	Min	Max	Art±SS	Sıra Ortalama	Z	P
Su Tüketimi	Tüketmiyorum	13	9	38	20±8.4 a	99.12	3	.021*
	1 litre	74	7	79	23.4±13.1 a	112.69		
	2 litre	98	7	48	21±9.4 a	102.44		
	3 litre ve üzeri	38	9	53	28±12.5 b	139.71		

P<0.05

Tablo.9'a göre araştırmaya katılan grubun su tüketimine göre 3 litre ve üzeri tüketim yapan öğrencilerin ortalaması 28±12.5 tespit edilmiş ve tüketmeyen, 1 ve 2 litre tüketim yapanların ortalamaları arasında anlamlı değişken gözlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Bu çalışma yaş ortalamaları 16.4±1.1 yıl olan 226 lise düzeyinde okuyan öğrenciler yeme tutumu ve buna etki eden faktörlerin incelemesi için yapılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı derecede bir farklılık görülmemiştir(p>0,05). Benzer bir çalışmada fiziksel aktivite ve yeme tutumlarını incelediğinde cinsiyetlere göre farklılık olmadığı görülmüştür (Keyf, 2018). Başka bir çalışmada bireylerin yeme tutumlarının incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım ve ark. 2016). Araştırmalar incelendiğinde yapmış olduğumuz çalışma ve diğer çalışmalar arasında paralellik gözlemlenmiştir. Spor yapma değişkenine göre yeme tutumları arasında herhangi bir farklılık yoktur (p>0.05). Benzer bir çalışmada bireylerin

durumları incelendiğinde spor geçmişlerine göre yeme tutumlarında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüş lakin depresyon düzeylerinde ise anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (Yıldırım ve ark. 2016). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerine uygulanmış, yeme tutumları ile ayda, haftada ve günde düzenli spor yapanlar arasında analizler farklılık tespit edilmemiştir($p>0.05$) (Özvurmaz ve ark. 2018). Literatür sonuçları doğrultusunda yapmış olduğumuz çalışma ve diğer çalışmalar arasında benzerlik gözlemlenmiştir. Öğün atlayan öğrencilerin yeme tutumları düzeyi yüksek düzeyde olduğu lakin öğün atlamayan öğrencilerle kıyaslandığında aralarındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna varılmıştır($p>0.05$). Literatür tarandığında sağlık yüksekokulu öğrencilerinin yeme tutumları incelenmiş olup vücut kitle indeksi ile öğün atlama arasında anlamlı derece bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Ulaş ve ark. 2013). Yapılan benzer çalışmalarda bireylerin öğün atlama sayılarına göre fiziksel aktivite karşılaştırmaları incelendiğinde anlamlı düzeyde bir farklılık belirlenmemiştir (Keyf, 2018). Sporcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise fiziksel durumları ile öğün atlama alışkanlıkları arasında yapılan analizler arasında da farklılık gözlenmemiştir (Çağıran, 2018). Araştırmaya katılan grubun sigara değişkenine göre yeme tutumları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır($p>0.05$). Literatürü tarandığında sağlık yüksekokulu öğrencilerin yeme tutumların incelenmiş yeme tutumu testi ile sigara kullanımı arasında anlamlı fark belirlenmiştir($p<0.05$) (Ulaş ve ark. 2013). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerine uygulanmış sigara kullananlar ile yeme tutumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Ünalan ve ark. 2009). Benzer bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ile sigara içip içmeme analizde anlamlı derece farklılık belirlenmiştir (Özvurmaz ve ark. 2018). Araştırmalar incelendiğinde çalışmamızla ile Ulaş ve ark ile Ünalan ve ark çalışması paralellik göstermektedir. Özvurmaz ve ark. yapmış olduğu çalışma ile bizim çalışmamız arasında oluşan farklılık ise veri toplamada bizim çalışmamızda sigarayı bırakanlar alınırken, Özvurmaz ve ark. çalışmasında bazen kullanım yapan veriler toplanmıştır ve oluşan farkında bundan dolayı olduğunu söyleyebiliriz. Araştırmaya katılan grubun alkol kullanan, kullanmayan ve bırakmış olma durumlarına göre yeme tutumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır($p>0.05$). Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerine uygulanan alkol değişkenine göre yeme tutumu arasında alkol kullanan, bezen kullanan ve kullanmayanlar arasında farklılık tespit edilmemiştir (Özvurmaz ve ark. 2018). Başka bir çalışmada öğrencilerin alkol ve madde kullanımı ile yeme tutumları ve aile yapıları arasında anlamlı bir ilişki yoktur (Toker, 2008). Araştırmalar incelendiğinde yapmış olduğumuz çalışma ve diğer çalışmalar arasında paralellik

gözlemlenmiştir. Öğrencilerin uyuma süreleri ile yeme tutumları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık oluşmadığı gözlemlenmiştir($p>0.05$). Literatür incelendiğinde yeme tutumları ile uyku saati arasında anlamlı bir farklılık belirlenememiştir (Devran, 2014). Araştırmalar incelendiğinde yapmış olduğumuz çalışma ve diğer çalışmalar arasında benzerlik gözlemlenmiştir. Beslenme tercihine göre etçil beslenen öğrencilerin ortalaması 24.5±11.2, otçul beslenenlerin ortalaması 28.7±10 ve heriki şekilde beslenenlerin ortalaması 22.2±11.7 olarak tespit edilmiş ve aralarında anlamlı derecede farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Literatür incelendiğinde yapılmış çalışmalardan öğrencilerin yeme tutumları puanlanmış ve beslenme tercihine göre fark tespit edilmiştir (Tayfur, 2018). Araştırmalar incelendiğinde yapmış olduğumuz çalışma ve diğer çalışmalar arasında paralellik gözlemlenmiştir. Bireylerin gün içerisinde tükettikleri su miktarlarını incelediğimiz takdirde 3 litre ve üzeri tüketim yapan öğrencilerin ortalaması 28±12.5 tespit edilmiş ve tüketmeyen, 1 ve 2 litre tüketim yapanların ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmiştir ($p<0.05$). Literatür sonuçlarına göre üniversite spor takımlarında yer alan öğrencilere yapılan araştırmada su tüketimi verilerinin analizinde anlamlı olarak farklılık belirlenmemiştir (Çağıran, 2018). Yapılan bu araştırmada lise öğrencilerinin yeme tutumları incelenmiş; cinsiyetler arasında yeme tutumları sonucunda herhangi bir farklılık olmadığı, günlük su tüketimi ve beslenme tercihi değişkenlerinin yeme tutumu üzerine etkisi olduğu sonucuna ulaşılmış olup, Öğün atlamanın, sigara ve alkol kullanma, uyuma süresi ve spor yapma değişkenlerinin yeme tutumu üzerine etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Öğrencilere ders müfredatına beslenme dersi verilerek yeme bozuklukları konusunda dikkat edilmesi gereken hususlar ayrıntılı bir şekilde anlatılmadır.
- Araştırmada kullanılan değişkenlerden farklı olarak başka değişkenlerin kullanılması ve araştırılması farklı bakış açısı getirebilir.
- Sigara ve alkolün zararlarından bahsederek öğrencilerin farkındalıkları arttırılmalıdır.

KAYNAKÇA:

1. Ağaçdiken Alkan S, Özdelikara A, Mumcu Boğa N, Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumunun Belirlenmesi, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2016;13 (3): 250-257

2. Çağıran, İH, Adnan Menderes Üniversitesi Spor Takımlarımda Yer Alan Öğrencilerin Beslenme, Ergojenik Destek Kullanım ve Fiziksel Aktivite Durumları Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2018

3. Devran BS, Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2014

4. Erol A, Toprak G, Yazıcı, F, & Erol S, Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Belirtilerini Yordayıcı Olarak Kontrol Odağı ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması. Klinik Psikiyatri 2000 3, 147-152.

5. Erzi S, Kız Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları İle Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul 2012

6. Garner, D, & Garfinkel P, The eating attitudes test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. Psychological Medicine, 1979 9, 273-279

7. Keyf E, Spor Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yeme Tutumlarının İncelenmesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan 2018

8. Güzey M, Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü Yüksek Lisans Tezi, Ankara 2014

9. Mor A, İpekoğlu G, Arslanoğlu C, Spor Lisesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi (Sinop İli Örneği) Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3): 67-77

10. Özvurmaz S, Mandıracıoğlu A, Lüleci E, Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Yeme Tutumuyla İlişkili Faktörler, Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2018; 4(2):841-849

11. Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G, Lise Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Yeme Davranışları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, Gaziantep Tıp Dergisi 2011;17(1):33-39

12. Tayfur S, Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Depresyon Düzeyinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2018

13. Toker DE, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Öğrencilerinde Yeme Tutumu ve Aile Yapısı Arasındaki İlişki Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.2008

14. Ulaş B, Uncu F, Üner S, Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktöreler, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2013; 5: 15-22

15. Ünalan D, Öztop DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, Güneş D, Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2009; 16 (2): 75-81

16. Yıldırım, İ, Işık, Ö, Ersöz, G, Büyükkök M, Zengin, G, Özel, Ö, Correlation between depression and eating attitudes and behaviors among those who performed regular physical activities. Journal of Human Sciences, 2016 13(2), 3590-3599

17. Yılmaz B, Bir Grup Lise Öğrencisinin İnternet Kullanımlarının Beden Algıları ve Yeme Tutumları İle İlişkisi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi 2017

173-17-iecses-4th-614-FC-Oral / Sözel

KOR ANTRENMANLARININ GENÇ ERKEK FUTBOLCULARDA KUVVET VE DAYANIKLILIK ÜZERİNE ETKİSİ

Vedat ÇINAR, İsa AYDEMİR

Fırat Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık kor antrenmanının 16-17 yaş grubu erkek futbolcuların kuvvet ve dayanıklılık parametreleri üzerine etkisini araştırmaktır.

Araştırma grubunu yaş ortalaması 16,41 yıl ve boy ortalamaları 173,29 olan toplam 17 gönüllü futbolcu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan futbolculara rutin antrenmanlarına ek olarak 8 hafta boyunca haftada 3 gün, günde 30 dakika kendi vücut ağırlıkları ile yapabildikleri kor antrenman programı uygulanmıştır. Araştırma ön-test ve 8 hafta sonunda son-test ölçümleri alınarak yapılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce futbolcuların boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, mekik, şınav, 30m sürat testi, dikey sıçrama ve çeviklik test puanları alınmıştır. Araştırma grubuna ait boy, vücut ağırlığı ve yaş ortalamaları frekans analizi ile yapılmıştır. Normal dağılım gösteren değişkenler arasındaki farklılıkların tespiti için de Paired Sample t test kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kurgulanmıştır.

Araştırma grubunun vücut kitle indeksleri, mekik sayıları, şınav sayıları, 30 m. Sprint puanları, dikey sıçrama ve çeviklik ön test ve son test değerleri arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç olarak, genç erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanlarının vücut kitle indeksleri, mekik sayıları, şınav sayıları, 30 m. Sprint puanları, dikey sıçrama ve çeviklik performanslarına olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Kor, Antrenman

GİRİŞ

Futbol, kontrol gerektiren takım ve temas sporu olması nedeniyle üst düzey dayanıklılık, kuvvet, sürat ve çabukluk gibi sportif performans istemektedir bu yüzden günümüzde kaleci dahil bütün mevkilerdeki oyuncuların her türlü motorik özelliklere sahip olmasını gerektirmektedir (1). Ayrıca futbol, bir müsabaka esnasında; sprint, koşu, top sürme, atlama ve topa vurma gibi motorik özellilkler dahil olmak üzere bir çok farklı aktiviteyi içinde barındırmaktadır.

Futbolcuların müsabaka esnasında durma, yürüme ve jog gibi yoğunluğu düşük olan hareketler sırasındaki toparlanma kabiliyeti kadar koşu ve sprint gibi yoğunluğu yüksek hareketleri yapabilmek amacıyla ileri düzeyde fiziksel beceriye sahip olmaları da gerekmektedir (2). Futbol oyununun fizyolojik ihtiyaçları, futbol oyuncularının aerobik, anaerobik, kuvvet, esneklik ve çabukluk kapasitelerinin yeterli bir seviyede bulunmasını gerektirir. Bu fizyolojik gereklilikler futbolcudan futbolcuya, oynadığı mevki ve pozisyona ve takımının oyun şekline göre farklılık gösterebilir (3).

Kor sözcüğü merkez, çekirdek anlamına gelen İngilizce kökenli bir kelimedir (4). Kor bölgesi, insan bedeninin ağırlık merkezinin de içinde bulunduğu bel, pelvis, kalça ve karın kısımlarını kapsayan 29 farklı kastan oluşan alanı isimlendirmek için kullanılmaktadır (5).

Araştırmalar kor kuvvetinin, atletik performansa, yaralanmalar ve sakatlıkları önlemeye, alt sırt ağrılarının tedavisine yönelik çok farklı amaçlarda etkisini incelemekte ve ortaya koymaktalar (6). Kor antrenmanı ile vücut kontrolü ve dengesi geliştirilebilir, birçok büyük ve küçük kasın güçlenmesiyle sakatlık ve yaralanma riski azaltılabilir ve denge artışına bağlı olarak hareketler arası geçişlerdeki verimliliği arttırabilir (7). Kor kaslarına yönelik direnç ve dayanıklılık antrenmanlarının arttırılması kol ve bacak hareketlerinin sportif performansa daha başarılı bir şekilde katılmasına neden olmaktadır (8).

Bütün bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı, 8 haftalık kor antrenmanının 16-17 yaş grubu erkek futbolcuların kuvvet ve dayanıklılık parametreleri üzerine etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Çalışma grubunu, yaş ortalamaları 16,41±,507 (yıl), boy ortalamaları 173,29±7,81 (cm) ve vücut ağırlıkları 59,71±6,53 (kg) olan gönüllü 17 lisanslı amatör genç erkek futbolcu oluşturmuştur.

Uygulanan antrenman programı 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 30 dakika, futbolcuların normal futbol antrenman programlarının sonlarına ek olarak düzenli uygulanmıştır.

Uygulanan Antrenman Programı	
1. Plank	30-45 sn x 3
2. Alternate Plank	30-45 sn x 3
3. Crunch	30 Tekrar
4. Twist With Medicine Ball	30 Tekrar
5. Lying Twist Trunk	30 Tekrar
6. Side Bridge	30 sn x 3
7. Squat	30 Tekrar
8. Side Bend	30 sn x 3

Amatör genç erkek futbolcuların; antropometrik ölçümleri (boy, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi yüzdesi) yapılmış, temel motorik özellik ölçümleri olarak da mekik, şınav, 30m sürat testi, dikey sıçrama ve çeviklik test puanları alınmıştır. Araştırma için uygulanan kor antrenman programı öncesi ön test ve sonrasında son test ölçümleri yapılmıştır.

Normal dağılım gösteren değişkenler arasındaki farklılıkların tespiti için Paired sample t test kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara ait boy uzunluğu, vücut ağırlığı, yaş aralığı ve vücut kitle indeksleri.

Veriler	N	Min.	Maks.	x̄	s.s
Boy Uzunluğu (cm)	17	161	190	173,29	7,81
Vücut Ağırlığı (kg)	17	52	72	59,71	6,53
Yaş Aralığı (yıl)	17	16	17	16,41	,507
Vücut Kitle İndeksi	17	17,17	23,88	19,9	2,04

Tablo 1'de araştırmaya katılan amatör futbolcuların sayısı 17, minimum boy uzunlukları 161 cm, maksimum boy uzunlukları 190 cm, minimum vücut ağırlıkları 52 kg, maksimum vücut ağırlıkları 72 kg, minimum yaşları 16, maksimum yaşları 17, minimum vücut kitle indeksleri 17,17, maksimum vücut kitle indeksleri 23,88 olarak belirlenmiştir. Boy uzunlukları ortalamaları 173,29±7,81 cm, vücut ağırlıkları ortalamaları 59,71±6,53 kg, yaş ortalamaları 16,41±,507 yıl ve vücut kitle indeks ortalamaları ise 19,9±2,04 olarak bulunmuştur.

Tablo2. Araştırma grubunun ölçüm değerlerinin karşılaştırılması.

Değişkenler		AO±SS	t değeri	Anlamlılık
Vücut Kitle İndeksi	Ön Test	19,9±2,04	8,15	,000
	Son Test	19,36±1,9		
Mekik	Ön Test	19,65±3,22	-8,72	,000
	Son Test	24,94±4,52		
Şınav	Ön Test	10,82±2,43	-6,81	,000
	Son Test	15,71±3,93		

30 m. Sprint	Ön Test	4,08±,27	7,36	,000
	Son Test	4,05±,27		
Dikey Sıçrama	Ön Test	39,41±3,2	-6,28	,000
	Son Test	43,35±2,18		
Çeviklik	Ön Test	4,92±,11	3,39	0,04
	Son Test	4,90±,10		

Katılımcıların ön test ve son test puanları arasındaki karşılaştırma analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde; araştırma grubunun vücut kitle indeksleri, mekik sayıları, şınav sayıları, 30 m. Sprint puanları, dikey sıçrama ve çeviklik ön test ve son test değerleri arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sporcunun dayanıklılık, kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik, ve denge gibi motor özelliklerinin gelişimi spor dalına özgü yapılan antrenmanlarla sağlanabilir. Kor antrenmanları ile hedeflenen bu özelliklerin niteliğini en üst seviyeye çıkararak sportif performansı olumlu yönde etkilemektedir. Buradan hareketle çalışmamızda uygulanan kor antrenmanının amacı 16-17 yaş grubu erkek futbolcuların kuvvet ve dayanıklılık parametreleri üzerine etkisini araştırmaktır. Literatür incelendiğinde özellikle son yıllarda kor antrenmanlarının sportif performans açısından incelenmesinin önem kazandığı görülmektedir.

Kor antrenmanlarının sporcu performansı üzerindeki etkilerinin ele alındığı bir derleme çalışmasında, 24 farklı deneysel çalışma incelemiş, çalışma sonucunda kor antrenmanları ve sporcu performansı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (9).

Yaş ortalaması 15 olan 19 sörf sporcusuna 8 haftalık kor antrenmanı uygulanmış ve kuvvet, denge, çeviklik gibi motorik özelliklerin ön test-son test ölçüm değerleri arasındaki farklılık incelemiştir. Çalışma sonucunda incelenen çeşitli parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşılmıştır (10). 16 erkek futbolcunun dahil edildiği başka bir çalışmada ise

uygulanan kor antrenman programının sonucunda incelenen bazı fiziksel parametrelerde anlamlı değişikliklere rastlanmıştır (11).

Kor antrenmanlarının etkisinin incelendiği başka bir çalışmaya üniversite çağı kürekçiler dahil edilmiş ve uygulanan antrenman programının kürekçilerde kor bölgesindeki performansı geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (12).

Sonuç olarak, genç erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanlarının vücut kitle indeksi, mekik sayısı, şınav sayısı, 30 m. Sprint skoru, dikey sıçrama ve çeviklik performanslarına olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

1. Köklü, Y., Özkan, A., Alemdaroğlu, U. ve Ersöz, G. (2009). Genç futbolcuların bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin oynadıkları mevkilere göre karşılaştırılması, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (2), 61-68.
2. Lemmick, M.P., Verheijen, A.K. & Wisscher, R.C. (2004). The Discriminative Power of the Interval Shuttle Run Test and The Maximal Multistage Shuttle Run Test for Playing Level of Soccer. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* 44(1), 233 – 239.
3. Gregson, W., Drust, B., Atkinson, G. & Salvo, V.D. (2010). Match-to-Match Variability of High-Speed Activities in Premier League Soccer. *International Journal of Sports Medicine.* 31(4):237-242, Published Online.
4. Gür, F. Kor Antrenmanın 8-14 Yaş Grubu Tenis Sporcularının Kor Kuvveti, Statik ve Dinamik Denge Özellikleri Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi, TC Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, Ankara.
5. Samson, K.M. (2005). The effects of a five-week core stabilization training program on dynamic balance in tennis athletes, Master thesis, West Virginia University. USA.
6. Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T. and Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. Current Sports Medicine reports, 7(1), 39-44.
7. Herrington L, Davies R. The influence of Pilates training on the ability to contract the transverses abdominis muscle in asymptomatic individuals. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2005;9(1):52-57.
8. Willardson, J.M. (2014). *Developing the core*, National Strength & Conditioning, Human Kinetics, USA.
9. Reed, C., Ford, K., Myer, G. & Hewett, T. (2012). The effects of isolated and integrated 'core stability' training on athletic performance measures: a systematic review. *Sports Medicine* 42(8), 697-706.
10. Axel, T. A. (2013). The effects of a core strength training program on field testing performance outcomes in junior elite surf athletes. Master Thesis, California State University. USA.

11. DİLBER, A. O., LAĞAP, B., AKYÜZ, Ö., ÇOBAN, C., AKYÜZ, M., Murat, T. A. Ş., ... & ÖZKAN, A. (2016). Erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(2), 77-82.

12. Tse, M. A., McManus, A. M., & Masters, R. S. (2005). Development and validation of a core endurance intervention program: implications for performance in college-age rowers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *19*(3), 547-552.

91-iecses-4th-591-FC-Oral / Sözel

VÜCUT AĞIRLIĞI İLE YAPILAN DİRENÇ ANTRENMANLARININ 10-12 YAŞ TENİSÇİLERDE İSABETLİ SERVİS ATIŞ HIZINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Gürhan SUNA

Süleyman Demirel Üniversitesi

ÖZET

Amaç; Vücut ağırlığı ile yapılan direnç antrenmanlarının 10-12 yaş tenisçilerde isabetli servis atış hızına etkisinin incelenmesinin araştırmasıdır.

Materyal-Metot; Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi'nin Tenis Kortlarında haftada en az 5 saat ve en az 4 yıldır antrenman yapan çocuklar arasından 10 (5 kız-5 erkek) sporcu çalışmaya dâhil edilmiştir. Tenisçiler haftada 5 gün ve 90 dakikadan oluşan 30 dakikası vücut ağırlığı ile yapılan direnç çalışmalarının (şınav, mekik, plank, çömelme, kartal, çakı, ters mekik) yer aldığı hareketleri (10-25 tekrar, 3 set, 60 sn dinlenme) uygulamışlar ve antrenman sonrasının ardından servis vuruşu çalışmaları yapmışlardır. Her bir birim antrenmanda yaklaşık olarak her tenisçi çocuk 50 servis atışı yapmıştır. Sporcularda antrenman öncesi ile sonrası farkın olup olmadığının belirlenmesinde grup içi "Paired t testi" uygulandı. Cinsiyetler arasında ki servis atış hızının belirlenmesinde ise gruplararası "Indipendent t testi" uygulandı. Anlamlılık düzeyi 0,05 önem seviyesine göre değerlendirilmiştir.

Bulgular; Sunulan çalışmada kadın ve erkek tenisçilerin servis atışlarının ön ve son test ölçümlerinin grup içi karşılaştırılması analizinde her iki gruptada atışlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur($p<0,05$). Fakat cinsiyeler arası karşılaştırmada ise servis atış hızında istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$)

Sonuç; uygulanan direnç antrenmanlarının erkek ve kadın tenisçiler üzerinde olumlu etkiler bıraktığı ve yapılan servis atış hızlarına doğrudan etki ettiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler; Tenis , Direnç Antrenmanı , Servis Hızı

91-iecses-4th-591-FC-Oral / Sözel

INVESTIGATE THE EFFECT OF RESISTANCE TRAINING PERFORMED BY BODY WEIGHT ON THE CORRECT SERVICE SHOOT SPEED IN 10-12 AGE TENNIS PLAYERS.

Gürhan SUNA
Süleyman Demirel Üniversitesi

ABSTRACT

Aim; The aim of this study was to investigate the effect of resistance training performed by body weight on the correct service shoot speed in 10-12 age tennis players.

Material-Method; 10 (5 girls-5 boys) athletes were involved at the Tennis Courts of Isparta Süleyman Demirel University who played at least 5 hours per week and for at least 4 years. Tennis players trained 5 days a week 90 minutes training, the training inclueded 30 minutes of body weight of resistance work (push-ups, shuttle, plank, squatting, eagle, pocket knife, reverse shuttle) the movements (10-25 repeat, 3 sets, 60 sec resting) and they performed pre and post training and after the service. Approximately every tennis player in each unit performed 50 service shots. In order to determine whether there was a difference between the athletes pre and post the training, air Paired t test içi was used. The intergroup indipendent t test was used to determine the service rate between the genders. Significance level was evaluated according to significance level of 0.05.

Findings; In this study, it was found that there was a significant difference between the shots of both groups ($p < 0,05$). However, there was no statistically significant difference in the service shoot speed between the genders ($p > 0.05$).

Result; resistance training has a positive effect on male and female tennis players and it has been found that it has a direct effect on service speed rates.

Key Words; Tennis, Resistance Training, Service Speed

GİRİŞ

Günümüzde tenis sporu çağdaş dünyanın benimsemiş olduğu, uygulaması heyecan veren, seyretmesi ise heyecanla birlikte hayranlık uyandıran olimpik bir spor dalıdır (Ölçücü ve ark., 2015). Tenis hızla gelişerek popüler spor dalları arasında yerini almıştır. Düzenlenen turnuvalarda oynamanın verdiği hazzı tatmak için insanlar tenise daha fazla zaman ayırmaya başlamışlardır (Gül ve ark., 2017). Tenis sporunun multifaktöriyel bir spor olması sebebiyle bütün performans belirteçlerinin iyi olması ve bir tenisçinin etkili bir vuruş yapabilmesi için tüm fiziksel uygunluk parametrelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir (Diker ve ark., 2017). Tenis sporunda oyun süresi göz önüne alındığında, kuvvet, dayanıklılık, hız sürat, hareketlilik, beceri ve koordinasyon gibi özelliklerin tümünün olması gerekliliği tartışılmazdır (Seyrek ve ark., 2017). Teniste servis atışı maçın gelişimi esnasında temel vuruşlardan biridir ve sonucu belirlemede temel faktördür. Teniste servis topu yukarıya fırlatma ve sonra düşüşü esnasında vuruşu yapan vücut segmentleri, gövde ve alt ekstremite arasında karmaşık, çok segmentli koordinasyonu gerektiren, en zor vuruşlardan biridir (Başköy, 2018). Servis atışı yapabilmek için kol kasları, omuz kasları, bacak kasları ve kalça kasları da dahil olmak üzere tüm kaslar uyum içinde olmalıdır. Servis atışında sıçrama hareketi önemli etkenlerden biri olmakla birlikte başarılı bir performansı yakalamak, daha çabuk ve daha yükseğe sıçramak için yatay ve dikey sıçrama özelliğini ve bacak kuvvetini geliştirici antrenmanlara ihtiyaç duyulmaktadır (Gül ve ark., 2017). Bu yönde yapılacak çalışmalarda direnç antrenmanlarının önemi yüksektir.

Tenis sporunda antrenmanlar kort içi ve kort dışında uygulanırken, kort içerisinde daha çok tekniğe dayalı antrenmanlar kort dışında ise; fiziksel özelliklerini geliştirmeye yönelik kondisyonel antrenmanlar uygulanmaktadır. Kort dışında yapılan antrenmanların ana amacı saha içerisindeki performansı yükseltmektir (Gülmez, 2007). Kondisyonel özellikleri iyi olan oyuncular rakiplerine göre daha avantajlıdır. Onlar rakiplerine göre daha hızlı hareket eder, daha hızlı düşünebilirler, uzun süren puanlardan sonra daha hızlı toparlanırlar, daha az yorulurlar, yaralanma riskleri azdır ve kuvvette devamlılıkları daha iyidir. Başka bir deyişle kazanmak ve kaybetmek arasındaki fark kondisyonel özelliklere de bağlıdır (Ölçücü ve ark., 2003).

Bu araştırmanın amacı; vücut ağırlığı ile yapılan direnç antrenmanlarının 10-12 yaş tenisçilerde isabetli servis atış hızına etkisinin incelenmesinin araştırılmasıdır.

MATERYAL-METOT

Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi'nin Tenis Kortlarında haftada en az 5 saat ve en az 4 yıldır antrenman yapan çocuklar arasından 10 (5 kız - 5 erkek) sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Erkek tenisçilerin yaş ortalamaları 11,2 ± ,44 yıl, vücut ağırlığı; 39 ±4,12 kg, boy; 147 ±3,80 cm, kadın tenisçilerin ise yaş ortalamaları 11±,7 yıl, vücut ağırlığı 38±4,18 kg, boy 146,8±5,06 cm olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda 8 hafta boyunca, haftada en az 5 gün servis atışını düzenli ve sistematik olarak çalışmışlardır. Tenisçilere, testlerden 1 gün önce yüksek şiddette antrenman yapmamaları, 3 saat öncesinde yemek yemeleri ve uyarıcı almamaları konusunda bilgilendirilmiştir. Sporculara ve ailelerine test ve ölçümlerden önce bu çalışmanın amacı detaylı olarak yapacakları testler konusunda bilgilendirilmişler ve ailelerinin onayları alınmıştır.

Çalışmanın Uygulanması

Tenisçiler haftada 5 gün ve 90 dakikadan oluşan 30 dakikası vücut ağırlığı ile yapılan direnç çalışmalarının (şınav, mekik, plank, çömelme, kartal, çakı, ters mekik) yer aldığı hareketleri (10-25 tekrar, 3 set, 60 sn dinlenme) uygulamışlar ve antrenman sonrasının ardından servis vuruşu çalışmaları yapmışlardır. Her bir birim antrenmanda yaklaşık olarak her tenisçi çocuk 50 servis atışı yapmıştır.

Servis Vuruşları Testi

Top hızının ölçümünde, havanın etkisi kontrol altına alınabilmesi için tüm servisler kapalı bir tenis kortunda attırılmıştır. Sporcular, maksimal servis hızı düzeyine ulaşana kadar (20 dakika) ısındırılmıştır. Sporcuların ısınmasından 3 dakika sonra test aşamasına geçilmiş ve 5 maksimal hızda servis atmaları istenmiştir. Top hızının ölçümünde tabanca radar (Pocker Radar USA) kullanılmıştır. Top hızının ölçümünde kullanılan tabanca radar, karşı dip çizgisi servis karşılama noktasına sabitlenmiştir. Atılan servislerin, tenis kurallarına uygun olarak, çapraz servis kutusu el arkası (backhand) 5 atış, servis karşılama (return) noktasına 5 atış atılması koşulu aranmış ve topun fileye yâda servis kutusu dışına atılmasında (aut), atılan servis değer olarak kayıt edilmemiştir. . Let durumunda servis tekrarlanmıştır. Tüm tenis oyuncularına

düz servis tekniğini kullanmaları belirtilmiştir. Veri analizi için oyuncuların maksimal hızda attığı 3 servisten en hızlı olanı (km/saat) maksimal servis (Vmax) olarak analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada istatistiksel sonuçların elde edilmesi için veri analiz programı kullanıldı. Sporcularda antrenman öncesi ile antrenman sonrası farkın olup olmadığının belirlenmesinde grup içi "Paired t testi" uygulandı. Cinsiyetler arasında ki servis atış hızının belirlenmesinde ise gruplararası "Indipendent t testi" uygulandı. Anlamlılık düzeyi 0,05 önem seviyesine göre değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Erkek Tenisçilerin Servis Atışlarının Ön ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	Test Sıralaması	Aritmetik Ortalama	Ss	t	P
En İyi Servis Atışı	**Ön Test**	96,60	8,26	-18,779	**,000***
	Son Test	101,20	8,58		
En İyi İkinci Servis Atışı	**Ön Test**	94,00	8,68	-9,021	**,001***
	Son Test	98,60	9,28		
En İyi Üçüncü Servis Atışı	**Ön Test**	87,40	12,99	-3,934	**,017***
	Son Test	95,80	10,08		

***p<0,05**

Tablo 2. Kadınların Tenisçilerin Servis Atışlarının Ön ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	Test Sıralaması	Aritmetik Ortalama	Ss	t	P
En İyi Servis Atışı	**Ön Test**	94,00	9,64	-6,045	**,004***
	Son Test	99,20	10,94		
En İyi İkinci Servis Atışı	**Ön Test**	91,40	10,31	-5,171	**,007***
	Son Test	95,20	10,66		
En İyi Üçüncü Servis Atışı	**Ön Test**	87,80	11,34	-3,651	**,022***
	Son Test	91,80	11,71		

***p<0,05**

Tablo 3. Kadın ve Erkek Tenisçilerin Servis Atışlarının Ön ve Son Test Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	Gruplar	Test Sıralaması	Aritmetik Ortalama	Ss	t	P
En İyi Servis Atışı	Erkek	**Ön Test**	96,60	8,26	,458	,659
	Kadın		94,00	9,64		
	Erkek	**Son Test**	101,20	8,58	,322	,756
	Kadın		99,20	10,94		
En İyi İkinci Servis Atışı	Erkek	**Ön Test**	94,00	8,68	,431	,678
	Kadın		91,40	10,31		
	Erkek	**Son Test**	98,60	9,28	,538	,605
	Kadın		95,20	10,66		
En İyi Üçüncü Servis Atışı	Erkek	**Ön Test**	87,40	12,99	-,052	,960
	Kadın		87,80	11,34		
	Erkek	**Son Test**	95,80	10,08	,579	,579
	Kadın		91,80	11,71		

***p<0,05**

TARTIŞMA

Yapmış olduğumuz çalışmada kadın ve Erkek tenisçilerin servis atışlarının ön ve son test ölçümlerinin karşılaştırılması analizi sonucunda cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).Fakat Erkek tenisçiler kadınlara göre daha hızlı servis atışı ortaya koydukları tespit edilmiştir. Bunun da en büyük sebeblerinden biri olarak erkeklerde kassal yoğunluğuna bağlı olarak kuvvet parametrelerinin daha fazla olmasından kaynaklı olduğunu düşünmekteyiz. Aynı zamanda sunulan çalışmada kadın ve erkek tenisçilerin servis atışlarının ön ve son test ölçümlerinin grup içi karşılşatırılması analizinde her iki gruptada atışlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0,05). Grup içi Servis atışlarındaki farklılığın sebebi olarak tenisçilere uygulamış olduğumuz vücut direnci ile yapılan direnç antrenmanlarının etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Tenis sporcularında servis ve vuruş hızına core kasların etkisini araştıran çalışma azdır. Bu çalışmaya benzer bir çalışmada 6 haftalık kuvvet antrenmanları (core kuvvet, elastik direnç, sağlık topu egzersizleri) sonucunda genç tenisçilerde servis hızı kontrol grubuna göre anlamlı şekilde artarken, servis isabeti değişmemiştir (Fernandez-Fernandez ve ark., 2013). Benzer şekilde vuruş ve fırlatma hızına ilişkin (omuz eklemlerine ait) çalışmaların birçoğunda core

egzersizlerin olumlu etkileri açıkça ortaya koyulmuştur. Örneğin Thompson ve ark. 8 haftalık fonksiyonel antrenman sonrası golf sopası vuruş hızının arttığını tespit etmişlerdir (Thompson ve ark., 2007). Başka bir çalışmada 3. Lig kolej beysbol takımına açık ve kapalı zincir egzersizlerden oluşan antrenman programı uygulanmıştır. Bir grup ekstra core stabilizasyon egzersizleri yapmıştır. Yazarlar 6 haftalık programın core stabilizasyon yapan grupta fırlatma hızını daha olumlu etkilediğini belirtmişlerdir (Lust, Sandrey, Bulger, & Wilder, 2009). Lephart ve arkadaşları benzer sonuçlar elde ettikleri golfçular ile yapılan 8 haftalık abdominal-kalça kuvvetlendirme, denge antrenmanlarıyla gövde rotasyonel kuvvetini ve kalça abduksiyon kuvvetini arttırmışlardır. Spora özgü atış mesafesi, vuruş hızı, top hızı gibi değişkenlerde olumlu gelişme oluşmuştur (Lephart ve ark., 2005). 24 kadın hentbol oyuncusu ile yapılan bir çalışmada 6 haftalık gövde stabilizasyon ve rotasyon programının maksimum atış hızına etkisi araştırılmıştır. Stabil olmayan zeminde yapılan gövde stabilizasyon eğitiminin ve kapalı kinetik zincir hareketlerinin maksimal fırlatma hızını kontrol grubuna göre 4,9% arttırdığı görülmüştür. Daha kuvvetli ve daha stabil lumbopelvik-kalça kompleksi ve kapalı kinetik zincir egzersizlerinin, multisegmental hareketlerdeki yüksek rotasyonel hıza katkıda bulunduğu sonucuna varmışlardır (Saeterbakken ve ark., 2011). Bu sonuçlar incelendiğinde, yapılan antrenmanların, sporcularda servis atma becerisine olumlu yönde katkı sağladığı sonucuna varılmaktadır.

Gelen ve ark. (2009)'da, Tenis servisinde topun hızı ile tenis oyuncularının fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek adlı çalışmasında tenisçilerin servis hızı ortalaması 145.0 olarak tespit etmişlerdir. Çalışmada tenisçilerin servis atışında topun hızı ile boy uzunlukları ve antrenman yaşları arasında bir ilişki bulunurken yine top hızı ile yaş ve beden ağırlıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Bu çalışmada servis atışının bizim çalışmamızdan farklı olmasının sebebi olarak sporcuların fiziksel ve kuvvet değerlerinin farklı olmasından kaynaklı olduğunu düşünmekteyiz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Erkek tenisçilere ve kadın tenisçilere uygulanan direnç antrenmanı sonucunda antrenman öncesi ve antrenman sonrası servis hızları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık sonucunda ise uygulanan direnç antrenmanlarının erkek ve kadın tenisçilere üzerinde olumlu etkiler bıraktığı ve yapılan servis atış hızlarına etki ettiği saptanmıştır. Ayrıca cinsiyetler arası servis hızlarının karşılaştırılmasında farklılık

bulunmamıştır (p>0,05). Fakat erkek tenisçilerin servis hızları kadın tenisçilere göre daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bunun sebebi olarak erkeklerin kas yoğunluğunun daha fazla olmasından dolayı olduğunu düşünmekteyiz.

Ayrıca tenis sporcularının servis atış hızlarını daha uzun periyotlarda ve farklı antrenman metotlarının da incelenen çalışmaların da yapılmasını önermekteyiz. Aynı şekilde ileriki çalışmaların, vücut ağırlığı ile yapılan direnç antrenmanlarının teniste kullanılan diğer vuruşlarla ilişkisini ortaya koyacak şekilde dizayn edilmesinin, vücut ağırlığı ile yapılan direnç antrenmanlarının teniste uygulanma kapsamını daha iyi açıklayacağı düşünülebilir. Bizim yaptığımız çalışma bakıldığında tenis branşı için verim olarak katkısı yüksek olacağı ve ileride yapılacak olan çalışmalara da ışık tutacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

1. Başköy, F. (2018). Kor stabilizasyon eğitiminin teniste servis atışı esnasındaki gövde kinematiği servis performansı üzerine etkisi. (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
2. Diker, G., Zileli, R., Özkamçı, H., Sadi, Ö. N. (2017). Genç tenis oyuncularının bazı fizyolojik ve biyomotor özelliklerinin değerlendirilmesi. Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 3(1),25-32.
3. Fernandez-Fernandez, J., Ellenbecker, T., Sanz-Rivas, D., Ulbricht, A., Ferrauti, A. (2013). Effects of a 6-week junior tennis conditioning program on service velocity. Journal of Sports Science and Medicine. http://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094228
4. Gelen, E., Mengütay, S., Karahan, M. (2009). Teniste servis performansını belirleyen fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel faktörlerin incelenmesi. Uluslararası insan bilimleri dergisi, 6(2), 668.
5. Gül, G. K., Konyalı, M., & Gül, M. (2017). Pliometrik antrenmanların tenis servis isabetine etkisi. Journal of Physical Education and Sports Studies, 9(1), 67-73.
6. Gül, M., Bulut, Z., Gül, G.K. (2017). Kuvvet antrenmanlarının tenis becerisine etkisi. Journal of Physical Education and Sports Studies, 9(1), 44-50.
7. Gülmez, İ., (2007). Teniste genel hazırlık dönemi kuvvet antrenmanlarında egzersiz seçimi ve örnek birim antrenmanına bakış. 3. Raket Sporları Sempozyumu Bildiri Kitabı. Kocaeli Büyük Şehir Belediyesi Basımevi, Kocaeli.

8. Lephart, S., Smoliga, J.M., Myers, J.B., Sell, T.C., Tsai, Y.S. (2005). An eight-week-golf-specific exercise program improves physical characteristics, swing mechanics, and golf performance in recreational golfers. Strength And Conditioning Research, 19(4), 826–830. http://doi.org/10.1519/R-20606.1
9. Saeterbakken, A.H., van den Tillaar, R., Seiler, S. (2011). Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. J Strength Cond Res, 25(3), 712–718. http://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181cc227e
10. Lust, K.R., Sandrey, M.A., Bulger, S.M., Wilder, N. (2009). The effects of 6-week training programs on throwing accuracy, proprioception, and core endurance in baseball. J Sport Rehabil, 18(3), 407–426. http://doi.org/10.1016/j.knee.2009.07.010
11. Ölçücü, B., Canikli, A., Gökhan, H.A.D.İ., Taşmektepligil, M.Y. (2011). 12-14 yaş kategorilerindeki bayan tenis oyuncularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(1), 15-24.
12. Ölçücü, B., Erdil, G., Altınkök, M. (2003). Tenisçilerde pliometrik antrenmanların Servis Atışında Topun Hızına ve İsabeti Yüzdelerine Etkisinin İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 7, Sayı 1. 48-59.
13. Seyrek, E., Yücedağ, A., Gül, M. (2017). Kinesis ve thera band direnç antrenmanlarının ıtn tenis testine etkisi. Journal of Physical Education and Sports Studies, 9(1),60-66.
14. Thompson, C.J., Myers Cobb, K., Blackwell, J. (2007). Functional training ımproves club head speed and functional fitness in older golfers. Journal of Strength & Conditioning Research, 21(1), 91–95. http://doi.org/10.1519/00124278-200702000-00024

54-19-iecses-4th-555-FC-Oral / Sozel

KOMBİNE ANTRENMANLARIN ERKEK HENTBOLCULARDA BAZI SOLUNUM PARAMETRELERİNE ETKİSİ

Mahmut ALP

[1]Spor Bilimleri Fakültesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, TÜRKİYE, mahmut.alp@windowslive.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı hazırlık periyodunda uygulanan kombine antrenmanların erkek hentbolcularda bazı solunum parametrelerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya Üniversiteler Arası 1. Lig Kategorisinde mücadele eden Süleyman Demirel Üniversitesi erkek hentbol takımı (n=12) "Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu" alınarak katıldı. Hentbolcuların yaş ortalaması 20,75±,96 olarak yıl, boy ortalaması 182,08±7,36 cm, vücut ağırlığı 80,50±14,06 kg olarak hesaplandı. Hentbolculara hazırlık periyodunda 12 hafta, haftada 4 gün, günde en az 120 dakika kombine antrenmanlar uygulandı. Antrenman periyodu öncesi ve sonrası hentbolculara Vital Kapasite ve FEV1 testleri uygulandı. Verilerin analizi istatistik paket programında "tanımlayıcı istatistikler" ve "Eşleştirilmiş t Testi" kullanılarak yapıldı. Sonuçlar "p>0,05" önem seviyesine göre değerlendirildi. Hentbolcuların vital kapasite ön test ortalaması 6,41±,55 lt, son test ortalaması 6,79±,50 lt; FEV1 ön test ortalaması 4,46±,40 lt, son test ortalaması 5,06±,66 lt olarak hesaplandı. Vital Kapasite ve FEV1 ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılması sonucu iki solunum parametresinde de fark anlamlı bulundu ($p<0,05$). Sonuç olarak, hazırlık döneminde hentbolculara uygulanan kombine antrenmanların vital kapasite ve FEV1 değerlerine pozitif etkileri görülmüştür. Hentbol gibi kısa süreli maksimal yüklenmelerin, çabuk kuvvetin ve dayanıklılığın teknik-taktik ile birleştiği bir sporda, tüm bu motorik özellikleri geliştiren paralel olarak fizyolojik olarak da katkı sağlayan kombine antrenmanların hazırlık döneminde uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Kombine Antrenman, Solunum Parametreleri.

54-19-iecses-4th-555-FC-Oral / Sozel

EFFECTS OF COMBINED TRAININGS ON SOME RESPIRATORY PARAMETERS IN MALE HANDBALL PLAYERS

Mahmut ALP

[1]Spor Bilimleri Fakültesi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, TÜRKİYE, mahmut.alp@windowslive.com

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effects of combined training on some respiratory parameters in male handball players during the preparation period. Süleyman Demirel University men handball team (n=12) who compete in the 1st League of Inter-University Category participated in the study by taking the "Informed Consent Form". The mean age of handball players was 20,75±,96 years, mean height was 182,08±7,36 cm and body weight was as 80,50±14,06 kg. During the preparation period, handball players received 12 weeks, 4 days a week, at least 120 minutes of combined training each day. Vital Capacity and FEV1 tests were applied to handball players before and after the training period. Data were analyzed with statistic package programme by using "Descriptive Statistics" and "Paired t Test". The results were evaluated according to "p<0,05" significance level. Pre-test average of handball players' vital capacity was 6,41±,55 lt, post-test mean 6,79±,50 lt; the mean FEV1 pre-test was 4,46±,40 lt, post-test was 5,06±,66 lt. As a result of the comparison of vital capacity and FEV1 pre- and post-test averages, the difference was significant in both respiratory parameters (p<0,05). To conclude, positive effects of combined training were observed in handball players on vital capacity and FEV1 values. In a sport where short-term maximal loads, quick strength and endurance are combined with technical-tactics such as handball, it is recommended that combined exercises that improve all motoric and physiological characteristics be applied during the preparation period.

Key Words: Handball, Combined Training, Respiratory Parameters.

GİRİŞ

Hentbol, insanların kendilerini kontrol edebilmelerine yardımcı olan ve profesyonel olarak yapıldığı zaman bir iş ve gelire olanak sağlayan spordur. Spor, tüm kültürleri, dayanışmayı ve kardeşliği bir araya getirerek, ortak paylaşım olan ve tüm kültürleri kapsayan aktivitelerdir (Çeliksoy, 2018). Spor ile ilgilenen birçok kişide özellikle sağlık olarak olumlu gelişmeler izlenir ve spor yapan kişilerde kendini rahat, kişilikli ve özgür hissetmektedir. Kendine değer verildiğini anlayan sporcunun özgüveni, cesareti artmakta ve başarı oranı yükselmektedir (Urartu, 2011).

Son zamanlarda tüm dünyaya popülaritesini taşıyarak özellikle ülkemizde ve dünyada milyonlarca uygulayıcısı ve seyircisi olan spor, günümüzde başarı odaklı olarak kazanmayı ve kaybetmeyi simgelemiştir. Bu olgu içerisinde yer alan hentbol Avrupa'da ve ülkemizde hızla yayılmakta olan, ilgi duyulmaya başlanan spor haline gelmiştir. Sporda kazanılan bazı maddi ve manevi başarılar sporu aktivite olarak uygulanmasından farklı bir boyuta getirmiştir (Taşkıran, 2012). Hedefler doğrultusunda performans ve fiziksel yeterliliğin bilimsel verilerle ortaya konulabilmesi yönündeki çalışmalara günümüzde oldukça ilgi artmaktadır.

Hentbol; oyun özelliğine bakıldığından hızlı, dinamik bir spordur ve güç, kuvvet, dayanıklılığın da ön planda olduğu en çok zekaya dayalı oynanan spor türüdür. Bu branşta sporcuların hedefi karşı takımın kalesine en fazla sayıyı atabilmek, hatalara zorlayıp kendi lehine avantaj sağlayarak, kalesini savunarak koruyabilmektir. Hentbol branşında uygulanan atışların, sıçrayarak yapılması, hücum ve savunmada kaliteli, sağlam mücadele edilmesi, hızlı hücum ve çıkışların bu branşta kuvvet, reaksiyon, solunum etkisinin önemini göstermektedir (Sevim, 1992).

Hentbol gibi takım sporlarında sporcu sayıları atarak üst düzey başarıları, ödülleri ve tecrübeleri beraberinde getirmiştir. Hentbolda gerekli kardiyo-respirator uygunluk, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi uygunluk parametreleri ön plana çıkmaktadır. Sporcuların maç sırasında fiziksel ve psiko-mental kapasiteleri yüksek seviyede sürdürmeleri önem taşımaktadır. Bu özelliklere bakıldığında hentbol branşında fiziksel ve motorik özelliklerin çeşitli antrenman programlarının önemini ve araştırmalarını arttırmıştır (Urartu, 2011).

Hentbol, oyun zamanı, hızlı ve hatasız oynama zorunluluğuna dayalı olarak kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, beceri ve koordinasyon gibi tüm biyomotorik özellikleri

içermektedir. Ancak topa sahip olma ve mücadele göz önüne alındığında bu özelliklerden kuvvet ve kuvvette devamlılık daha ön plana çıkmaktadır (Albay ve ark., 2008).

Bu bilgiler ışığında çalışmamızın amacı erkek hentbolculara uygulanan kombine antrenmanların bazı solunum parametrelerine etkisini incelemektir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmaya, Üniversiteler Arası 1.Lig Kategorisi'nde mücadele eden Süleyman Demirel Üniversitesi erkek hentbol takımı (n=12) gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 20,75 olarak belirlenip, boy ortalaması 174.6 cm olarak hesaplandı. Sporculara yoğun tempoda 12 hafta, haftada 4 gün, günde en az 140 dakika hentbol antrenmanları uygulandı.(tablo 2) Bu antrenmanlar sonunda sporculardan tekrar boy, kilo ve bki ölçümleri tekrar yapıldı (Tablo 1).

Ölçümler

Boy Ölçümü: Futbolcuların boy uzunlukları metre kullanılarak, çıplak ayak, ayaklar yere düz basmış, topuklar bitişik, dizler gergin ve vücut dik pozisyonda iken 1 mm hassasiyetinde ölçüldü. Değerler santimetre (cm) cinsinden kaydedildi.

Vücut Ağırlığı Ölçümü: Futbolcuların vücut ağırlıkları dijital baskül kullanılarak, mümkün olduğunca hafif giysiler ile 0,001 kg hassasiyetindeki dijital baskül kullanılarak ölçüldü. Değerler kilogram (kg) olarak kaydedildi.

Vital Kapasite Ölçümü: Cosmed Fitmate Pro (İtalya) marka spirometre cihazı ile her sporcunun maksimum bir soluk alımından (inspirasyon) sonra çıkarabildiği hava miktarı ölçüldü ve kaydedildi.

FEV_1: Cosmed Fitmate Pro (İtalya) marka spirometre cihazı ile her sporcunun normal bir soluk alımından (inspirasyon) sonra zorlu ekspirasyonun 1. saniyesinde çıkarabildiği hava miktarı ölçüldü ve kaydedildi.

Prosedür

Tablo 1. Antrenman Programı İçeriği

	PAZARTESİ	ÇARŞAMBA	CUMA	CUMARTESİ
1. HAFTA	Genel Kondisyon	Genel Kondisyon	Genel Kondisyon	Teknik-Taktik
2. HAFTA	Genel Kondisyon-Kombine-Teknik	Genel Kondisyon-Teknik	Genel Kondisyon-Kombine	Teknik-Taktik
3. HAFTA	Genel Kondisyon-Teknik-Taktik	Genel Kondisyon-Teknik	Genel Kondisyon-Kombine	Teknik-Taktik
4. HAFTA	Genel Kondisyon-Teknik-Taktik	Genel Kondisyon-Teknik-Taktik	Kombine-Teknik	Teknik-Taktik
5. HAFTA	Kros-Teknik-Taktik	Genel Kondisyon-Teknik-Taktik	Kombine-Teknik	Teknik-Taktik
6. HAFTA	Kros-Teknik-Taktik	Kombine-Teknik-Taktik	Kombine-Teknik	Teknik-Taktik
7. HAFTA	Kros-Teknik-Taktik	Kombine-Teknik-Taktik	Teknik-Taktik-Kondisyon	Teknik-Taktik
8. HAFTA	Kros-Teknik-Taktik-Kombne	Kombine-Teknik-Taktik	Teknik-Taktik-Kondisyon	Teknik-Taktik
9. HAFTA	Kros-Teknik-Taktik-Kombne	Teknik-Taktik	Teknik-Taktik-Kondisyon	Teknik-Taktik
10. HAFTA	Kombine-Teknik-Taktik	Teknik-Taktik	Kombine	Teknik-Taktik
11. HAFTA	Kombine-Teknik-Taktik	Teknik-Taktik	Kombine	Teknik-Taktik
12. HAFTA	Kombine-Teknik-Taktik	Teknik-Taktik	Kombine	Teknik-Taktik

Verilerin Analizi

Verilerin tanımlayıcı istatistikleri için bilgisayar ortamında istatistik paket programı kullanıldı. Ortalama ve standart sapma değerleri için tanımlayıcı istatistik, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için '' Shapiro–Wilk '' testi ve karşılaştırmalar için ''Eşleştirilmiş t Test'' uygulandı. Sonuçlar ''p<0,05'' önem seviyesine göre değerlendirildi.

BULGULAR

Tablo 2. Vital Kapasite Eşleştirilmiş t Testi Sonuçları

	Test Sırası	Ort.±SS	t	p
Vital Kapasite (lt)	Ön Test	6,41±,55	-5,36	**,000**
	Son Test	4,76±,52		

Sporcuların vital kapasite ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması sonucunda fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu (p<0,05).

Tablo 3. FEV_1 Eşleştirilmiş t Testi Sonuçları

	Test Sırası	Ort.±SS	t	p
FEV_1 (lt)	Ön Test	4,46±,40	-4,94	**,000**
	Son Test	5,06±,66		

Sporcuların FEV_1 ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması sonucunda fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu (p<0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı hazırlık periyodunda uygulanan kombine antrenmanların erkek hentbolcularda bazı solunum parametrelerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya Üniversiteler Arası 1. Lig Kategorisinde mücadele eden Süleyman Demirel Üniversitesi erkek hentbol takımı (n=12) "Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu" alınarak katıldı. Hentbolcuların yaş ortalaması 20,75±,96 olarak yıl, boy ortalaması 182,08±7,36 cm, vücut ağırlığı 80,50±14,06 kg olarak hesaplandı.

Hentbolcuların vital kapasite ön test ortalaması 6,41±,55 lt, son test ortalaması 6,79±,50 lt; FEV1 ön test ortalaması 4,46±,40 lt, son test ortalaması 5,06±,66 lt olarak hesaplandı. Vital Kapasite ve FEV1 ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılması sonucu iki solunum parametresinde de fark anlamlı bulundu ($p<0,05$).

Gökhan ve ark. (2011)' de yaptığı çalışmada sedanter erkeklere yüzme egzersizlerinin etkileri adlı çalışma da FEV1(lt) değerinde anlamlı fark bulmuştur. Bu iki araştırmanın örneklemleri farklılık gösterse de aynı cinsiyetler de aynı cihaz ile yapılan ölçümler de anlamlı farklar bulunmaktadır. (Gökhan ve ark). yaptığı çalışma ile yapılan çalışma arasında çıkan değerler de ki farkın sebebi ise yapılan antrenman programlarının ve sürelerinin farklılığından kaynaklandığı söylenebilir. Gökhan ve ark. (2011) yaptığı çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Yüzme gruplarına 8 haftalık sadece yüzme egzersizleri uygulanırken yapılan çalışmaya katılan sporculara farklı antrenman metodları uygulanmıştır.

Çebi ve ark. (2013)' de bireysel branşlarda müsabaka yapan yıldız sporcular üzerine yaptığı çalışmada FEV1 değerlerinde anlamlı farklar bulmuştur. En fazla farkı yüzücüler üzerinde bulduğu ortaya çıkmıştır. Çebi ve ark. yaptığı bu çalışma ile yapılan çalışmayı destekler nitelikte olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer yönden yapılan çalışmalar incelendiğin de bireysel branşlar da müsabaka yapan sporcuların FEV1 değerlerin de anlamlı bir fark olduğu söylenebilir.

Yüktaşır ve ark. (2003)' de yaptığı çalışma da Bolu da faal olarak hakem ve besyo öğrencilerine yapılan solunum testleri karşılaştırmaların da anlamlı farklar bulunmuştur. Örneklem farklılıkları bulunsa FEV1 değerleri ortak ölçümler arasında bulunmaktadır. Yüktaşır ve ark. yaptığı çalışma ile yapılan çalışmayı destekler nitelikte olmakla beraber tüm değerler baz alınmamıştır. Sadece VC(lt) ve FEV1(lt) ölçümlerin de destekler olduğu görülmektedir.

Moğolkoç ve ark. (1997)' de yaptığı çalışma da 16 yaş grubu kızlarda bazı solunum testleri üzerine yaptığı araştırmada anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun sebebi ise çalışmanın eski zamanlarda olması olarak gösterilebilir. Ölçüm yapılan cihazların gelişmemiş olmamasından, imkân ve olanakların kısıtlı olmasından dolayı kaynaklanabilir. Bir diğer yönden bu farkın cinsiyet ve yaş açısından kaynaklandığı da göz önünde bulundurulabilir. Yapılacak olan çalışmalar da bu fark cinsiyet ve yaş açısından değerlendirilebilir. Moğolkoç ve ark. yaptığı çalışmanın yapılan çalışma ile farklılık göstermesinin temel nedeni üniversite takımında ki sporcuların profesyonelliğinden dolayı kaynaklandığı söylenebilir. Sonuç olarak Moğolkoç ve ark. yaptığı çalışma ile yapılan çalışma örtüşmemektedir.

Çakmakçı ve ark. (2005)' de yaptığı Türkiye ve Gürcistan A milli boks takımlarına yaptığı çalışmada solunum parametlerin de anlamlı farklar bulamazken, yaş bakımından incelediğinde anlamlı farklar bulmuştur. Boy, vücut ağırlığı, zorlu vital kapasite, ekspirasyon ve inspirasyon parametrelerinde $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulduğu ortaya konulmuştur. Bu farklılığın sebebi ise profesyonellik seviyesi ve tecrübe ile ilişkilendirilebilir. Dolayısı ile Çakmakçı ve ark. yaptığı çalışma ile yapılan çalışma birbiriyle örtüşmemekte olduğu görülmektedir.

Özgül ve ark. (2015)' de yaptığı çalışma da 10-14 yaş arasın da ki yüzme sporcularının solunum parametlerini karşılaştırdığında anlamlı farklar bulamamıştır. Yüzme sporu bu konu da çok farklı değişkenlikler gösterebilmektedir. Bu fark da yüzme ile uğraşan sporcuların yaş ile farklılıkları göz ardı edildiğinde yapılan çalışma ile örtüşmediği görülmektedir.

Yüksel ve ark. (2017)' de yaptığı çalışmada sporcularda yükseklik antrenman maskesinin anaerobik performans ve solunum parametrelerine etkisinin incelenmesi adlı çalışmasında VC ve FEV1 değerleri 8 haftalık sürekli koşu antremanları yaptırılarak alınmıştır. Bulunan değerler de ön test ve son test sonuçları arasın da anlamlı farklar bulmuştur. Yükseklik antrenman maskesinin VC ve FEV1 değerleri üzerin de artış gösterdiği görülmektedir. Dolayısı ile Yüksel ve ark. yaptığı çalışma yapılan çalışmayı destekler niteliktedir.

Genel olarak literatüre bakıldığında yapılan antrenmanların VC ve FEV1 değerleri üzerinde anlamlı ve anlamsız farklılıklar oluşturduğu görülmektedir. Bu farklılıkların sebebi ise yapılan antrenmanlar, yaş, fizyolojik kapasiteler gibi birçok etmenler bulunmaktadır. Yapılan antrenmanların boyutları, birim antrenman süreleri, yoğunluk düzeyleri ve sporcuların

durumları durumlardan kaynaklanabilir. Bir diğer yönden incelendiğin de ise sporcuların profesyonellik durumu, antrenman verimliliği, müsabaka heyecanı gibi etmenler de bulunabilir. Sporcuların heyecan ve stres durumları da VC ve FEV1 değerlerini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, hazırlık döneminde hentbolculara uygulanan kombine antrenmanların vital kapasite ve fev1 değerlerine pozitif etkileri görülmüştür.

Çalışmamızda kombine antrenman metotlarının solunum parametrelerini olumlu etkilemesi ve üst seviyeye çıkarması sportif performans bileşenleri açısından önemlidir. Hentbol gibi kısa süreli maksimal yüklenmelerin, çabuk kuvvetin ve dayanıklılığın teknik-taktik ile birleştiği bir sporda, tüm bu kondisyonel özellikleri geliştiren paralel olarak fizyolojik olarak da katkı sağlayan kombine antrenmanların hazırlık döneminde uygulanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Alp M. ve Kılınç F. (2015). *Yüzmeden İnterval ve Kombine Antrenmanlar*. Türkiye Alim Kitapları, ISBN: 978-3-639-67390-6.

Alp ve ark. (2015*). Hazırlık Sezonunda Hentbolculara Uygulanan Antrenmanların Bazı Antropometrik Ve Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi*, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi Ekim / Kasım / Aralık – Sonbahar Kış Dönemi Sayı: 17 Yıl:2015.

Çakmakçı ve ark. (2005). *Türkiye Ve Gürcistan -A- Milli Boks Takımlarının Bazı Solunum Parametrelerinin Karşılaştırılması*, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, III (4) 133-136.

Çebi ve ark. (2013). *Bireysel sporlarla uğraşan yıldızlar kategorisindeki sporcuların solunum fonksiyonlarının karşılaştırılması*, Dicle Tıp Dergisi, 40 (2): 192-198.

Çeliksoy, M (2018). *Hentbolun Temelleri*. İstanbul: Sayda Yayıncılık. s32-67,113-231.

Gökhan ve ark. (2011). *Yüzme egzersizinin solunum fonksiyonları, kan basıncı ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi*, Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, 2 (1): 35-41.

Moğolkoç ve ark. (1997). *16 Yas Grubu Sporcu Genç Kızlarda Maxv02 Ve Bazı Solunum Parametreleri Üzerine Bir Araştırma*, Bed. Eğt. Spor Bil. Der. II (1997), 1: 9-14.

Özgül ve ark. (2015). *Yüzme Sporu Yapan 10-14Yaş Grubundaki Çocukların Solunum Parametrelerinin Karşılaştırılması*, Türkiye Klinikleri J Sports Sci, 7(2),35-40.

Sevim, Y. (1992). *Hentbol / Teknik - Taktik*. Ankara: Gazi Yayınevi. s12-43,56-98.

Taşkıran, Y. (2012). Hentbolda Performans. İstanbul: Bedray Yayınevi. s56-115,145-247.

Urartu, Ü. (2011). *Hentbol Teknik, Taktik, Kondisyon*. 2nd ed. İstanbul: İnkılap Yayınevi. s23-39,45-49,77-91.

Yüksel ve ark. (2017). *Sporcularda Yükseklik Antrenman Maskesinin Anaerobik Performans ve Solunum Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi*, International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), December 2017: Volume 3 (Special Issue), 308-318.

Yüktaşır ve ark. (2003). *Faal Futbol Hakemleri İle Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Spirometrik Değerlerinin Karşılaştırılması*, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt5· Sayı:2.

92-20-iecses-4th-592-FC-Oral / Sözel

MTB BİSİKLETÇİLERİ İLE YÜZÜCÜLERİN ANAEROBİK KAPASİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Kenan IŞILDAK
Süleyman Demirel Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, MTB bisikletçilerinin ve yüzücülerin anaerobik kapasiteleri arasındaki farklarının karşılaştırılmasıdır.

Materyal-Metot: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümünde okuyan toplam 5 erkek elit milli bisiklet ve 5 erkek elit yüzücüler olmak üzere toplam 10 sporcu gönüllü olarak katıldı. Sporculardan vücut ağırlığı ölçümü, boy ölçümü ve wingate anaerobik güç testi alınmıştır. Branşlar arası farklılığın tespitinde ise "gruplar arası İndipendent t testi" yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen verilere yapılan analiz sonucunda MTB ve yüzücülerin yaş, spor yaşı ve yorgunluk indeksi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ($p>0,05$), boy, vücut ağırlığı, zirve güç (watt), ortalama güç (watt) ve minimum güç (watt) değerlerinde anlanlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak, bisikletçilerin yüzücülere göre anaerobik performans güç çıktılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bisikletçilerin bacaklarını yüzücülere oranla daha çok kullandıkları ve bu nedenle yüzücülerden daha iyi ve yüksek performans sergilediklerini düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Bisiklet, Yüzme, Wingate, Anaerobik

92-20-iecses-4th-592-FC-Oral / Sözel

COMPARISON OF ANAEROBIC CAPACITY OF MTB CYCLİST AND SWIMMERS

Kenan Işıldak

Süleyman Demirel Üniversitesi

ABSTRACT

Aim: The purpose of this study is compare MTB cyclists and swimmers anaerobic capacity.

Material-Method: İn totaly 10 elite professional sports man joing to test. 5 man from cycling team and 5 man from swiming team. All of them participants were studying at Süleyman Demirel University, Sports Sciences Department. We take body weight, height and wingate anaerobic performance test from participants. For fixing to different between to branch we use ‘’İndipendent t-test’’. Significance level is 0,05.

Findings: Analysis of the obtained data MTB cyclists and swimmers years, sport years and tired index result is not different between branch in static’s ($p>0,05$) but height, body weight, peak power, average power, minimum power is different between cyclists and swimmers ($p<0,05$).

Conclusion: İn the result cyclists anaerobic performance is better than swimmers anaerobic performance. Cyclists are using legs more than swimmers that’s why we are thinking cyclists performance is better and higher than swimmers.

Key Words: Bike, Swim, Wingate, Anaerobic

GİRİŞ

Bisiklet sporu, serbest zaman ve performans amaçlı dünya çapında 7 den 70 e yapılmaktadır. Bisiklet sporu aynı zamanda her yaş grubuna hitap etme özelliği ile de popüler bir yapıya sahiptir. Ülkemizde performans açısından yol ve dağ bisikleti (MTB) yarışları yapılmaktadır. Bisikletçilerin aerobik ve anaerobik sistemlerinin üst düzeyde olması önem arz etmektedir. Dağ bisikleti sporu yoğunluk ve şiddet açısından üst düzeyde güç gerektirmektedir. Bir yarış esnasında sporcunun ortalama nabzının 150-200 atım/dk arasında olduğu belirtilmiştir (Jeukendrup ve Adrie, 1998). Performans açısından diğer önemli olan branş ise yol bisikletidir. Yol bisikletindeki performans sporcularında, hazırlık aşamasında adaptasyon için kamp dönemleri yapılmaktadır. Bu dönemde, organizmayı kısa süre içerisinde yüksek şiddetli özellikle interval antrenmanlarla yarış formunun hazırlığını sağlamak ve organizmayı aşırı yük altında bırakarak adaptasyon sürecini hızlandırmaktır. (Jeukendrup ve Adrie, 1998; Hawley ve ark., 1997; Laursen ve Jenkins, 2002)

Anaerobik kapasiteyi belirlemede en çok kullanılan testlerden biri Wingate testidir. Anaerobik güç ve kapasitenin değerlendirilmesi için en iyi yöntemdir, farklı sporlarda özellikteki anaerobik değerlendirme testlerinin geçerliliğini doğrulamada en iyi yöntem olarak kullanılmaktadır. (Zagatto ve ark., 2009, Nummela ve ark.,1996). ***Yüzme sporu, insanoğlunun en eski sportif faaliyetlerinden biridir. Yüzyıllardır insanlar yüzme sporunu biliyorlar ve yapıyorlardı. Yüzmeyi insanların kendilerini sularda korumak için öğrenmeleri gerekmektedir. Bütün sporcuların kas yapısı farklıdır. Vücutları esnek ve aynı zamanda güçlüdür. Yüzmede izotonik, dinamik hareket ve daha az izometrik hareketler vardır. Kuvvet, sürat, dayanıklılık bu spor için çok önemlidir*** (Tüzen ve ark., 2005). Bir yüzücünün anaerobik performansının etkili değerlendirilmesi için hem güç hem de kapasitesinin bilinmesi gerekir. Yüzme branşında alt ekstremitenin maksimal ve patlayıcı kas kuvveti sporcunun performansını etkileyen değişkenlerden biridir. Yüzme sporu günümüzde 50 m ile 1500 m arasında değişen 16 farklı Olimpik dalda temsil edilmektedir. Bunlardan 50-100 m arasında olanlar kısa mesafe (sprint), 200 m olanlar orta mesafe ve 400-1500 m arası olanlar ise uzun mesafe dalları olarak kabul edilmekte (Aspenes ve Karlsen, 2012) ve 200 m'nin altındaki yüzme dallarında anaerobik süreçlerin daha baskın olduğunu düşünülmektedir (Marinho ve ark., 2011). Bu çalışmanın amacı, MTB bisikletçilerinin ve yüzücülerin anaerobik kapasiteleri arasındaki farklarının karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL-METOT

Araştırma Grubu: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümünde okuyan toplam 5 erkek elit milli bisiklet ve 5 erkek elit yüzme sporcuları gönüllü olarak katıldı.

Boy Ölçümü: 0,1 m hassasiyete sahip olan SECA (Almanya) marka boy skalası kullanılarak çıplak ayak ile ölçüldü.

Vücut Ağırlığı Ölçümü: Hassasiyeti 0,5 kg olan SECA (Almanya) marka elektronik baskül ile sporcuların üzerinde sadece şort ve tişört varken çıplak ayak ile tartılarak alındı.

Wingate Testi: Sporcu düzeyine ve amaca göre yapılan bir test. MONARK 894 E marka cihaz ile ölçüm yapıldı. Sporcular bisiklet ergonometresine bindikten sonra 120 cadansa pedal çevirmeye gelerek 15 dakika boyunca ısınma yapmışlardır. Pedal hızı 120 devir/dk'ye ulaştığında kefe otomatik olarak inmiş ve test başlamıştır. Sporcular 30 saniye boyunca en yüksek hızda pedal çevirmişlerdir. Test sırasındaki güç parametrelerine ait bilgi RS 232 bağlantısıyla bilgisayardaki yazılım programına aktarılmıştır. Sistemden peak power, average power, minimum power değerleri alınarak kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi: Sporcuların uygulamış oldukları Wingate testinde elde edilen verilerin istatistiksel analizinde, bilgisayar ortamında analiz programı kullanılarak tanımlayıcı istatistikler yapıldı. Branşlar arası farklılığın tespitinde ise "gruplar arası İndipendent t testi" yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcuların Demografik Bilgilerinin Karşılaştırılması Analiz Sonuçları

	Gruplar	Ortalama	Ss	t	p
Yaş (yıl)	**MTB**	23,00	1,87	1,000	,347
	Yüzücüler	22,00	1,22		
Boy (cm)	**MTB**	171,00	7,48	-2,608	**,031***
	Yüzücüler	181,00	4,18		

	Gruplar	Ortalama	Ss	t	p
Zirve güç (watt)	**MTB**	1025,41	16,89	7,706	**,000***
	Yüzücüler	702,50	92,16		
Ortalama güç (watt)	**MTB**	594,63	78,58	2,408	**,043***
	Yüzücüler	479,19	72,88		
Minimum güç (watt)	**MTB**	438,72	84,87	2,411	**,042***
	Yüzücüler	330,91	52,82		
Yorgunluk İndenksi (%)	**MTB**	57,20	8,22	1,085	,309
	Yüzücüler	52,99	2,77		
Vücut Ağırlığı (kg)	**MTB**	65,00	6,89	-2,372	**,045***
	Yüzücüler	80,40	12,77		
Spor Yaşı (yıl)	**MTB**	7,80	2,28	-1,380	,205
	Yüzücüler	10,00	2,73		

Tablo 2. Sporcuların Anaerobik Güç Değerlerinin Karşılaştırılması Analiz Sonuçları

***p<0,05**

TARTIŞMA

Çalışmaya iki farklı branşlarda elit düzeyde aktif spor yapan 5 MTB 5 Yüzücü olamak üzere toplam 10 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın amacı iki branş arasındaki anaerobik gücün farklılığın tespiti için yapılmıştır. Branşlarası demografik bilgilerinin karşılaştırılması analiz sonucuna göre yaş ve spor yaşı arasında anlamlı farklılık bulunmazken (p>0,05), boy ve vücut ağırlığı ölçümlerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Boy ve vücut ağırlığındaki farklılığın sebebi olarak, iki branşa özgü fiziksel özelliklerden kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Sporun, dolayısıyla sporda başarının en önemli belirteçlerinden biri olan anaerobik güç ve kapasitesi maksimal fiziksel aktivite sırasında, iskelet kaslarının oksijenin yokluğu ve eksikliğinde, anaerobik enerji transfer sistemlerini kullanarak meydana getirdiği iş kapasitesidir (Yıldız 2012).

Yapılan bu çalışmaya yüzücüler ve MTB bisikletçilerin dahil edilme nedenleri her iki branşında yoğun olarak alt ekstremitelerini kullanmalarıdır. Bu bağlamda yapmış olduğumuz çalışmada Zirve güç (watt) ortalamaları incelendiğinde MTB'cilerin 1025,41±16,89 W, Yüzücülerde 702,50±92,16 W olarak branşlar arası farklılık anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu analiz sonucuna göre bisikletçilerin yüzücülere oranla anaerobik bacak wingate zirve güç değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun sebebi olarak da bisiklet brnaşında alt ekstremitenin daha fazla kullanılması ve bacak kuvvetlerinin daha fazla olmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Branşların ortalama güç değerleri karşılaştırıldığında MTB'cilerin 594,63±78,58 W, Yüzücülerde 479,19±72,88 W olarak tespit edilmiştir. Ortalama güç değerlerinin branşlar arasında farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama güç değerinden elde edilen veriler doğrultusunda bisikletçilerin dayanıklılık ve devamlılık kuvvetlerinin yüzücülerden daha yüksek olduğu kanatindeyiz.

Sunulan çalışmada branşarın minimum güç değerlerinin ortalamaları incelendiğinde MTB'cilerin 438,72±84,87 W, Yüzücülerde 330,91±52,82 W olarak bulunmuş ve istatistiksel olarak branşlar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu da bisikletçilerin yüzücülere oranla daha çok bacak kuvvetlerini kullandıkları anaerobik testinin sonlarına doğru enerjilerinin bittiği yerde bile daha iyi performansta sonuç verdikleri ortaya çıkmıştır.

Çalışmada yorgunluk indeksi ortalamaları incelendiğinde MTB'cilerin 57,20±8,22 (%) , Yüzücülerde 52,99±2,77 (%) çıkmıştır branşlar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuca bakıldığında yüzücülerin bisikletçilere göre daha az yoruldukları ortaya çıkmıştır.

Arabacı ve diğ. (2007), 2006-2007 sezonunda Türkiye Süper Ligde oynayan erkek hentbol takımının sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel performansını inceledikleri çalışmada, zirve güç 1074 ± 195.5 watt, minimum güç 403 ± 98.2 watt, ortalama güç 577.53 ± 114.5 waat olarak bulundu. Bu çalışmada, hentbol oyuncularının WANT değerleri bisikletçiler ile benzer olup yüzücüler ile farklılık vardır. Bunun sebebi gruplar arasındaki kategorik farklılık olması ya da branşların farklı eğitim programlarının uygulanmasından kaynaklanabilir.

Koşar ve İşler (2004) üniversite öğrencilerine Wingate Anaerobik Performans Testi uyguladıkları çalışmada, zirve gücü 638.37 ± 141.86 watt, ortalama güç 487.97 ± 101.49 watt

ve minimum güç 372.61 ± 63.34 watt olarak belirlediler. Bu değerler çalışmada, sedanter öğrencilerden oluşmasından dolayı değerler bizim çalışmamızdaki branşların WANT sonuçlarına göre daha düşüktür. Özen (2018) yılında elit dağ bisikletçilerin fiziksel, fizyolojik özelliklerinin ve izokinetik kuvvet düzeylerinin performans parametrelerine etkisinin incelenmesi adlı araştırmada dağ bisikletcilerin anaerobik performansını incelemek amacıyla bisiklet ergometresinde 30 sn Wingate anaerobik performans testi uygulamıştır. Test sonucunda elde edilen dağ bisikletçilerin anaerobik performans parametrelerine ait ortalama değerler MAG 1035,67±162,5 W, MAK 649,89±93,8 W, MinG 465,53±64,6 ve Yİ %54,43 olarak tespit edildi. Literatürde Brezilya'da elit dağ XCO dağ bisikletçilerinde Wingate testi ile anaerobik performansın incelediği bir çalışmada; MAG 886,9±66,7 W, MAK 741,4±39,6 W, Yİ %36,3±3,1 W olarak belirlenmiştir (Costa ve De-Oliveira, 2008). Brezilya'da yapılan başka bir çalışmada Inoue ve ark. (2012) XCO dağ bisikletçilerin MAG 1006±150 W, MAK 831,2±94 W olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma grubumuzu oluşturan bisikletçilerin Yİ oranlarının da daha yüksek olduğu görülmektedir. Botella ve ark. (2016) XCO dağ bisikletçilere uygulanan 16 haftalık kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının etkilerini araştırdıkları çalışmada Wingate testi ile anaerobik performans parametrelerini incelemiştir. Araştırma sonucunda yarış sezonunda kuvvet antrenmanlarına katılan dağ bisikletçilerin ortalama değerlerini MAG 846,8±92,4 W, MAK 605,4±102 W YI %33±3,2 olarak bulurken dayanıklılık antrenmanlarına katılan bisikletçilerin MAG 725,8±105,1 W, MAK 530,9±58,2 W ve Yİ %31,8± 7,4 olarak tespit etmiştir. Araştırmamızdaki Wingate testi sonuçları ile bu araştırmadaki test sonuçlarını karşılaştırdığımızda araştırma grubumuzdaki dağ bisikletçilerin Anaerobik performans bakımından araştırma bulgularımızla bu araştırmanın bulguları karşılaştırdığımızda verilerin tutarlı olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak MTB Bisikletçilerinin bacaklarını yüzücülere oranla daha çok kullandıkları ve bu nedenle yüzücülerden daha iyi ve yüksek performans sergilediklerini söyleyebiliriz. Testte çıkan sonuçlar doğrultusunda hareketle bisikletçilerin patlayıcı kuvvetlerinin yüksek olduğu ve o kuvvetlerini koruyabildikleri ortaya çıkmıştır. Yüzücülerin anaerobik güç performans değerlerinin düşük olmasının sebebi olarak branşta her ne kadar alt ekstremite kullanılsa da yoğunluk olarak üst ekstremiteyi daha fazla kullanmalarından dolayı olduğu düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

- Arabacı, R. (2007). Süper Ligde Oynayan Erkek Hentbolcularının Fiziksel Performanslarının Incelenmesi. *Sport Sciences*, *2*(4), 62-70.
- Aspenes ST, Karlsen T(2012). Exersice-Training Intervention Studies in Competitive Swimming, Sports Medicine, 42 (6): 527-543.
- Botella J, Sarabıa JM, Guıllén S, López-Grueso r, Häkkinen K, Sabıdo R (2016). Addition of strength training to off-roadcyclists training. A pilot study. J Sci Cycling, 5(3): 3-10.
- Costa VP, De-Olıveıra FR (2008). Physiological variables to predict performance in cross-country mountain bike races. *JEPonline*, 11(6): 14-24.
- Hawley, J.A., Myburgh, K.H., Noakes, T.D., Dennis, S.C. (1997). Training techniques to improve fatigue resistance and enhance endurance performance. J Sports Sci, 15(3), 325-33.
- Hay J.G., Guimares, A.C.S. (1983). A quantitative look at swimming biomechanics. Swimming Technology, 20: 11-7.
- Inoue A, SA Fılho AS, Mello FC, Santos TM (2012). Relationship betwween anaerobic cycling tests and mountain bike cross-country performance. J Strength Cond Res, 26(6): 1589-1593.
- Jeukendrup, A., Adrie, V.D. (1998). Heart rate monitoring during training and competition in cyclists. J Sports Sci, 16, 91-99.
- Koşar, Ş. N., Işler, A. K. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Wingate Anaerobik Performans Profili Ve Cinsiyet Farklılıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, *15*(1), 25-38.
- Laursen, P.B., Jenkins, D.G. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training: optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. Sports Med, 32, 53-73.
- Marinho DA, Amorim RA, Costa AM, Marques MC, Perez-Turpin JA, Neiva HP (2011). Anaerobic Critical Velocity and Swimming Performance in Young Swimmers. Journal of Human Sport and Exercise, 6: 80-86.
- Nummela, A., Alberts, m., rijntjes, r.P., luhtanen P., rusko, H. (1996). Reliability And Validity Of The Maximal Anaerobic Running Test. Int. J. Sports Med. 17(Suppl 2), 97-102.

- Özen. G. (2018). Elit Dağ Bisikletçilerin Fiziksel, Fizyolojik Özelliklerinin ve İzokinetik Kuvvet Düzeylerinin Performans Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Spor Bilimleri Anabilim Dalı.
- Tüzen, B., Müniroğlu, S., Tanılkan, K. (2005). Kısa Mesafe Yüzücülerinin 30 Metre Sürat Koşusu Dereceleri İle 50 Metre Serbest Stil Yüzme Derecelerinin Karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (3): 97-99.
- Yıldız AS. Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir? İstanbul. Solunum Dergisi. 2012;5 (2): 1.
- Zagatto, A.m., Beck, W.r., Gobatto, c.A. (2009). Validity Of The Running Anaerobic Sprıint Test For Assessing Anaerobic Power And Predicting Short-Distance Performances. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(6), 1820-1827.

115-21-iecses-4th-607-FC-Oral / Sözel

EGZERSİZLE İLGİLİ BİR MOBİL UYGULAMADAKİ KAS-İSKELET SİSTEMİNİ DEĞERLENDİREN TESTLERİN GÜVENİLİRLİĞİ

Ummuhan Baş ASLAN[1], Gökhan BAYRAK[1]
[1]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli

ÖZET

Amaç: Egzersiz yapmayı desteklemek amacıyla son dönemlerde çok sayıda akıllı telefon uygulamaları geliştirilmiştir. Çalışmamızın amacı kas-iskelet sistemi sağlığını hedef alan bir akıllı telefon uygulamasında yer alan testlerin güvenilirliğini değerlendirmektir.

Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması 23.10±3.01 olan 19 birey (7 kadın, 12 erkek) katılmıştır. Çalışmada Fizyoid adındaki uygulamada yer alan testlerin güvenilirliği incelenmiştir. Fizyoid android uyumlu bir uygulamadır. Katılımcılar cep telefonlarına uygulamayı indirmişlerdir. Uygulamadaki Kişisel Test bölümü sürümden güncellenmek amacıyla Haziran 2019 tarihinde kaldırılmıştır. Kişisel test bölümünde; esneklik/EHA için servikal fleksiyon (boyun eklem hareket açıklığı (EHA)), servikal lateral fleksiyon (boyun EHA), Apley testi (omuz esnekliği), otur-uzan testi (alt sırt/bacak esnekliği), denge için tek ayak üstünde durma testi, kassal kuvvet/endurans için plank testi (üst ekstremite ve core bölge) ve sandalyede 30 saniye otur-kalk testi alt ekstremite yer almaktadır. Katılımcılar önce Fizyoid uygulamasındaki testleri uygulamadaki yönergelere göre kendileri yapmış ve sonuçları kaydetmişlerdir. Dört hafta sonra aynı testler bir fizyoterapist tarafından tekrar yapılmıştır. İstatistiksel yöntem olarak Kappa testi (kesikli veriler için) ve Mann Whitney U testi (sürekli veriler için) kullanılmıştır.

Bulgular: Esneklikle ilgili başın fleksiyonu ve sağa lateral fleksiyonu dışındaki tüm testler, denge testi ve kassal kuvvet ve enduransı değerlendiren plank testi için fizyoterapistin belirlediği test değerleri ve kişinin telefon uygulamasıyla kendi kendine yapmış olduğu test değerleri arasında uyum bulunmuştur ($p<0.05$). Ancak kassal kuvvet/enduransı değerlendiren diğer test 30 saniye otur-kalk testi için fark saptanmıştır. Fizyoterapistin yapmış olduğu test değeri kişinin telefon uygulamasıyla kendi kendine yapmış olduğu test değerinden daha büyük çıkmıştır ($p<0.05$).

Tartışma: Çalışmanın sonuçları; Fizyoid adlı telefon uygulamasında yer alan NEH/esneklik ve denge değerlendirmelerinin genç bireylerde güvenilir olduğunu düşündürmüştür. Ancak, telefon uygulamasıyla test tekrar sayısının belirlenmesi gereken kassal kuvvet ve endurans testi 30 saniye otur-kalk testi sonuçlarının güvenilir olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Değerlendirme, esneklik, kas kuvveti, denge, telefon uygulaması

115-21-iecses-4th-607-FC-Oral / Sözel

RELIABILITY OF THE TESTS EVALUATING THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM in AN EXERCISE-RELATED MOBILE APPLICATION

Ummuhan Baş ASLAN[1], Gökhan BAYRAK[1]

[1]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli

ABSTRACT

Objective: Numerous smartphone applications have been developed recently to support exercise. The aim of our study was to evaluate the reliability of the tests in a smartphone application targeting the health of the musculoskeletal system.

Methods: 19 individuals (7 females, 12 males) with a mean age of 23.10±3.01 participated in the study. In this study, the reliability of the tests in the application called Fizyoid was investigated. Fizyoid is an android application. Participants downloaded the application to their mobile phones. The Personal Test section in the application was removed in June 2019 to be updated from the version. Personal test section included flexibility/range of motion (ROM) tests; cervical flexion (neck ROM), cervical lateral flexion (neck ROM), Apley test (shoulder flexibility), sit-and-reach test (lower back/leg flexibility), balance test; one leg standing, muscular strength/endurance tests; plank (upper extremity and core) and the 30-minute chair sit to stand (lower extremity). Firstly, the participants performed the tests in the Fizyoid application according to the instructions in the application and recorded the results. Four weeks later, the same tests were repeated by a physiotherapist. Kappa test (for discrete data) and Mann Whitney U test (for continuous data) were used as statistical methods.

Results: There was a correlation between the test values determined by the physiotherapist and the self-test values by phone application for all tests, balance tests and plunk test evaluating muscular strength and endurance, except for two test related to NEH/flexibility –cervical flexion and cervical right lateral flexion ($p<0.05$). However, there was a difference for the 30-second sit to stand test, which evaluates muscular strength /endurance. The test values of the physiotherapist were higher than the self-test values of the person ($p<0.05$).

Discussion: The results of the study; ROM/flexibility and balance assessments in the Fizyoid phone application were considered to be reliable in young individuals. However, it was found that the results of 30 seconds sit to stand test were not reliable.

Key words: Assessment, flexibility, muscle strength, balance, smart phone application

1. GİRİŞ

Mobil cihaz teknolojisi son yıllarda büyük hızla gelişmiştir. Akıllı telefonlarda internet kullanımı oranı artmış (Explained 2016) ve dünya çapında günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Yüksek ekran çözünürlüğü ve daha iyi işlemci performansları sayesinde hem telefon donanımları iyileştirilmiş hem de mobil uygulama olarak bilinen birçok yazılım programı geliştirilmiştir. Sağlıkla ilgili mobil uygulamaların sayısının son 10 yılda hızla arttığı; 2017 yılında piyasada bulunan 300.000' den fazla uygulamanın yaklaşık % 40'ının sağlık sorunları ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Thurnheer vd. 2018).

Mobil uygulamaların kullanılması ile girişimsel olmayan sağlık hizmetinin uzaktan verilebilmesi mümkün olabilir. Mobil uygulamalar, bireyin devam eden sağlık hizmetine katılımını arttırmak, sağlık hizmetlerindeki maliyeti azaltmak ve daha iyi sonuç elde etmek adına hem hastaya hem de sağlık hizmeti veren çalışanlara fırsatlar sağlamaktadır (Silva vd. 2015). Mobil uygulamaların dönüştürücü potansiyeline ulaşmak için, etkili olduklarını bilmeden önce, teknik özelliklerin ve doğruluğun yanı sıra bu teknolojilerin klinik etkilerinin doğrulanmasına ihtiyaç vardır (Bhavnani vd. 2016). Fizyoterapide fiziksel değerlendirme amacıyla kullanılan testlerin alanında yetkin fizyoterapistler tarafından yapılması bu testlerin sonuçların güvenilirliği açısından altın standarttır. Ancak fizyoterapideki bazı değerlendirme testlerinin hasta tarafından yapılmasına olanak sağlayan mobil uygulamaların güvenilirliğinin belirlenmesi önemlidir. Bireyin kendini değerlendirme ve bu değerlendirmenin analizi hakkında yeterli sayıda mobil uygulama olmaması ve güvenilirliği hakkındaki belirsizlikler yeni mobil uygulamalara olan ihtiyacı artırmıştır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı egzersizle ilgili kas-iskelet sistemini değerlendiren bir mobil uygulama olan Fizyoid mobil uygulamasında (FMU) yer alan testlerin güvenilirliğini incelemektir.

2. YÖNTEM

Çalışmaya dahil etme kriterlerine uyan 23.10±3.01 yaş ortalamasına sahip 7'si kadın, 12'si erkek olmak üzere toplam 19 birey katıldı. Çalışmanın dahil etme kriterleri; akıllı telefon kullanıyor olmak, herhangi bir kas iskelet problemi tanısı almamış olmak, ortopedik, nörolojik, kardiyovasküler veya çalışmaya engel herhangi bir rahatsızlığı bulunmamak ve Türkçe konuşup anlayabilmek idi. Dışlama kriterleri ise yapılacak olan değerlendirmeler için herhangi bir fiziksel ya da psikolojik bir engelin bulunması olarak belirlendi. Çalışmada mobil bir uygulama olan Fizyoid Mobil Uygulamasında (FMU) yer alan testlerin güvenilirliği incelenmiştir. Katılımcılar cep telefonlarına FMU'yu indirmişlerdir. FMU'da yer alan testleri uygulama içindeki yönergelere göre ilk önce birey kendi kendisini değerlendirerek sonuçları kaydetmiş, 4 hafta sonra aynı ölçümler alanında uzman fizyoterapist tarafından değerlendirilmiştir.

2.1 Değerlendirmeler

2.1.1 Fizyoid Mobil Uygulaması

FMU android uyumlu bir uygulamadır. Kişisel test bölümünde; esneklik/eklem hareket açıklığı (EHA) için servikal fleksiyon, servikal lateral fleksiyon, Apley testi, otur-uzan testi; denge için 45 saniye (sn) tek ayak üstünde durma testi; kassal kuvvet/endurans için 30 sn. süreli plank testi ve sandalyede 30 sn otur-kalk testi yer almaktadır. Tüm değerlendirmeler katılımcı tarafından FMU'ya kaydedildi. Uygulamadaki kişisel test bölümü güncellenmek amacıyla Haziran 2019 tarihinde sürümden kaldırıldı.

2.1.1.1 Esneklik Değerlendirmesi

FMU' da kullanıcının esnekliği belirleyebilmesi için servikal fleksiyon, servikal lateral fleksiyon, Apley testi ve otur-uzan testi-sırt/alt ekstremite esnekliği yer almaktadır.

2.1.1.1.1 Servikal Fleksiyon, Servikal Lateral Fleksiyon Testlerinin Uygulanışı: Bu test boyun eklem hareket açıklığını değerlendiren bir testtir.

2.1.1.1.2 Apley Testi: Bu test omuz esnekliğini değerlendiren bir testtir. FMU' da bu testin her iki ekstremite tarafından yapılması gerekmektedir.

2.1.1.1.2 Otur-Uzan Testi: Bu test sırt/alt ekstremite esnekliğinin belirlenmesi amacıyla yapıldı.

2.1.1.2 Denge Değerlendirmesi

FMU' da dengenin değerlendirilmesi için bireyden tek ayak üzerinde 45 sn durması. Her iki alt esktremitede tekrarlanarak katılımcının testi başarılı olarak yapıp yapmadığı kaydedildi.

2.1.1.3 Kassal Kuvvet/Endurans Değerlendirmesi

2.1.1.3.1 Plank Testi: Plank testi üst ekstremite ve core bölge kaslarının kuvvet/enduransını belirlemek amacıyla yapıldı. (Capranica vd. 2005).

2.1.1.3.2 Otur-kalk testi: Alt-ekstremite kassal kuvvet ve enduransını belirlemek için yapıldı. Katılımcının 44 cm. yüksekliğindeki bir sandalyenin orta kısmına sırtı dik, kolları göğsü önünde çaprazlanmış ve ayakları yere basacak şekilde oturması istendir. Katılımcıdan 30 sn süresince yapabildiği kadar sandalyeden kalkması ve oturması istendi. Yapmış olduğu tam kalkış sayısının kaydedilmesi istendi (Yüksek ve Cicioğlu, 2005).

2.1.2 Fizyoterapist Değerlendirmesi

Katılımcının kendisini değerlendirdiği testlerin tamamı kullanıcı değerlendirmesinden 4 hafta sonra aynı katılımcılar uzman fizyoterapist tarafından uygun ekipmanların olduğu salonun içinde değerlendirilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 22.0 IBM Corp. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp. paket programıyla analiz edildi. İstatistiksel yöntem olarak kesikli veriler için Kappa testi ve sürekli veriler için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Katılımcıların demografik verileri tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	**Katılımcılar (n=19)**	
	X±SS	**Min-Maks**
Yaş (yıl)	23.10±3.01	21/35
Boy (m)	1.74±0.07	1.60/1.85
Kilo (kg)	77.05±18.06	52/108
VKİ (kg/m^2)	25.05±4.23	17.59/31.90

FMU ve Fizyoterapistin değerlendirdiği verilerin karşılaştırması tablo 2'de gösterilmiştir. Esneklikle ilgili başın fleksiyonu ve başın sağa lateral fleksiyonu dışındaki tüm testler, denge testi ve kassal kuvvet ve enduransı değerlendiren plank testi için fizyoterapistin belirlediği test değerleri ve kişinin telefon uygulamasıyla kendi kendine yapmış olduğu test değerleri arasında uyum bulunmuştur $p<0.05$.

Tablo 2. FMU ve Fizyoterapistin değerlendirdiği kesikli verilerin karşılaştırılması

Değişkenler	**Katılımcılar (n=19)**	
	Uyum (%)	**p**
Servikal Fleksiyon	78.9	0.570
Servikal Lateral Fleksiyon (Sağ)	68.5	0.141
Servikal Lateral Fleksiyon (Sol)	73.7	**0.027***
Apley Testi (Sağ)	89.5	**0.001***
Apley Testi (Sol)	84.2	**0.002***
Otur-Uzan Testi	79	**0.013***
Denge (Sağ Alt Ekstremite)	100	**0.000***
Denge (Sağ Alt Ekstremite)	100	**0.000***
Plank Testi	100	**0.000***

* İstatistiksel anlamlılık (Kappa testi)

FMU ve Fizyoterapistin değerlendirdiği sürekli veri olan ve kassal kuvvet/enduransı değerlendiren diğer test olan 30 sn otur-kalk testinde değerlendirmeler arasında anlamlı fark saptandı $p<0.05$. Fizyoterapistin yapmış olduğu test değeri katılımcının telefon uygulamasıyla kendi kendine yapmış olduğu test değerinden daha büyük çıkmıştır (Tablo 3).

Tablo 3. FMU ve Fizyoterapistin değerlendirdiği sürekli verinin karşılaştırılması

Değişkenler	**Katılımcılar (n=19)**		**p**
	FMU	**Fizyoterapist**	
30 sn Otur-Kalk Testi	14	16	**0.008***

* İstatistiksel anlamlılık (Mann Whitney U Testi)

4. TARTIŞMA

Çalışmamızın amacı egzersizle ilgili kas-iskelet sistemini değerlendiren bir mobil uygulama olan FMU'daki esneklik, denge ve kassal kuvvet/endurans testlerinin güvenilirliğini incelemekti. Çalışmamızda egzersizle ilgili kas-iskelet sistemini değerlendiren bir mobil uygulama olan FMU' nun esneklik ve denge değerlendirmelerinin genç bireylerde güvenilir olduğu sonucuna ulaştık. Ancak, FMU ile test tekrar sayısının değerlendirilmesi gereken kassal kuvvet/endurans testi olan 30 saniye otur-kalk testi sonuçlarının güvenilir olmadığını belirledik.

Günümüzde sosyal ağlar günlük yaşamda insanlar üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Mobil sağlık çözümleri, sosyal iletişim grupları veya topluluklarına dahil olan hastalar arasında sağlıklı davranışları ve farkındalığın teşvik edilmesini sağlayabilir (Silva vd. 2015). Literatürde akıllı telefon uygulamalarının sağlık sektöründe kullanımı hakkında pek çok çalışma yapılmıştır (Bhavnani vd. 2016; Johnson vd. 2017; Thurnheer vd. 2018; Wang vd. 2019). Klinik olarak obez bireylerde yapılan bir çalışmada kullanılan akıllı telefon uygulamaları veya giyilebilir cihazların % 5 veya daha üzerinde kilo vermeye teşvik edici olduğunu göstermektedir (Wang vd. 2019).

Mobil sağlık hizmetleri ve uygulamalarının, hasta ve hekim arasındaki fiziksel ilişkiye dayanan eski sağlık hizmetleri ve sistemlerinin yeniden yapılandırılmasında çok önemli ve belirleyici bir role sahip olduğuna inanılmaktadır. Ayrıca, mobil sağlık uygulamaları, hastaneler, bakım merkezleri ve acil durum bakımı gibi tüm sağlık hizmetleri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, özellikle yaşlı, özürlü ve kronik hastalıklardaki hasta yaşamlarında önemli bir gelişme olmayı hedeflemektedir (Silva, et al. 2015). Literatürde yapılan çalışmalarda akıllı telefon uygulamalarının ağrı yönetiminin faydalı etkilerini rapor etmiştir. Bir uygulama kullanan hastalarda, uygulama kullanmayanlara göre çoğu çalışmada ağrı şiddeti azalmıştır. En kötü ağrı veya yaşam kalitesi gibi diğer sonuçlar, uygulama kullanan hastalarda iyileşmeler gösterdi. Orijinal çalışmalar arasındaki hasta özellikleri, uygulama

içeriği ve çalışma ortamı gibi farklılıklardan dolayı sonuçların istatistiksel yöntemlerle sentezi yapılmamıştır (Thurnheer vd. 2018).

Akıllı telefon uygulamalarının bilişsel ve duyuşsal bozukluklarda kullanımı ile ilgili yapılan bir çalışmada Aleksitmi problemi olan bireylerde 14 günlük akıllı telefon tabanlı eğitim ve psikoeğitim tedavisi alan bireylerde sadece psikoeğitim alan bireylere göre duygu tanıma becerilerinde önemli iyileşmeler sağladığı belirtilmiştir (Lukas vd. 2019). Bu durum akıllı telefon temelli eğitim programlarının aleksitmik bireylerde duygu tanıma becerilerini geliştirebileceğine dair belirtiler ortaya çıkarmaktadır. Bildiğimiz kadarıyla literatürde kişinin kendi kendisini fiziksel olarak değerlendirdiği ve Fizyoterapistin değerlendirdiği bir çalışmaya rastlamadık. Bu açıdan bu çalışmanın bireyin kendisini değerlendirdiği ve Fizyoterapistin değerlendirmeleriyle karşılaştırdığı ilk çalışmadır. Çalışmanın sonuçları; FMU'da yer alan esneklik/EHA ve denge değerlendirmelerinin genç bireylerde güvenilir olduğunu düşündürmüştür. FMU'daki kassal kuvvet/endurans testi olan 30 saniye otur-kalk testi sonuçlarının, Fizyoterapistin test sırasında vereceği direktifler sayesinde katılımcının algı ve performansı etkileyebileceğinden dolayı güvenilir olmadığı görülmüştür.

KAYNAKÇA

Bhavnani S P, Narula J ve Sengupta P P. (2016). Mobile technology and the digitization of healthcare. European heart journal, 37(18), 1428-1438.

Capranica L, Tessitore A, Olivieri B ve Pesce C. (2005). Homolateral hand and foot coordination in trained older women. Gerontology, 51(5), 309-315.

Johnson A, Gollarahalli S, Abrams D, Jonassaint J ve Shah N. (2017). Use of Mobile Health (mHealth) Apps and Wearable Technology to Assess Changes in Pain during Treatment of Acute Pain in Sickle Cell Disease.

Lukas C A, Fuentes H T ve Berking M. (2019). Smartphone-based emotion recognition skills training for alexithymia-A randomized controlled pilot study. Internet interventions, 17, 100250.

Silva B M, Rodrigues J J, de la Torre Díez I, López-Coronado M ve Saleem K. (2015). Mobile-health: A review of current state in 2015. Journal of biomedical informatics, 56, 265-272.

Thurnheer S E, Gravestock I, Pichierri G, Steurer J ve Burgstaller J M (2018). Benefits of mobile apps in pain management: systematic review. JMIR Mhealth Uhealth, 6(10), e11231.

Wang E, Abrahamson K, Liu P J, Ahmed A. (2019). Can Mobile Technology Improve Weight Loss in Overweight Adults? A Systematic Review. West J Nurs Res. doi: 10.1177/0193945919888224.

Yüksek S ve Cicioğlu İ. (2005). 65-75 Yaş arası sağlıklı kişilerin fiziksel uygunluk seviyelerinin belirlenmesi. Türk Geriatri Dergisi, 8(1), 25-33.

29-22-iecses-4th-519-FC-Oral / Sozel

TÜRKİYE ŞAMPİYONASINA KATILAN YILDIZ BADMİNTONCULARIN DURUMLULUK VE SÜREKLI KAYGI DÜZEYLERININ İNCELENMESI

Bahar ZEZE[1], Arslan KALKAVAN[2]

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlik Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD Rize/TÜRKİYE, bahar_zeze17@erdogan.edu.tr
[2]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize/TÜRKİYE, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı Türkiye şampiyonasına katılan yıldız badmintoncuların maç esnasındaki durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemektir.

Materyal ve Yöntem: Araştırmaya 2018-2019 sezonunda Çorum ilinde düzenlenen çeyrek final müsabakalarına katılan 59 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplam 111 badmintoncu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Spielberg'in Durumluluk ve Sürekli kaygı envanteri uygulanmıştır. Elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı. Verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Daha sonra □=.0.05 anlamlılık düzeyinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için t-testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda tek yönlü anova testi uygulanmıştır.

Bulgular: Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak durumluk ($t_{0.05}$; -1.643; P>0.05) ve sürekli kaygı düzeylerinde ($t_{0.05}$; -1.400; P>0.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaşa göre yapılan karşılaştırmada durumluk ($F_{3,107}$; -1.205; P>0.05) ve sürekli kaygı düzeylerinde ($F_{3,107}$; -0.204; P>0.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor yapma düzeyine göre yapılan karşılaştırmada durumluk ($F_{2,108}$; 1,142; P>0.05) ve sürekli kaygı düzeylerinde ($F_{2,108}$; 1,741; P>0.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Spor yapma yılına göre yapılan karşılaştırmada durumluk ($F_{4,106}$; 1,339; (P>0.05) ve sürekli kaygı düzeylerinde ($F_{4,106}$; 1,542; P>0.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Haftalık antrenman sayısına göre yapılan karşılaştırmada, durumluk ($F_{2,108}$; 0,476; P>0.05) ve sürekli kaygı düzeylerinde ($F_{2,108}$; 0,542; P>0.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sonuç: Sonuç olarak istatistiki olarak anlamlı olmasa da erkeklerin durumluk ve sürekli kaygı puanlarının kızların puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Badminton oynama yılına göre 1 ve 2 yıl arasında spor yapanların daha uzun süre spor yapanlara göre durumluluk ve sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, badminton ve kaygı

29-22-iecses-4th-519-FC-Oral / Sozel

AN INVESTIGATION OF STATE AND TRAIT ANXIETY LEVEL OF BADMINTON PLAYERS WHO WERE PARTICIPATED IN TURKEY CHAMPIONSHIP

Bahar ZEZE[1], Arslan KALKAVAN[2]
[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlik Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD Rize/TÜRKİYE, bahar_zeze17@erdogan.edu.tr
[2]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize/TÜRKİYE, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr

ABSTRACT

Objective: The aim of this study before the match of badminton star, who attended the Turkey championship and state and trait anxiety levels during the match is to examine by several variables.

Materials and Methods: A total of 111 volunteer's badminton players (59 women and 52 men) participated during the 2018-2019 season. Badminton players participated in the quarterfinals organized in Çorum. In this study, personal information form and Spielberg's State and Continuous - anxiety inventory were applied. The data were firstly tested for normality. The data showed a normal distribution. Then, t-test was applied for two independent groups in pairwise comparisons at □=0.05 significance level, and oneway anova test was used for three and more comparisons.

Results: The results of the test showed that the state of anxiety ($t_{0.05}$; -1.643; P> 0.05) and trait anxiety levels (t0.05; -1.400; P> 0.05) were insignificant. In the age-related comparison, state ($F_{3,107}$; -1.205; P> 0.05) and trait anxiety levels ($F_{3,107}$; -0.204; P> 0.05) were not significant. In the comparison with the level of sporting, the state ($F_{2,108}$; 1,142; P> 0.05) and trait anxiety levels ($F_{2,108}$; 1,741; P> 0.05) were insignificant. In the comparison with the year of sporting, state ($F_{4,106}$; 1,339; (P> 0.05) and trait anxiety levels ($F_{4,106}$; 1,542; P> 0.05) were found to be insignificant. In the comparison with the number of weekly training, it was observed that the state ($F_{2,108}$; 0,476; P> 0.05) and trait anxiety levels ($F_{2,108}$; 0,542; P> 0.05) were insignificant.

Conclusion: As a result, it was determined that the state and trait anxiety scores of males were higher than females' scores. According to the badminton year of play, it was found that the sportsmen who were between 1 and 2 years of age had higher trait and trait anxiety scores than those who did sports for a longer period.

Keywords: Sports, badminton and anxiety

Giriş

İnsan yapısı gereği duygusal bir varlıktır ve insan davranışlarını anlamlandırmak için bu duyguların davranışlarımıza olan etkisi hep ilgi çeken bir konu olmuştur. İnsanın doğasında var olan en temel duygulardan birisi de kaygıdır. Günlük yaşantımızın her aşamasında karşımıza çıkan bu kavram birçok araştırmacının tartıştığı, fikir ürettiği ve önemsediği bir fenomendir (Mitrovic Todorovic, Markovic 2012). Spor psikolojisinin en önemli yönlerinden bir tanesi de, yarışmakta olan sporcuların geçirdiği psikolojik ortamları ve bu psikolojik etkilerin sporcular üzerindeki olumlu ve olumsuz yanlarını ele almaktadır (Gümüş, 2002). Spor araştırmacıları sportif performansı yükseltmek için yoğun bir uğraş içindedir. Yeni antrenman modelleri araştırmakta, sporcuyu yüksek performansa ulaştırma arayışları devam etmektedir. Tüm bu arayış ve araştırmalar spor performansında sadece fiziksel kapasitenin mükemmelliğinin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin hiç de küçümsenmeyecek bir faktör olduğunu göstermiştir (Akarçeşme 2004).

Kaygı kelimesinin kökeni eski Yunanca ‘’anxietes’’ olup endişe,korku ve merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından kullanılmış, baskı boğulma anlamına gelen ve geçici olarak ‘’angor’’ kavramından ayrılmıştır. Kaygı kavramı psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alanda ilk araştırma ve çalışmalar 1940’lı yılların sonunda yapılmıştır. Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü ilk defa kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur (Freud 1996).

Performans ve kazanmaya koşullandırılmış sporcu yarışma öncesi büyük bir stres ile karşı karşıya kalmaktadır. Çünkü yarışma artık yalnızca bir bedensel zorlanma değil, aynı zamanda ruhsal ve toplumsal bir zorlanmadır. Böylece ruh ve beden sağlığını korumada en etkili ve doğal yol olan spor, amacından uzaklaçmakta, ruh ve beden sağlığını tehdit eder hale gelmektedir. Bütün bu gerçekler göz önünde tutulduğunda, spor psikolojisine çok önemli görevler düşmektedir. Çünkü spor psikolojisi, bir yandan toplumun istediği yüksek performansa uygun sporcuların yetiştirlmesine katkıda bulunurken, diğer yandan da onların ruh ve beden sağlığını tehlikeye sokmayacak yöntemleri bulmak ve geliştirmek zorundadır (Yavuz 2002). Kaygı bireyin karekter özelliğine ve geçici duruma bağlı olmasına göre sürekli kaygı ve durumsal kaygı olmak üzere ikiye ayrılır (Öner ve dğr 1985). Durumluluk kaygı, bireyin halen devam etmekte olan, içinde olduğu güncel stresli durumdan dolayı hissettiği öznel bir kaygıdır.

Durumluluk kaygı sporcunun ortaya koyacağı performans üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, kontrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini, kondisyonel ve koordinatif yeteneklerini etkilemektedir. Durumluluk kaygı aynı zamanda sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize edilebilir ve var olan acil durumu göstermektedir (Konter 1998).

Sürekli kaygı ise kişiler arasında farklılık gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek seviyede olan kişiler, düşük seviyede olanra göre stres yaratan durumlara daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve daha yoğun durumluluk kaygı reaksiyonları ile tepkide bulunma eğilimindedir. Sürekli kaygı ölçeği kişinin içinde bulunduğu objektif ölçütlere göre nötr olan durumların çoğunu tehdit edici ve stresli olarak görme, algılama ve yorumlama eğiliminin olup olmadığını ölçmektedir (İrim 2011).

Sporcuların gerek sosyal hayatlarında gerekse sportif yaşantılarında önemli bir etkiye sahip olan kaygı kavramı araştırmacıların sürekli ilgisini çeken bir alan olarak göze çarpmaktadır. Bu çalışma Türkiye şampiyonasına katılan yıldız badmintoncuların maç öncesi ve maç esnasındaki durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmaktadır.

MATERYAL VE METOD

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 sezonunda Çorum ilinde düzenlenen çeyrek final müsabakalarına katılan badmintoncular oluşturmaktadır. Çalışmaya 59 kadın ve 52 erkek olmak üzere toplam 111 badmintoncu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket uygulanmıştır. Araştırma için uygulanan anket iki bölümden oluşmaktadır. Anket formunun birinci bölümü, araştırmacılar tarafından hazırlanan yaş, cisiyet, spor yapma düzeyi, ailenin gelir seviyesi, anne-baba eğitim seviyesi, badminton oynama süresi ve haftalık antrenman sayısının bulunduğu kişisel bilgi formudur. Anket formunun ikinci bölümü ise Badmintoncuların durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger tarafından geliştirilmiş ve Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Öner & LeCompte, 1983) Envanterin, her bir bölümü 20 sorudan

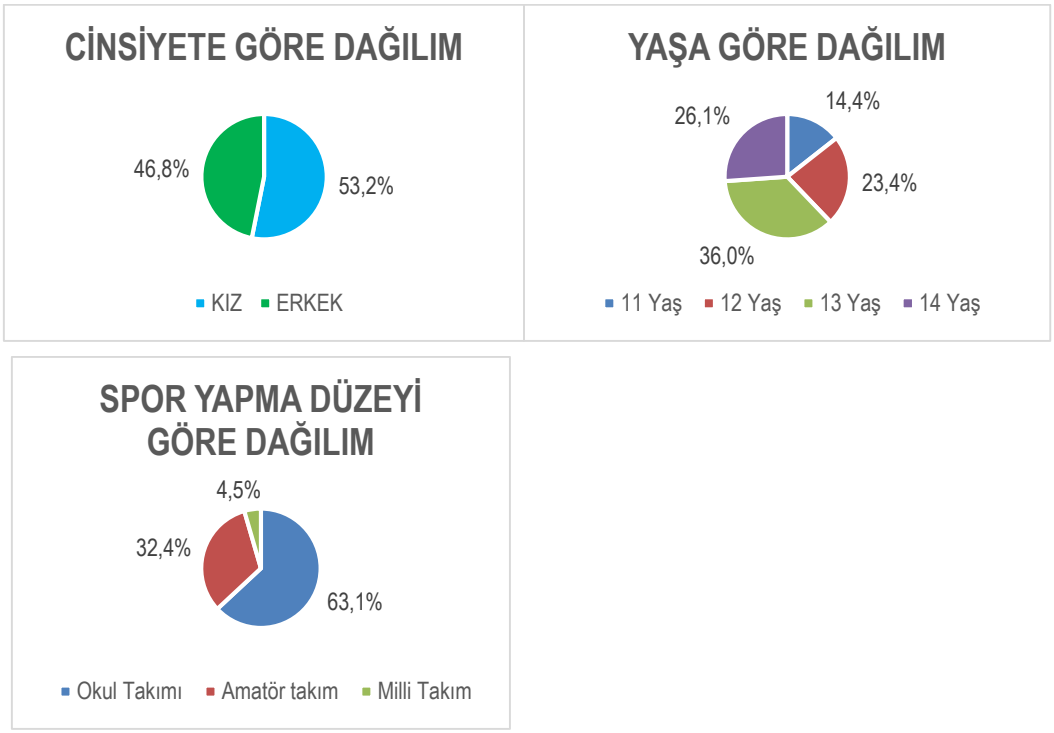
oluşan iki ayrı formdan oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği'nin yanıtlanmasında; maddelerin ifade ettiği duygu, düşünce ya da davranışların şiddet derecesine göre 'hiç', 'biraz', 'çok' ve tamamıyla' şıklarından birinin seçilmesi; Sürekli Kaygı Ölçeği'nin yanıtlanmasında ise maddelerin ifade ettiği duyuş, düşünce ya da davranışların sıklık derecesine göre hemen hiç bir zaman', 'bazen', 'çok zaman' ve 'hemen her zaman' şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Envanterin herbir böülümden en düşük 20 en yüksek 80 puan alınabilir. Her iki ölçek için de cevap seçenekleri dörder tanedir. Seçeneklerin ağırlıklı puanları 1 ile 4 arasındadır. Ölçeklerde doğrudan ve tersine olmak üzere iki tür ifade vardır. Durumluk kaygı ölçeğinde 10 tane tersine ifade vardır. Bunlar ; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, ve 20'dir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise 7 tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar ; 21, 26, 27, 30, 33, 36, ve 39'dur. Envanterin puanlama sistemi doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin her birinin toplamının alınmasıyla hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam kaygı puanından ters ifadelerin toplam kaygı puanı çıkarılır. Elde edilen bu sayıya önceden tespit edilmiş ve değişmeyen bir değer daha eklenir. Durumluk kaygı için bu değişmeyen değer 50 iken sürekli kaygı için bu değer 35 olarak belirlenmiştir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanı olarak kabul edilir. Puanın yüksek olması kaygı seviyesinin yüksek olduğunu , düşük olması ise kaygı durumunun düşük olduğunu gösterir.

Verilerin Analizi

Verilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistik (Descriptive Statistic) ile belirlendi. Elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı. Verilerin normal dağılıma sahip olduğu görüldü. Daha sonra □=.0.05 anlamlılık düzeyinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için t-testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda tek yönlü anova testi uygulandı.

BULGULAR

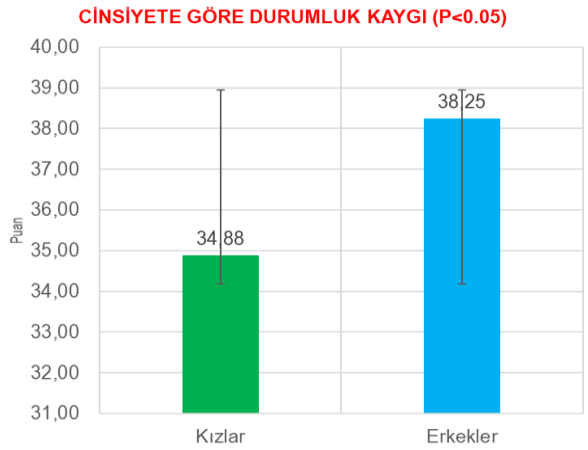
Bu bölümde araştırmaya katılan sporculardan elde edilen verilere ve bu verilere ilişkin istatistiki bulgulara yer verilmiştir.



Şekil 1. Katılımcıların genel özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin 59'u (%53,02) kadın, 52'i (%46,8) ise erkek öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşlarına göre, 16'sı (%14,4) 11 yaş, 26'sı (%23,4) 12 yaş, 40'ı (%36,0) 13 yaş, 29'u (%26,1) 14 yaş grubundan oluşmaktadır. Öğrencilerin spor yapma düzeylerine göre ise, 70'i (%63,1) okul, 36'sı (%32,4) amatör ve 5'i (4,5) milli olarak oluşmuştur. Badminton oynama yılına göre ise 15'i 1 yıldan az (%13,5), 28'i 1-2 yıl (%25,2), 30'u 3-4 yıl (%27,0), 26'sı 4-5 yıl (%23,4) ve 12'si 5 yıldan fazla (%10,8) olarak oluşmuştur. Haftalık antrenman sayısına göre 13'ü 1-2 kez (%11,7), 31'i 3 kez (%27,9) ve 67'si 4 ve daha (%60,4) olarak bulunmuştur.

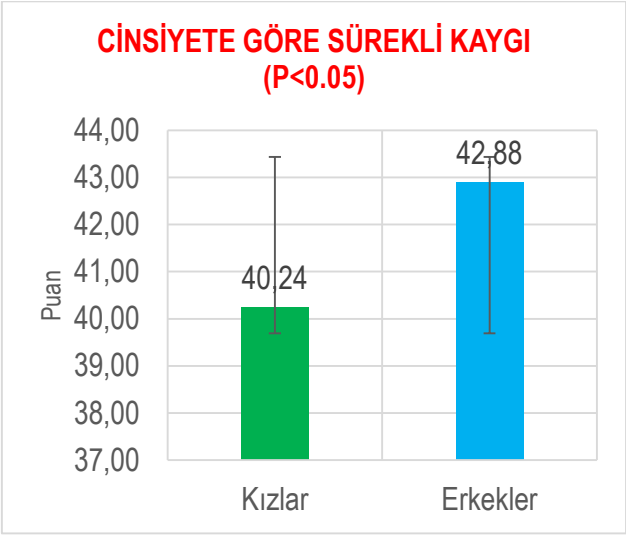
Şekil 2. Badmintoncuların Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 2: Cinsiyete Göre Durumluk Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre durumluk kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların cinsiyete bağlı olarak durumluk kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. (t.05(109);-1.643;p>0.05). Erkek sporcuların durumluk kaygı düzeyleri (38.25±11.32) kız sporculardan (34.88±10.26 anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

Şekil 3. Badmintoncuların Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular

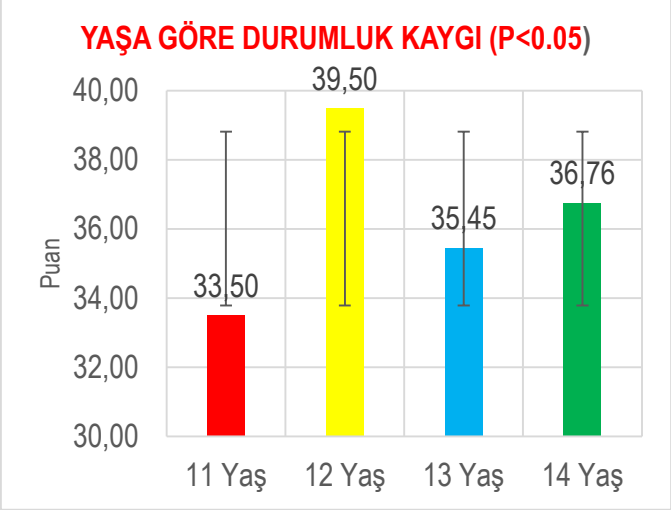


Şekil 3: Cinsiyete Göre Sürekli Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre sürekli kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Test

sonuçları sporcuların cinsiyete bağlı olarak sürekli kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. (t.05(109);-1.400;p>0.05). Erkek sporcuların sürekli kaygı düzeyleri (42.88±9.93) kız sporculardan (40.24±9.95 anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

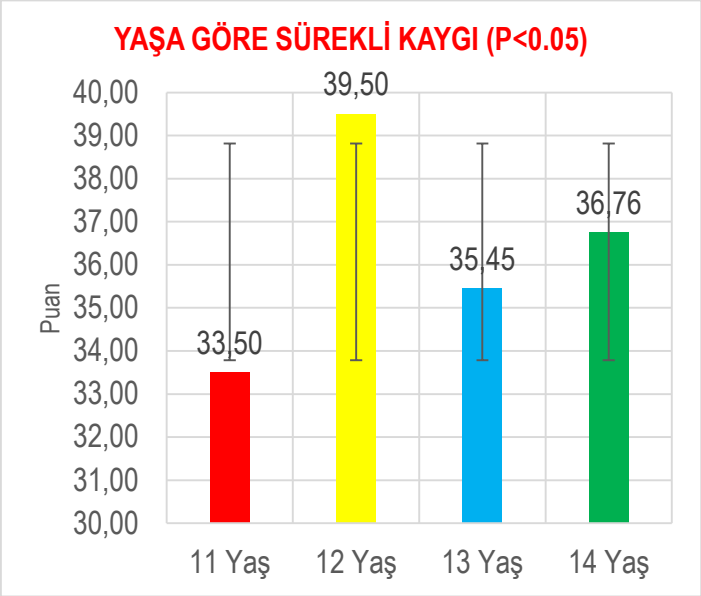
Şekil 4. Badmintoncuların Yaş Değişkenine Göre Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 4: Yaşa Göre Durumluk Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların yaşa göre durumluk kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların yaşa bağlı olarak durumluk kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir (F 3,107; 1.205; P>0.05). 12-14 yaş arası sporcuların durumluk kaygı düzeyleri (39.50±9.38) 11 yaş arası sporculardan (33.50±10.83) anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

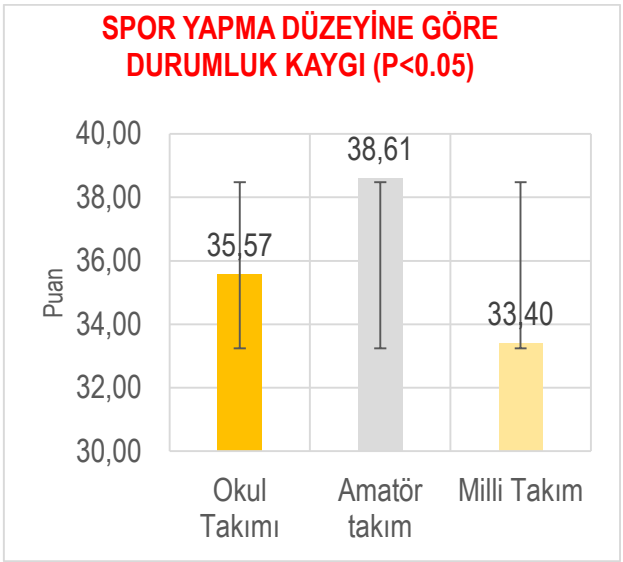
Şekil 5. Badmintoncuların Yaş Değişkenine Göre Sürekli Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 5: Yaşa Göre Sürekli Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların yaşa göre sürekli kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların yaşa bağlı olarak sürekli kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. (F 3,107; 0.204; P>0.05). 14-12 yaş arası sporcuların sürekli kaygı düzeyleri (42.48±9.66) 11 yaş arası sporculardan (40.19±13.01) anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

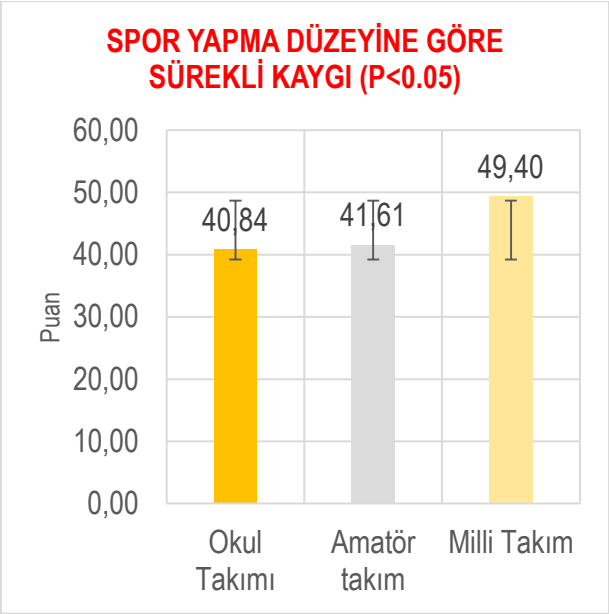
Şekil 6. Badmintoncuların Spor Yapma Düzeyine Göre Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 6: Spor Yapma Düzeyine Göre Durumluk Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma düzeyine göre durumluk kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların spor yapma düzeyine bağlı olarak durumluk kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. (F 2,108; 1.142; P>0.05). Amatör Takımda oynayan sporcuların durumluk kaygı düzeyleri (38.61±12.21), Okul takımında oynayan sporculardan (35.57±10.12) ve Milli takımda oynayan sporculardan (33.40±10.16) anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

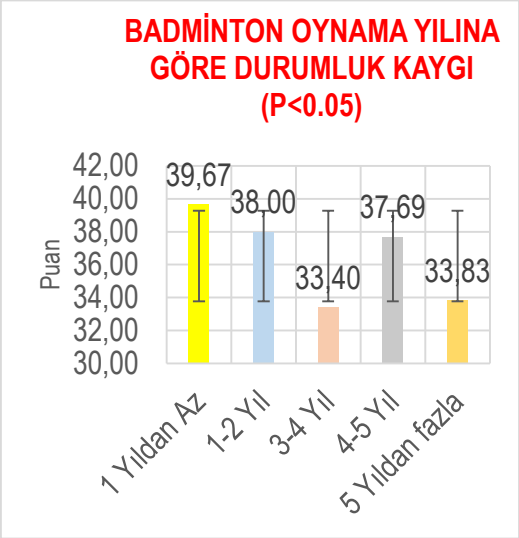
Şekil 7. Badmintoncuların Spor Yapma Düzeyine Göre Sürekli Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 7: Spor Yapma Düzeyine Göre Sürekli Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma düzeyine göre sürekli kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların spor yapma düzeyine bağlı olarak sürekli kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi göstermiştir. (F 2,108; 1.741; P>0.05). Milli Takımda oynayan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri (49.40±9.26), Amatör takımında oynayan sporculardan (41.61±10.46) ve Okul takımda oynayan sporculardan (40.84±9.66) anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

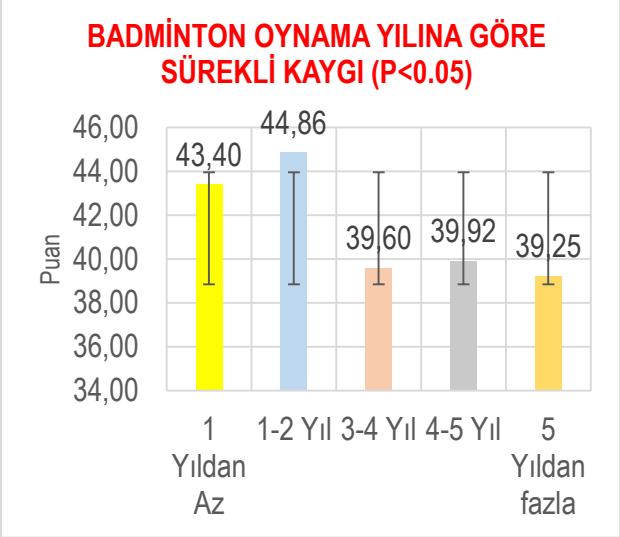
Şekil 8. Badmintoncuların Badminton Oynama Yılına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 8: Badminton Oynama Yılına Göre Durumluk Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların badminton oynama yılına göre durumluk kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların badminton oynama yılına bağlı olarak durumluk kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. (F 4,106; 1.339; P>0.05). 1 yıldan az oynayan sporcuların durumluk kaygı düzeyleri (39.67±8.76), 1-2 yıl oynayan sporculardan (38.00±12.18), 4-5 yıl oynayan sporculardan (37.69±12.20), 5 yıldan fazla oynayan sporculardan (33.83±10.45) ve 3-4 yıl oynayan sporculardan (33.40±8.96) anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

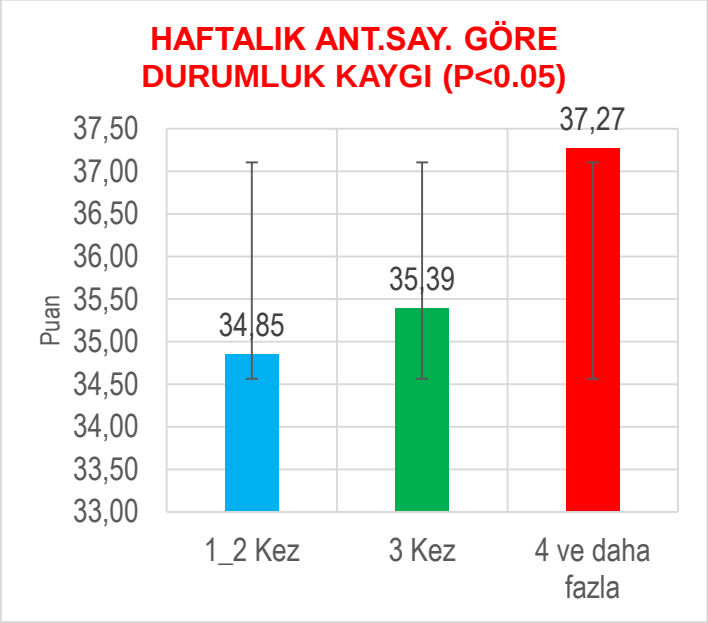
Şekil 9. Badmintoncuların Badminton Oynama Yılına Göre Sürekli Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 9: Badminton Oynama Yılına Göre Sürekli Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların badminton oynama yılına göre sürekli kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların badminton oynama yılına bağlı olarak sürekli kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. (F 4,106; 1.542; P>0.05). 1-2 yıl oynayan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri (44.86±9.54), 1 yıldan az oynayan sporculardan (43.40±8.12), 4-5 yıl oynayan sporculardan (39.92±11.77), 3-4 yıl fazla oynayan sporculardan (39.60±9.87) ve 5 yıldan fazla oynayan sporculardan (39.25±7.89) anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

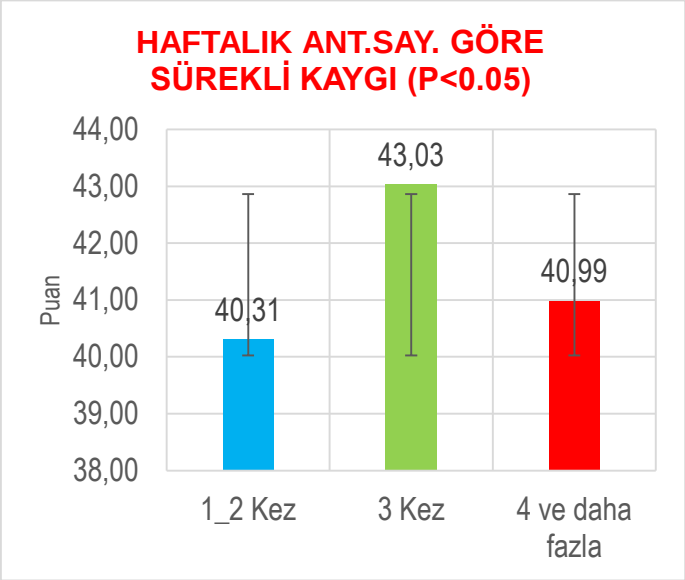
Şekil 10. Badmintoncuların Haftalık Antrenman Yapma Sayısına Bağlı Olarak Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 10. Badmintoncuların Haftalık Antrenman Yapma Sayısına Bağlı Olarak Durumluk Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman yapma sayısına göre durumluk kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulamıştır. Test sonuçları sporcuların haftalık antrenman yapma sayısına bağlı olarak durumluk kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi göstermiştir. (F 2,108; 0.476; P>0.05). Haftada 4 ve daha fazla yapanların sayısına göre durumluk kaygı düzeyleri (37.27±10.97), haftada 1-2 kez yapanlardan (34.85±9.25), ve 3 kez yapanlardan (35.39±11.37) anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

Şekil 11. Badmintoncuların Haftalık Antrenman Yapma Sayısına Bağlı Olarak Sürekli Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular



Şekil 11. Badmintoncuların Haftalık Antrenman Yapma Sayısına Bağlı Olarak Sürekli Kaygı Grafiği

Araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman yapma sayısına göre sürekli kaygı puanları arasındaki farkı belirlemek için α=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulanmıştır. Test sonuçları sporcuların haftalık antrenman yapma sayısına bağlı olarak sürekli kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını göstermiştir. (F 2,108; 0.542; P>0.05). Haftada 3 kez yapanların sayısına göre sürekli kaygı düzeyleri (43.03±10.72), haftada 4 ve daha fazla yapanlardan (40.99±9.98) ve 1-2 kez yapanlardan (40.31±8.33) anlamsızda olsa daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Badminton sporu ile uğraşan yıldız sporcularda cinsiyete bağlı olarak durumluk ve sürekli kaygı oranında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak puan ortalamalarına bakıldığında durumluluk ve sürekli kaygı puanlarının erkek sporcuların kadın sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. İstatistiki olarak anlamlı olmasa da erkeklerin kaygı puanlarının kadınlardan daha yüksek bulunması sosyal-kültürel etkinin tesiriyle olduğu düşünülebilir. Kültürel etki sebebiyle erkeklerin önde lider olma ve kazanma zorunluluğun olması düşüncesi kaygı puanlarını artırdığı düşünülebilir.

Develi (2006) çalışmasında; beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmış ve sonuç olarak, cinsiyet ile sürekli kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.. Öztürk (2008)'de, cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğunu, kızların erkeklere göre daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu çaışmalar bizim çalışmalarımızı destekler niteliktedir.

Yaş değişkenine göre bakıldığında durumluluk ve sürekli kaygı puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak puan ortalamalarına bakıldığında 12 yaş aralığındaki sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum her yaş grubunun gelişim özelliğinin farklı olması, ergenlik dönemi, sınav kaygısı gibi özelliklerinin farklı olmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Sporculuk düzeylerine göre bakıldığında durumluk ve sürekli kaygı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak puan ortalamalarına bakıldığında amatör olarak spor yapanların durumluk kaygı puanlarının okul takımı ve milli sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sporculuk düzeyine göre sürekli kaygı puan ortalamalarına bakıldığında milli sporcuların, okul takımı ve amatör takımda oynayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak Milli seviyedeki sporcuların tecrübelerinden kaynaklı durumluk kaygılarının düşük, elde ettikleri başarıların sürekliliği için ise kaygı içerisinde olduğu düşünülebilir.

Erman ve ark (2004) Üniversite öğrencilerinin spor yapma düzeylerinin sürekli kaygı üzerine etkisini araştırmışlar, çalışmanın sonuçlarına göre; spor yapma düzeyi yüksek olarak belirlenen grubun sürekli kaygı düzeyinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Spor yapma yılına göre sporcuların durumluk ve sürekli kaygı puanlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat spor yapma yılına göre bakıldığında 1 yıldan daha az spor yapan sporcuların durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda spor yapma yılına göre 1-2 yıl arası spor yapanların sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu ve daha fazla süre spor yapanlar da ise azalma görülmüştür.

Yapılan bazı çalışmalarda kaygı düzeyi ile sportif başarı arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Gümüş, 2002). Dönmez (2013), yaptığı araştırmada sporcuların lisanslı spor yapma yılı artış gösterdikçe durumluk kaygı düzeylerinin azaldığı belirtmiştir.

KAYNAKÇA

Freud S. Yaşamım ve Psikanaliz, 3. Baskı, İstanbul, Engin Ofset, 1996.

Akar çeşme C. Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2004.

Gümüş M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya. 2002.

Öner N, Le Compte A. Süreksiz Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. 1985.

Konter E. Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Ankara, Bağırgan Yayınevi, 1998.

İrim T. Denizli Süper Amatör Kümede Başarılı Olan Takımlarla Başarısız Olan takımların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması, Kütahya, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.

Yavuz H.U. Yüzme Paletli Yüzme ve Atletizm Branşlarındaki Bazı Sporcuların Anksiyete ve Depresyon Durumları ile Reaksiyon Zamanlarının Belirlenmesi ve Karşılaştırılmaları, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 2002.

Develi, E. (2006). Konya'da ilköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Öztürk, A (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk Kaygı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki, Denizli. Spielberger CD (1986). Anxiety in Sport, Hemisphere Publishing Corp.New York.

119-23-iecses-4th-508-FC-Oral / Sozel

16-18 YAŞ ERKEK VOLEYBOLCULARDA İP ATLAMA EGZERSİZLERİNİN DİKEY VE YATAY SIÇRAMAYA ETKİLERİ

Aşina USLULAR[1], Aydın ŞENTÜRK[1], Oğuzhan YÜKSEL *[1]

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kütahya/TÜRKİYE

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 16-18 yaş erkek voleybolcularda ip atlama egzersizlerinin dikey ve yatay sıçramaya etkilerinin incelenmesidir. Araştırmaya İstanbul ili Okyanus Koleji Spor Kulübünde voleybol oynayan 15 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada sıçrama testleri uygulanmıştır. Dikey sıçrama testinde; çift ayak dikey sıçrama, çift ayak 1 adımla dikey sıçrama, sağ ayak dikey sıçrama, sol ayak dikey sıçrama ölçümleri alınmıştır. Yatay sıçramada da dikey sıçramada alınan ölçümlerin aynıları tekrar edilmiştir. Bu doğrultuda verilere istatistiki analiz olarak Eşleştirilmiş T-Testi (Paired Sample T-test) uygulanmıştır. Yapılan egzersizin sıçrama üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacı ile sporcuların çift ayak, çift ayak 1 adımla, sağ ayak ve sol ayakla uyguladıkları dikey ve yatay sıçrama becerilerinin ön test ve son test değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca kilo ölçümlerinde de anlamlı bir fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: ip atlama, dikey sıçrama, yatay sıçrama

119-23-iecses-4th-508-FC-Oral / Sozel

ROPE EXERCISE OF 16-18 YEARS OLD VOLLEYBALLERS EFFECTS ON VERTICAL AND HORIZONTAL JUMPING

Aşina USLULAR[1], Aydın ŞENTÜRK[1], Oğuzhan YÜKSEL *[1]

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kütahya/TÜRKİYE

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effects of jump rope exercises on vertical and horizontal jump in 16-18 year old male volleyball players. Fifteen athletes playing volleyball at the Ocean College Sports Club in Istanbul participated voluntarily. In the research, jump tests were applied. In vertical jump test; double foot vertical jump, double foot 1 step vertical jump, right foot vertical jump, left foot vertical jump measurements were taken. The same measurements were taken in the vertical jump as well as the horizontal jump. Accordingly, Paired Sample T-test was used for statistical analysis. In order to reveal the effects of exercise on the jump, a statistically significant difference was found in the pre-test and post-test values of the vertical and horizontal jump skills applied by the athletes with double foot, double foot 1 step, right foot and left foot ($p<0,05$). There was also a significant difference in weight measurements.

Keywords: jump rope, vertical jump, horizontal jump

GİRİŞ

Voleybol dünyanın her yerinde her seviyedeki milyonlarca insanın oynadığı veya kalıcı olarak izlediği popüler bir spor dalıdır. Tarihte ilk bilinen voleybol eğitmeni William G. Morgan tarafından "Mintonette" adı ile eğlence amacı ile oynanan bir oyun olarak bulundu (Vurat,2000). Bir çok değişiklik geçirerek günümüze kadar gelen voleybol temel motorik özelikler ve zeka açısından komplike bir spordur.

Voleybol sporu, dinamik, sürekli değişen pozisyonlarla kompleks hareketler içeren, çok yönlü sportif beceriler gerektiren bir takım oyunudur. Voleybolda sporcunun sahip olması gereken verim öğelerine baktığımızda, genel ve özel dayanıklılık, reaksiyon sürati, patlayıcı kuvvet, sıçrama, özel çabuk kuvvet, çabuk kuvvette devamlılık gibi önemli biyomotor özellikler ön plana çıkmaktadır (Ekici,2017). Voleybol da genellikle bir maçı kazanmanın kilit noktalarından olan smaç ve blok davranışları da patlayıcı kuvvet içermektedir (Çelenk ve Yıldıran, 2000). Sıçrama hareketi voleybolda hücum ve savunmada (smaç, blok ve smaç servis) sıklıkla kullanılan bir hareket şekli ve oyunun sonucu üzerine doğrudan etkisi olan en önemli etmenlerden birisidir. Bu branşa özel sıçrama becerisi, sporcunun mümkün olduğunca yatayda uzağa veya dikeyde yükseğe sıçraması olarak tanımlanır ve maç içerisinde belirsiz aralıklarla defalarca yapılır. Oyun içinde üstünlük sağlamak ve başarılı olmak için sporcuların sıçrama becerilerinin ortalama değerlerden çok yüksek olması gereklidir (Ekici,2017). Bu yüzden sıçrama becerisi voleybol branşında başarıyı etkileyen en önemli motorik özelliktir.

Kanada ve Yunanistan'da yapılan araştırmalarda sıçrama yeteneğinin % 80 genetik olduğu, %20'sinin ise normal büyüme, gelişme, beslenme ve verilen antrenman programı ile geliştirilebileceği sonucuna varılmıştır (Orhan ve Ark.,2008). Bütün spor branşlarında olduğu gibi voleybol branşında da dikey sıçrama performansını üst seviyeye çıkarılabilmesi için farklı antrenman teknikleri geliştirilmiştir. Bu antrenmanların bir tanesi pliometrik antrenman tekniğidir. Pliometrik çalışmalarda kullanılan alıştırmalarda genellikle vücut ağırlığı ve yerçekimi gibi fonksiyonlar ön plandadır. Pliometrik çalışmaları içeren alıştırmalar ardışık olarak uygulanan sıçramaları (yerinde ve ayakta), atlamaları (kısa ve uzun süreli),sekmeleri (kısa ve uzun süreli) ve derinlik sıçramalarını içermektedir (Foran, 2001). Dikey sıçrama performansının üst seviyeye çıkarılabilmesi için diğer bir teknik ise ip sıçrama çalışmalarıdır. Egzersizlerde bir ısınma ya da koordinasyon metodu olarak kullanılan iple sıçrama çalışmaları vücut koordinasyon gelişiminde önemli bir yere sahiptir.

İp atlamak komple bir vücut çalışmasıdır. Bu kardiyo egzersizi ile saatte 600 ile 1200 kalori yakabilmek mümkündür. Bacak kuvvetinin, sıçramanın, süratin artmasının, koordinasyon ve adım ritminin gelişmesine yardımcı olur. İple sıçrama çalışmaları; kalp-dolaşım, kas kuvveti, dayanıklılık, hareketlilik, esneklik, denge, koordinasyon, dikey sıçrama, zamanlama, ritim ve hız, yağsız vücut kitlesi, kemik yoğunluğu ve beceri gelişimi üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Orhan ve Ark.,2008). Bu yararlar göz önüne alındığında iple sıçrama çalışmaları, anaerobik özelliklerin ön planda olduğu voleybol branşında motorik özelliklerin geliştirilmesi ve korunması açısından antrenörlere bilimsel bir antrenman için ön bilgi teşkil etmesinin yanında aynı zamanda bu konu ile ilgili olarak yapılan yapılacak olan araştırmalara katkıda bulunması amacıyla da önemlidir. Literatür incelendiğinde sıçramayı geliştirmek için pliometrik çalışmaları içeren programların hazırlandığı ve etkilerinin araştırıldığı görülmektedir fakat ip atlama çalışmaları ile sıçramanın üzerine etkisi pek fazla araştırılmamıştır. Bu nedenle literatüre katkı sağlamak amacıyla yeni bir ip atlama programı oluşturarak 6 haftalık ip atlama antrenmanlarının, 16-18 yaş erkek voleybolcularda dikey ve yatay sıçramalarına etkileri incelenecektir.

YÖNTEM

Bu çalışmada amaç; 6 haftalık ip atlama egzersizlerinin 16 – 18 yaş grubu erkek voleybolcularda, dikey ve yatay sıçrama performansının etkilerinin incelenmesidir. Çalışmaya katılan 16-18 yaş grubu katılımcıların yaş ortalaması (n=15) 17,0 ± 0,74 yıl; vücut ağırlığı 78,5 ± 8,3 kg, 189,4 ± 8,9 cm olarak tespit edilmiştir. İstanbul ili Okyanus Koleji Spor Kulübünde voleybol oynayan 15 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Haftada 3 gün (Pzt-Çarş-Cuma) ve 6 hafta boyunca katılımcılar ip atlama protokolü uygulamışlardır. Uzman hekim tarafından egzersiz yapmasında sakınca olmadığına dair sağlık raporuna sahip olan katılımcılar dahil edilmiştir. Altı haftalık süreç öncesi ve sonrası sıçrama değerleri kayıt altına alınmıştır. Veli izin ve gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Çalışmada Delta (No: DJR 13122) marka, uzunluğu 274 cm, ip çapı 4,5 mm kablo tipi (Cable Rope) özelliğindeki ip kullanılmıştır.

Dikey Sıçrama:

Katılımcıların sıçrama performansları Jump-metre kullanılarak ölçülmüştür. Ayaklar omuz genişliğinde açık, vücut dizlerden 90º bükülü ve öne doğru eğik, kollar belde sabitlenmiş

şeklide ölçüm yapılmıştır. Bu işlem iki kez tekrar edilmiş, en iyi değer cm olarak kaydedilmiştir. (Aktuğ ve ark.,2019)

Adım Alarak Çift Ayak Yukarı Sıçrama:

Katılımcı sıçramayı adım alarak çift ayağı ile yukarı sıçrama şeklinde yapmıştır. Sıçramayı yapacak katılımcının eli tebeşir tozu ile işaretlenerek sıçrayıp dokunduğu mesafe ölçülmüştür. Ölçüm iki deneme olarak yapılmış ve alınan en büyük değer cm cinsinden kaydedilmiştir.

Durarak Çift Ayak ileri Doğru Sıçrama:

Belirlenen çizginin gerisinden ileriye doğru sıçrama yaptırılmış ve çıkış çizgisinden ayak tabanlarının temas ettiği nokta işaretlenip ölçülmüştür. Ölçüm iki deneme olarak yapılmış ve alınan ölçümlerin en büyük değeri cm

Durarak Tek Ayakla ileri Doğru Sıçrama:

Belirlenen çizginin gerisinden ileriye doğru sıçrama yaptırılmış ve çıkış çizgisinden ayak tabanlarının temas ettiği nokta işaretlenip ölçülmüştür. Sağ ve Sol ayakla tek ayak ileriye doğru sıçramaları istenmiştir. Ölçüm iki deneme olarak yapılmış ve alınan ölçümlerin en büyük değeri cm cinsinden kaydedilmiştir (Zorba,2000).

Çalışma sonrası elde edilen veriler veri tabanı oluşturularak, önem düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 istatistik programında Eşleştirilmiş T-Testi (Paired Sample T-test) uygulanmıştır.

Tablo 1: Haftalık İp Atlama Antrenman Programı

	1-2.HAFTA	3.HAFTA	4.HAFTA	5.HAFTA	6.HAFTA
Haftalık Çalışma Süresi	3 gün	3 gün	3 gün	3 gün	3 gün
Yüklenme/Dinlenme Süresi	30/30	30/30	30/30	45/45	60/60
Seri Sayısı	1		2	1	2

Tablo 2: Altı Haftalık İp Atlama Antrenman İçeriği

Hazırlık Antrenman Programı	
Uygulama Süresi	2 Hafta
Amaç	İple uyum çalışması
Metod	Süre Metodu
Alıştırma Temposu	Akıcı
Çalışma Süresi	30 sn.
Dinlenme Süresi	30 sn.
Seri Sayısı	2 seri
Seri Arası Dinlenme	Tam Dinlenme
Kullanılan Araç ve Gereçler	Atlama ipi

Hazırlık Antrenman Programı Alıştırmaları

1. İpi sol elle sol yanda çevirme hareketi (Sidewell Left)
2. İpi sağ elle sağ yanda çevirme hareketi (Sidewell right)
3. İpi iki elle önce çevirme (Frontwindmill)
4. İpi sol elle başın üstünde çevirme - helikopter (Overheadwindmill Left)
5. İpi sağ elle başın üstünde çevirme – helikopter (Overheadwindmill right)
6. İpi sol elle yanlardan 8 çizecek şekilde çevirme (Figure Eight Left)
7. İpi sağ elle yanlardan 8 çizecek şekilde çevirme (Figure Eight Right)
8. Sıçrayarak ipi sol elle sol yanda çevirme (Sidewill Left Skipping)
9. Sıçrayarak ipi sağ elle sol yanda çevirme (Sidewill Right Skipping)
10. Sıçrayarak ipi iki elle önde çevirme (Frontwindmill Skipping)

Ana Evrede 4 Haftalık İp Atlama Antrenman Programı	
Uygulama Süresi	4 Hafta
Haftalık Antrenman Sayısı	3
Toplam Antrenman Sayısı	18
Metod	Süre metodu
Alıştırma Temposu	Patlayıcı tempo ile
Programdaki Alıştırmaları Uygulama Süresi	30 – 60 sn.
Dinlenme Süresi	30 – 60 sn.
Seri Sayısı	1 – 2 seri
Seri Arası Dinlenme	Tam dinlenme
Kullanılan Araç ve Gereçler	Atlama ipi

Ana Evrede Uygulanan Alıştırmalar

1. Çift ayak düz sıçrayarak ip atlama (Basic bounce Step)
2. Sağ ayak üzerinde sıçrayarak ip atlama (Right Foot Skipping)
3. Sol ayak üzerinde sıçrayarak ip atlama (Left foot Skipping)
4. Bir sağ – bir sol ayak sıçrayarak ip atlama (Alternate Foot Step)
5. Çift ayak atlayabildiği kadar çok ip atlama (Bonus Jump)

BULGULAR:

Tablo 3: Deneklerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	15	16	18	17,00	0,74
Boy	15	165	199	189,40	8,90
Kilo	15	56	88,9	78,59	8,35

Tablo 4: Sporcuların Vücut Ağırlığı, Dikey ve Yatay Sıçrama Değerlerine Uygulanan Eşleştirilmiş T-Testi (Paired Sample t Test) Analiz Sonuçları *(p<0,05)

Eşleştirilmiş Sıçrama Değerleri	Ortalama	Standart Sapma	T-Testi Değeri	P Değeri
Vücut Ağırlığı (kg) ön test	78,59	0,46394	5,287	0,000*
Vücut Ağırlığı (kg) son test	77,96			
Çift ayak dikey sıçrama (cm) ön test	30	4,3883	-5,835	0,000*
Çift ayak dikey sıçrama (cm) son test	37			
Çift ayak yatay sıçrama (cm) ön test	264,93	3,19523	-6,141	0,000*
Çift ayak yatay sıçrama (cm) son test	270			
Çift ayak 1 adımla dikey sıçrama (cm) ön test	43	4,23703	-5,18	0,000*
Çift ayak 1 adımla dikey sıçrama (cm) son test	49			
Çift ayak 1 adımla yatay sıçrama (cm) ön test	300,86	5,09715	-4,154	0,001*
Çift ayak 1 adımla yatay sıçrama (cm) son test	306,33			
Sağ ayak dikey sıçrama (cm) ön test	14	5,84563	-2,12	0,052
Sağ ayak dikey sıçrama (cm)son test	17			
Sağ ayak yatay sıçrama (cm) ön ters	215,93	2,21897	-10,589	0,000*
Sağ ayak yatay sıçrama (cm) son test	222			
Sol ayak dikey sıçrama ön test	16	6,48294	-2,868	0,012
Sol ayak dikey sıçrama son test	21			
Sol ayak yatay sıçrama (cm) ön ters	224,53	3,6606	-6,983	0,000*
Sol ayak yatay sıçrama (cm) son test	231,13			

Tablo 3'de on beş sporcunun demografik özellikleri verilmiş olup, minimum ve maksimum değerleri baz alınarak ortalamaları bulunmuştur. Yapılan egzersizin sıçrama üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacı ile sporcuların çift ayak, çift ayak 1 adımla, sağ ayak ve sol ayakla uyguladıkları dikey ve yatay sıçrama becerilerinin ön test ve son test değerleri üzerinde eşleştirilmiş t – testi (paired sample t test) uygulanmıştır. Tablo 4'de görülen t-testi sonuçları çift ayak, çift ayak 1 adımla, sol ayakla dikey ve yatay sıçrama becerilerinin ön test ve son test değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Sağ ayak yatay sıçrama sonuçlarında da anlamlı bir istatistik bulunurken, sağ ayak dikey sıçrama ön test ve son test sonuçları arasında rakamsal olarak fark görülse de istatistiksel açıdan bir fark bulunamamıştır.

Altı hafta uygulanan bu egzersizlerin, sporcular üzerinde vücut ağırlığı ölçümlerindeki değişikliklerin gözlenmesine neden olmuştur. Egzersiz öncesi alınan kilo değerleri ile egzersiz sonrası alınan kilo değerleri arasında da istatiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada 6 hafta boyunca hafta 3 gün ip atlama egzersizleri uygulanmıştır. Bu egzersizlerin dikey ve yatay sıçramaya etkisi araştırılmıştır. Araştırmada çift ayak, çift ayak 1 adımla, sağ ayak ve sol ayakla dikey ve yatay sıçrama parametreleri ölçülmüştür.

Çift ayak, çift ayak 1 adımla ve sol ayak dikey sıçrama değerlerinin ön test ve son test aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Dikey sıçrama ile ilgili yapılan bir çalışmada 8 hafta boyunca Kangoo Jumps ayakkabıları ile çalışıldıktan sonra öncesi ve sonrası ölçümleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Durmuş, A., 2014).

Scott ve Docherty (2004)'nin fiziksel olarak aktif ve sağlıklı yetişkin erkeklerde yaptıkları çalışmada alt bedene yönelik maksimal dinamik ön kondisyonlanma kontraksiyonunu izleyen 5 dk dinlenme sonrası dikey ve yatay sıçrama performanslarında artış meydana gelmemiştir. Fakat ip atlama egzersizleriyle yapılan bu çalışmada çift ayak, çift ayak 1 adımla, sağ ayak ve sol ayak yatay sıçrama değerlerinin ön test ve son test aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada ise Tabata protokolüne göre uygulanan pliometrik egzersizlerinin kuvvet parametrelerine etkisi incelenmiştir. 8 hafta sonunda alınan ölçümlerle egzersiz grubunun yatay sıçrama, dikey sıçrama ve smaç sıçraması

performanslarında birinci ve ikinci ölçümler arasında istatistiki açıdan anlamlı fark oluşmuştur (Aykora, E., ve ark. 2017).

Farklı bir metot uygulanan bu çalışmada Zorba ve arkadaşları (2000), 18-24 yaşları arasında olan bayanlara 8 haftalık haftada 3 gün step egzersizi uygulatmışlar ve çalışma sonunda deney grubunun dikey sıçrama, esneklik, aerobik güç değerlerinde anlamlı bir fark bulmuşlardır.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çok sayıda bilimsel çalışma pliometrik antrenmanın sıçrama ve sprint performansını geliştirdiğini göstermiştir (Markovic,2007; Bruce-Low,2007; Kotzamanidis,2006; Myer,2006; Tricoli, 2005; Toumi ve ark.,2004; Paul,2003; Rimmer,Slievert,2000; Yüktaşır2000; Cicioğlu,1996; Bereket,1994; Günay,1994 Koçak,1991).

Diallo ve arkadaşları, pliometrik antrenmanın sıçrama performansı üzerindeki etkilerini araştırmak amacı yaptıkları çalışma sonucunda deney grubunun dikey sıçrama, hareket halinde dikey sıçrama, tekrarlayan sekme ve uzun atlama değerlerinde anlamlı artışlar bulmuşlardır (Cavdar,2006).

Bu araştırma, statik germe ve dinamik tipte ısınma egzersizinin dikey sıçrama performansına olan akut etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Verilerin analizi sonucunda dikey sıçrama yükseklikleri açısından, Metod C ile Metod A ve Metod B uygulamaları arasında istatistiksel farklar bulunmuştur (Gelen, E., 2008).

Yapılan bir başka çalışmada; On dokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda voleybol branşıyla uğraşan 20 bayan, 20 erkek öğrencinin esneklik ve vücut yağ yüzdesi değerlerinin dikey sıçrama performansına olan etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Erkek voleybolcuların esneklik değeri ile statik, yaylanarak ve düşerek sıçrama değerleri arasındaki anlamlı ilişki bulunmuştur (Çon, M., ve ark., 2012).

İp ve ağırlık ipi çalışmalarının basketbolcularda bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisini araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada; 8 hafta süresince haftada 3 gün ip ve ağırlık ipi ile ip atlama çalışmalarını içeren antrenman programı ile beraber teknik antrenman uygulandı. Uygulama sonrasında; dikey ve yatay sıçrama ölçümlerinde ve diğer parametrelerinde anlamlı artışlar bulunmuştur (Orhan, S., ve ark., 2008).

Farklı antrenman metotları kullanılsa da araştırma sonuçları ile bizim bulgularımız benzerlik göstermektedir. Sonuç olarak; yapılan egzersizin sıçrama üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacı ile sporcuların çift ayak, çift ayak 1 adımla, sağ ayak ve sol ayakla uyguladıkları dikey ve yatay sıçrama becerilerinin ön test ve son test istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Voleybol oynayan sporcular ip atlama antrenmanı ile sıçrama yeteneklerini geliştirebilirler.

KAYNAKÇA:

1. Aykora, E., Dönmez, E. (2017). Kadın Voleybolcularda Tabata Protokolüne Göre Uygulanan Pliometrik Egzersizlerin Kuvvet Parametrelerine Etkisi, Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:6• Sayı:1•Haziran, ss. 71-84

2. Aktuğ, Z. B., Şengür, E., Kızilin, A. M., & İbiş, S. (2019).Vibrasyon Antrenmanın Dikey Sıçrama ve Çeviklik Performansı Üzerine Akut Etkisi.2.Uluslararası Wellness Kongresi, 67-75.

3. Bereket, S. (1994). Pliometrik antrenman programının yarışmacı bayan voleybolcuların dikey sıçrama ve 20m koşu zamanlarına etkisi. Orta Doğu Üniversitesi. Yüksek Lisans Bitirme Tezi.

4. Bruce-Low S, Smıth D. (2007). Explosive Exercises In Sporrt Training: Acritical Rewiew. JEPonline; 10(1):21-33.

5. Cavdar, K.,(2006), Pliometrik antrenman yapan öğrencilerin sıçrama performanslarının incelenmesi, Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Bitirme Tezi. 113-114.

6. Cicioğlu, İ., Gökdemir, K., Erol, E. (1996). Pliometrik antrenman 14-15 yaş grubu basketbolcuların dikey sıçrama performansı ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 7, (1), 11-13.

7. Çelenk, B., Yıldıran, İ. (2000). Ankara voleybol antrenörlerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin araştırılması. Hacettepe Üniversitesi Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, s. 20-24.

8. Çon, M., Akyol, İ., Tural, E., Taşmektepligil, M.Y., Voleybolcuların Esneklik ve Vücut Yağ Yüzdesi Değerlerinin Dikey Sıçrama Performansına Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 2012; 14 (2): 202-207.

9. Durmuş, A.,(2014).Kadın Basketbolcularda Kangoo Jumps Ayakkabıları İle Antrenmanın Denge, Bacak Kuvveti ve Şut Atışı Oranına Etkisi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans Bitirme Tezi.

10. Ekici, F. (2017). Afyonkarahisar . 12 Haftalık Voleybol Antrenmanlarının 15-18 yaş Grubu Öğrencilerin Fiziksel ve Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi, Veteriner Anatomi Anabil dalı Yüksek Lisans, Tez No: 2017 – 002.

11. Foran, Bill. (2001). Hıgh Performance Sports Condıtıonıng. Human Kinetics s.83-87.

12. Günay, M., Sevim Y., Savaş, S., Erol, E. (1994) Pliometrik çalışmaların sporcularda vücut yapısı ve sıçrama özelliklerine etkisi. H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi. 4,(2):38-45.

13. Koçak, S.(1991). Pliometrik antrenmanın 17-18 yaş antrenmanlı ve antrenmansız erkek öğrencilerin anaerobik güçleri üzerine etkileri. Orta Doğu Üniversitesi Yüksek Lisans Bitirme Tezi.

14. Kotzamanidis, C. (2006). Effects of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. Journal of Strength and Conditioning Research. 20(2):441-445.

15. Markovic, Goran. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A metaanalytical review. British Journal of Sports Medicine. 41(6):349- 355.

16. Orhan S., Pulur A., Erol A.E. (2008).İp ve Ağırlıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi,: 22 (4): 205 – 210.

17. Myer, G. D., Ford, K. R., Brent, J. L., & Hewett, T. E. (2006). The effects of plyometric vs. dynamic stabilization and balance training on power, balance, and landing force in female athletes. *Journal of strength and conditioning research*, *20*(2), 345.

18. Paul, E., Jeffrey, A., Mathew, W., John, P., Mıchael, J. & Robert, H. (2003). Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance and anaerobic power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), 295-301.

19. Rımmer, E., Slıevert, G., (2000). Effect of a plyometrics intervention program on sprint performance, Journal of Strength and Conditioning Research, 143 (3), 295-301.

20. Scott SL, Docherty D. (2004).Acute effects of heavy preloading on vertical and horizontal jump performance. The Journal of Strength & Conditioning Research, 18(2): 201-205.

21. Toumı H., Best, T. M., Martın, A., Poumarat G., (2004). Muscle plasticity after weight and combined (weight + jump) training. Medicine and Science in Sport Exercise 2004; 36(9): 1580-1558.

22. Tricoli V., Lamas L., Carnevale R., Ugrinowitsch (2005). Short-term effects on lower-body functional power development: weightlifting vs vertical jump training programmes. Journal Strength and Conditioning Research 2005; 19 (2): 433-437.

23. Vurat, M. (2000). Voleybol Teknik. Bağırgan Yayınevi, Ankara.

24. Yüktaşır, B., Şimşek, Ö., Çoknaz, H., Mirzeoğlu, D., Mirzeoğlu., N. (2000). A-2 liginde oynayan bir bayan voleybol takımının sezon öncesi hazırlık dönemi antrenmanlarının, voleybol oyuncularının fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisi. Voleybol ve Teknoloji Dergisi 7, (23):16-22.

25. Zorba, E. : Fiziksel Uygunluk, Muğla Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2000

93-24-iecses-4th-531-FC-Oral / Sozel

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Şehmus ASLAN, [1]Ezgi Hazal UYGUR, [2]Ummuhan BAŞ ASLAN

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli/TÜRKİYE
[2]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli/TÜRKİYE

Öz

Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerini incelemektir. Çalışmaya 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 78 kadın ve 72 erkek olmak üzere toplam 150 gönüllü öğrenci katılmıştır. Buluş ve ark. (2017) tarafından geliştirilen "Etkili İletişim Becerileri Ölçeği" (EİBÖ), çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği 34 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Ego geliştirici dil, Etkin dinleme, Kendini tanıma-Kendini açma, Empati ve Beden dilini kullanmadır. Puan yükseldikçe iletişim becerilerini kullanma düzeyi yükselmektedir. Kadın öğrencilerin Beden dilini kullanma alt ölçek puanları erkeklerden yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin Etkin dinleme ve Beden dilini kullanma alt boyut ölçek puanları Rekreasyon ve Antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksektir ($p<0.05$). 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin Empati alt ölçek puanları 21-26 yaş aralığındaki öğrencilerin puanlarından daha düşüktür ($p<0.05$). Sonuçlarımıza göre cinsiyet, eğitim alınan bölüm ve yaş açısından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinde farklılıklar olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: İletişim, beceri, Üniversite, Öğrenci

93-24-iecses-4th-531-FC-Oral / Sozel

EXAMINATION OF EFFECTIVE COMMUNICATION SKILLS OF FACULTY OF SPORT SCIENCES STUDENTS

[1]Şehmus ASLAN, [1]Ezgi Hazal UYGUR, [2]Ummuhan BAŞ ASLAN

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli/TÜRKİYE
[2]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli/TÜRKİYE

Abstract

The aim of this study is to examine the communication skills of the students of the Faculty of Sport Sciences. A total of 150 volunteer students (78 women and 72 men) from Pamukkale University Faculty of Sport Sciences participated in the study in the 2018-2019 academic year. "Effective Communication Skills Scale developed by Buluş et al. (2017) was used as a data collection tool in the study. Effective Communication Skills Scale is a scale consisting of 34 items. The scale consists of 5 sub-dimensions. Sub-dimensions of the scale are Ego developer language, Effective listening, Self-recognition-Self-disclosure, Empathy, and body language. The higher the score, the higher the level of using communication skills. Body language subscale scores of female students were higher than males ($p < 0.05$). Active listening and using Body language subscale scores of the students in the teaching department were higher than those of the students in the Recreation and Coaching department ($p < 0.05$). Empathy subscale scores of the students between the ages of 18-20 were lower than the scores of the students between the ages of 21-26 ($p < 0.05$). According to our results, we can say that there are differences in communication skills of the Faculty of Sport Sciences in terms of gender, department, and age.

Keywords: Communication, skills, University, Student

Giriş

Günümüzde çok sık kullandığımız bir kavram olan iletişim, bilgiyi bir yerden, kişiden veya gruptan diğerine aktarma eylemidir. Her iletişim (en az) bir göndereni, bir mesajı ve bir alıcıyı içerir. Genel olarak iletişim, bilgi veren kişiden sözlü ve sözlü olmayan yöntemlerle bilgi alan kişiye bilgi alışverişinde bulunma süreci olarak tanımlanabilir (Zanaton Haji Iksan et al.2012). İletişim, iki kişinin duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşarak birbirini anlamasını içeren çok kanallı bir süreçtir (Cüceloğlu, 2005; Üstün, 2005). Bu basit görünebilir, ancak iletişim aslında çok karmaşık bir konudur. Birçok iletişim becerisi türü vardır, ancak genellikle sözlü ve yazılı becerileri içerir. Mohd Helmi (2005) kişilerarası iletişim, yönetim iletişimi (bir gruptaki iletişim) ve halk iletişimi (konuşma yapma) olmak üzere üç temel iletişim türü olduğunu öne sürmektedir. Bu nedenle iletişim, kişisel bir yetenek değil, öğrenilen bir dizi teknik olduğu için yaşamsal bir öneme sahiptir. İletişim tekniği, kişisel kavram, kişisel güven ve kişilikle yakından ilişkilidir (Kumcağız ve ark. 2011). İletişim insanın çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli olan en önemli öğelerden birisidir (Yüksel, 1997; Akt.Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer, 2009).

İletişim becerileri, üniversitelerde odak noktası olarak tanımlanan genel becerilerin bileşenleridir. Eğer alıcı (bilginin) becerileri anlayabiliyor ve uygulayabiliyorsa iletişim daha etkilidir. Ayrıca, iletişim sürecinde fiziksel, ruhsal ve sosyal faktörler dikkate alınırsa iletişim daha anlamlı olacaktır (Zanaton Haji Iksan et al. 2012). Kurulan iletişimde söylenilen söz kadar nasıl söylenildiği önemli bir yer tutmaktadır (Keçeci ve Taşocak, 2009). Kişilerarası etkileşimin temelini oluşturan iletişimin her bireyin yaşamında önemli bir yeri vardır. Meslek sahiplerinin başarıları da onların iletişim becerilerine bağlıdır (Uyer, 2000; Yılmaz, Hacıhasanoğlu ve Çiçek, 2006). Sorumlulukların değerlendirilmesi iletişim kurulmasını etkileyen önemli özelliklerden birisidir. İletişimde başarılı olan bireyler, genellikle kendisine güvenen, saygılı, işbirliği ve paylaşmaya istekli, kendisinin ve başkalarının sorunlarına dönük, çözüm arayıcı kişilerdir (Kumcağız ve ark. 2011). Etkili iletişim becerileri, her türlü insan ilişkisinde ve her türlü meslek alanında ilişkileri kolaylaştırıcı olabilmektedir (Korkut, 2005). Küreselleşen dünyamızda, üniversite öğrencilerinin farklı kültürel bağlamlarda iletişim becerilerine hâkim olmaları gerekir (Penbek, Yurdakul ve Cerit, 2009). Öğrencilerin seçtikleri meslekte başarılı olabilmek ve iletişim becerilerini geliştirmek için çaba sarf etmeleri gerekir (Ihmeideh et al. 2010). Seçtikleri kariyere başlamaya hazır olan bir üniversite öğrencisi, iletişim becerilerini

geliştirmek için daha geniş ve eksiksiz bir şekilde tüm faaliyetlerde bulunmalıdır. Harlak ve ark. (2008) üniversite öğrencilerinin, üniversitedeki ilk yıllarından itibaren iletişim becerilerini geliştirebilecek etkinliklere maruz kalmalarını önermektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin etkili iletişim becerilerini incelemektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu çalışma Denizli Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Araştırma grubu 78 kadın, 72 erkek toplam 150 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Buluş ve ark. (2017) tarafından geliştirilen "Etkili İletişim Becerileri Ölçeği" (EİBÖ), çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği 34 maddeden ve 5'li Likert tipi derecelemeden oluşan bir ölçektir. Her bir alt boyuttan alınan toplam puan yükseldikçe iletişim becerilerini kullanma düzeyi de yükselmektedir. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

- Egoyu geliştirici dil
- Etkin katılımlı dinleme
- Kendini tanıma-kendini açma
- Empati
- Beden dilini kullanma

EİBÖ'nün Cronbach's Alpha katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Alt boyut ölçeklerinin Cronbach's Alpha katsayıları olarak en düşük Etkin Dinleme alt ölçeği .68 ve Beden Dilini kullanma alt ölçeğinin ise .80 ile en yüksek değerindedir. Araştırma verileri, örneklem grubunu oluşturan Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Antrenörlük Bölümü öğrencilerine uygulanan 34 maddelik ''Etkili İletişim Becerileri Ölçeği''ile toplanmıştır. Verilerin istatistiki analizlerinde, SPSS 24.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada Betimsel istatistik ve Bağımsız Gruplarda T-Test'i ve Anova testi uygulanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında $p<0.05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların 78'i kadın (%52.0) ve 72'si erkek (%48.0)'dır. Katılımcıların yaş ortalama değerleri incelendiğinde; Kadın (yaş X=20,24± 2,49) ve Erkek (yaşX=20,71± 2,29)'dır.

Tablo 1. Katılımcıların yaş grubuna göre EİBÖ alt boyutlar t – testi sonuçları

EİBÖ Alt Boyutlar	**Yaş Grup**	**N**	**Ort.**	**S.D**	**t**	***P**
Egoyu Geliştirici Dil	18-20 21-üstü	81 69	23,8148 24,3623	±4,03147 ±3,93316	-0,838	0.40
Etkin Dinleme	18-20 21-üstü	81 69	33,5679 33,9855	±4,45516 ±4,66367	-0,560	0.57
Kendini Tanıma- Kendini Açma	18-20 21-üstü	81 69	18,2593 19,0725	±3,59436 ±3,67951	-1,366	0.17
Empati	18-20 21-üstü	81 69	31,8148 33,6812	±5,33880 ±4,43082	-2,305	**0.02**
Beden Dilini Kullanma	18-20 21-üstü	81 69	24,1975 25,0145	±3,02250 ±3,25166	-1,593	0.11
Toplam		**150**				

*p<0.05

Tablo 1 incelendiğinde; öğrencilerin yaş değişkenine göre Etkili iletişim Empati alt boyut ölçek puanları arasında 21 yaş ve üstü öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Ego geliştirici dil, Etkin dinleme, Kendini tanıma-Kendini açma ve Beden dilini kullanma alt boyut puanları arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 2.Katılımcıların cinsiyete göre EİBÖ alt boyutlar t – testi sonuçları

EİBÖ alt boyutlar	**Cinsiyet**	**N**	**Ort.**	**S.D**	**T**	**P***
Egoyu Geliştirici Dil	Kadın Erkek	78 72	24,0385 24,0972	±3,93929 ±4,05650	-,090	0.92
Etkin Dinleme	Kadın Erkek	78 72	33,7821 33,7361	±4,83668 ±4,23265	,062	0.95
Kendini Tanıma- Kendini Açma	Kadın Erkek	78 72	18,9103 18,3333	±3,75961 ±3,51656	,968	0.33
Empati	Kadın Erkek	78 72	32,2821 33,0972	±5,93230 ±3,77225	-,995	0.32
Beden Dilini Kullanma	Kadın Erkek	78 72	25,1923 23,9028	±3,23960 ±2,91745	2,554	**0.01**
Toplam		**150**				

*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Etkili iletişim Beden dilini kullanma alt boyut ölçek puanları arasında kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur

(p<0.05). Ego geliştirici dil, Etkin dinleme, Kendini tanıma-Kendini açma ve Empati alt boyut puanları arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 3. Katılımcıların okudukları bölümlere göre EİBÖ alt boyutlar Anova test sonuçları

EİBÖ alt boyutlar	**Bölüm**	**N**	**Ort.**	**S.D**	**F**	***P**
	Rekreasyon	50	24,3400	±4,44288		
Egoyu Geliştirici Dil	Antrenör	50	23,5000	±3,72663	,757	0.47
	Bed.Eğt.ve Spor Öğr.	50	24,3600	±3,75668		
	Rekreasyon	50	33,3400	±5,10946		
Etkin Dinleme	Antrenör	50	32,8200	±4,30799	3,652	**0.02**
	Bed.Eğt.ve Spor Öğr.	50	35,1200	±3,88424		
	Rekreasyon	50	19,6200	±3,77365		
Kendini Tanıma-Kendini Açma	Antrenör	50	18,0400	±3,04363	2,856	0.06
	Bed.Eğt.ve Spor Öğr.	50	18,2400	±3,92043		
Empati	Rekreasyon	50	32,9000	±5,01528		
	Antrenör	50	31,8400	±5,76888	1,110	0.33
	Bed.Eğt.ve Spor Öğr.	50	33,2800	±4,10594		
	Rekreasyon	50	24,1400	±2,94861		
Beden Dilini Kullanma	Antrenör	50	23,9600	±3,04363	4,382	**0.01**
	Bed.Eğt.ve Spor Öğr.	50	25,6200	±3,23179		
Toplam		**150**				

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde; öğrencilerin okudukları bölüm değişkenine göre Etkili iletişim Etkin dinleme ve Beden dilini kullanma alt boyut ölçek puanları arasında Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü lehine anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Öğrencilerin okudukları bölüme göre; Ego geliştirici dil, Kendini tanıma-Kendini açma ve Empati alt boyut puanları arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 4. Katılımcıların okudukları sınıflara göre EİBÖ alt boyutlar Anova test sonuçları

EİBÖ Alt Boyutlar	**Sınıf**	**N**	**Ort.**	**S.D**	**F**	**P**
	1.sınıf	58	23,7414	±4,21176		
Egoyu Geliştirici Dil	2.sınıf	21	23,7619	±4,35781	,634	0.59
	3.sınıf	34	23,9706	±3,94266		
	4.sınıf	37	24,8378	±3,45216		
	1.sınıf	58	33,1379	±4,83209		
Etkin Dinleme	2.sınıf	21	34,6667	±3,18329	1,074	0.36
	3.sınıf	34	34,5882	±4,17872		
	4.sınıf	37	33,4595	±4,99219		
	1.sınıf	58	18,0517	±3,76700		
Kendini Tanıma-	2.sınıf	21	19,2381	±3,72699	,869	0.45
Kendini Açma	3.sınıf	34	18,7941	±3,40035		
	4.sınıf	37	19,0541	±3,63582		
	1.sınıf	58	31,7759	±5,99135		
Empati	2.sınıf	21	33,3810	±3,65344	1,063	0.36
	3.sınıf	34	32,9706	±4,09349		
	4.sınıf	37	33,4054	±4,71086		
	1.sınıf	58	23,9138	±3,06242		
Beden Dilini Kullanma	2.sınıf	21	24,9524	±2,85440	3,237	**0.02**
	3.sınıf	34	24,1176	±2,87902		
	4.sınıf	37	25,8108	±3,38163		
Toplam		**150**				

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde; öğrencilerin okudukları sınıf değişkenine göre Etkili iletişim Beden dilini kullanma alt boyut ölçek puanları arasında 4. Sınıf öğrencileri lehine anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Öğrencilerin okudukları sınıf değişkenine göre; Ego geliştirici dil, Etkin dinleme, Kendini tanıma-Kendini açma ve Empati alt boyut puanları arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

TARTIŞMA

Öğrencilerin yaş değişkenine göre Etkili iletişim Empati alt boyutunda ölçek puanları 21 yaş ve üstü öğrencilerde yüksek çıkmıştır. Buna göre yaşın artmasıyla empati yapabilme düzeyinin arttığını söyleyebiliriz (Tablo 1). Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Etkili iletişim Beden dilini kullanma alt boyut ölçek puanları kadınların daha yüksek çıkmıştır. Buna göre kadınların iletişimde beden dilini daha iyi kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 2). Öğrencilerin okudukları bölüm değişkenine göre Etkili iletişim Etkin dinleme ve Beden dilini kullanma alt boyut ölçek puanları Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünün daha yüksek çıkmıştır. Beden eğitimi bölümü öğrencilerinin iletişim alt boyutunda daha etkin dinleme yaptıkları ve beden dilini daha iyi kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 3). Öğrencilerin okudukları sınıf değişkenine göre Etkili iletişim Beden dilini kullanma alt boyut ölçek puanları 4. Sınıf öğrencilerinin daha yüksek çıkmıştır. Buna göre 4. Sınıf öğrencilerinin kazandıkları tecrübeler sonucu iletişim boyutunda beden dilini daha iyi kullandıklarını söyleyebiliriz (Tablo 4). Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer (2009) yılında yaptıkları çalışmalarında Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi konusundaki sonuçlara göre; cinsiyete göre kız öğrencilerin iletişim becerileri daha yüksek çıkmıştır. Bizim çalışmamızda da ise sadece Beden dilini kullanma alt boyutunda kadın öğrencilerin yüksek çıkmıştır. Yaş değişkenine göre anlamlı fark bulmamışlardır. Bizim çalışmamızda ise Empati alt boyutunda 21 yaş ve üstü öğrencilerde yüksek çıkmıştır. Bölümlere göre anlamlı fark bulmamışlardır. Bizim çalışmamızda ise Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünün Etkin Dinleme ve Beden Dilini Kullanma alt boyutunda anlamlı fark çıkmıştır. Sınıflara göre anlamlı fark çıkmamıştır. Bizim çalışmamızda ise 4. sınıf öğrencilerinin Beden Dilini kullanma alt boyutunda anlamlı fark çıkmıştır.

Kumcağız ve ark. (2011) yılında Samsun ilinde yapmış oldukları Hemşirelerin (n=741) iletişim becerilerini çeşitli değişkenlere göre inceledikleri çalışmalarında; Hemşirelerin iletişim beceri düzeylerinin bazı alt boyutlara göre düşük olduğu sonucunu bulmuşlar. Çalışmamızla bazı değişkenler açısından benzerlik göstermektedir. Dilekmen, Daşcı ve Bektaş (2008) yaptıkları çalışmalarında Erzurum üniversitesi Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerini incelemişler. Sonuçta, cinsiyete göre eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri arasında anlamlı fark bulamamışlardır. Sınıf seviyelerine göre eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri arasında anlamlı fark bulamamışlardır. Bizim çalışmamızda

ise 4. Sınıf öğrencileri lehine beden dilinini kullanma alt boyutunda fark bulunmuştur. Görmüş, Aydın ve Ergin (2013) yapmış oldukları çalışmalarında İşletme bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerini incelemişler. Sonuçta cinsiyete göre herhangi bir fark bulamamışlardır. İletişim becerileri üzerine yapılmış bazı çalışmalarda; Pehlivan (2005), Dilekmen, Başcı ve Bektaş (2008), Yılmaz ve Çimen (2008), Çiftçi ve Taşkaya (2010), Günay (2003), cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık elde edememişlerdir. Çalışmamızda ise Beden dilini kullanma alt boyuntunda kadınlar lehine fark bulunmuştur.

SONUÇ

Sonuç olarak; Pamukkale üniversitesi "Spor Bilimleri Fakültesi" öğrencilerinin Etkili iletişim becerilerini yeterli derecede kullanamadıklarını söyleyebiliriz. İletişim ile ilgili yapılan çalışmalar arasında çıkan sonuçların farklı ölçeklerin kullanılmasına bağlı olduğunu söyleyebiliriz. İletişim becerilerinin yapıları ve alt yapıları, öğrencilerin çalışma dünyasına girmeden önce kendilerini donatmaları gereken becerilerdir. Bu üç beceri birleştirilebilir ve öğrenme sürecine dâhil edilebilir. Öğrenciler iletişim becerilerini yalnızca sınıfta tartışmalar ve sunumlar yoluyla geliştiremezler, aynı zamanda gerçek dünyadaki iletişim durumlarıyla da tanışırlar. Bu nedenle, üniversite öğrencilerimizin gelecekteki kariyer gelişimine gerekli olan iletişim becerilerini geliştirmelerine ve bunların gelişimlerine yardımcı olmak hepimizin görevidir.

ÖNERİLER

Spor Bilimleri Fakültesinde öğrencilere iletişim becerilerine yönelik dersler eklenebilir. Böylece meslek hayatına geçtiklerinde öğrencileriyle, sporcularıyla ve çevreyle daha verimli iletişim sağlayabileceklerdir.

KAYNAKLAR

1. Zanaton Haji Iksan et al. (2012). Communication skills among university students *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 59, 71-76.
2. Cüceloğlu D. (2005). İletişim ve Algılama, Yeniden İnsan İnsana, 34. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 27-32.
3. Üstün B. (2005). Çünkü iletişim Çok Şeyi Değiştirir. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2, 88-94.

4. Mohd Helmi Abd Rahman, (2005). Kemahiran Komunikasi. In Perkembangan Profesional Ahli Academic, edited by Siti Rahaya Ariffin, Shahrir Abdullah and Abd, Ghafur Ahmad, Malaysia: Pusat Pembangunan Academic

5. Kumcağız H., Yılmaz M., Çelik Balcı S. ve Avcı Aydın İ. (2011). Hemşirelerin iletişim becerileri: Samsun ili örneği, Dicle Tıp Dergisi, 38 (1), 49-56,

6. Yüksel, Ş.F. (1997). Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara,

7. Tepeköylü Ö., Soytürk M. Ve Çamlıyer H., (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (3) 115-124.

8. Keçeci A, Taşocak G. (2009). Öğretim elemanlarının iletişim becerileri: Bir sağlık yüksekokulu örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2, 131-136.

9. Uyer G. (2000). Hemşire-Hasta İletişimi ve İletişimin Hasta Yönünden Önemi. *Türkiye Klinikleri Tıp Etiği*, 8, 88-94.

10. Yılmaz S., Hacıhasanoğlu R., Çiçek Z. (2006). Hemşirelerin genel ruhsal durumlarının incelenmesi. *Sted*, 15, 92-97.

11. Korkut F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143-149.

12. Penbek S., Yurdakul D., & Cerit A.G. (2009). Intercultural communication competence: A study about the intercultural sensitivity of university students based on their education and international expriences. Kertas kerja ini telah dibentangkan di European and Meditteranean Conference on Information System 2009.

13. Ihmeideh F.M., Ahmad A., & Al-Dababneh, K.A. (2010). Attitude toward communication skills among students' teachers' in Jordanian Public Universities. *Australian Journal of Teacher Education*, 35, 1-11.

14. Harlak H., Gemalmaz A., Gurel F.S., Dereboy, C., & Ertekin K. (2008). Communication skills training: Effects on attitudes toward communication skills and empathic tendency. *Education for Health: Change in Learning and Practice*, 21(2).

76-25-iecses-4th-531-FC-Oral / Sozel

ENGELLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN AİLE İŞLEVLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Şehmus ASLAN, [1]Ezgi Hazal UYGUR, [2]Ummuhan BAŞ ASLAN

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli/TÜRKİYE
[2]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli/TÜRKİYE

Öz

Engelli çocuğa sahip olan ailelerin engelli çocuğun yetiştirilmesinde bazı kararları vermesi ve bazı sorumlulukları paylaşması gerekmektedir. Bu zaman sürecinde, engelli çocuğa sahip aileler rol ve işlevlerde karışıklık yaşadığı durumlarla karşılaşabilmektedir. Ailelerin konuya nasıl baktığı ve işlevini nasıl değerlendirdiği engelli çocuğun yetiştirilmesi konusunda önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Denizli ilinde yaşayan engelli çocuğa sahip anne babaların aile işlevleri hakkında görüşlerini karşılaştırmaktır. Bu araştırmaya engelli çocuğa sahip olan 150 ebeveyn katılmıştır. Katılımcılardan 114'ü anne ve 36'sı babadır. Araştırmada aile işlevlerini değerlendirmek için Epstein ve ark. (1983) tarafından geliştirilen "Aile Değerlendirme Ölçeği" (ADÖ) kullanılmıştır. Ölçek 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmanın analizinde SPSS paket veri programı kullanılmıştır. Anne ve babaların Aile Değerlendirme Ölçeği puanlarının karşılaştırması Mann Whitney-U analizi ile yapılmıştır. Araştırmaya katılan anne ve babaların Aile Değerlendirme Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$). Çalışmadan elde ettiğimiz sonuç engelli çocukların anne ve babalarının aile işlevleri konusundaki görüşlerinin benzer olduğunu düşündürmüştür.

Anahtar Kelimeler: Aile işlevi, engelli, çocuk

76-25-iecses-4th-531-FC-Oral / Sozel

EVALUATION OF FAMILY FUNCTIONS OF PARENTS WITH DISABLED CHILDREN

[1]Şehmus ASLAN, [1]Ezgi Hazal UYGUR, [2]Ummuhan BAŞ ASLAN

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli/TÜRKİYE
[2]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli/TÜRKİYE

Abstract

Families with disabled children need to make some decisions and share some responsibilities regarding the upbringing of children with disabilities. During this time, families with children with disabilities may experience situations in which they experience confusion in roles and functions. How families look at the issue and evaluate their function has an important place in the upbringing of children with disabilities. The aim of this study is to compare the opinions of parents of disabled children living in Denizli on family functions. 150 parents with disabled children participated in this study. 114 of the participants were mothers and 36 were fathers. In the study, Family Assessment Scale (FAD) developed by Epstein et al. (1983) for assesment family function was used. The scale consists of 7 sub-dimensions. SPSS packet data program was used in the analysis of the study. Parents' Family Rating Scale scores were compared by Mann Whitney-U analysis. There was no statistically significant difference between the mothers 'and fathers' Family Assessment Scale scores ($p > 0.05$).The results of the study showed that mothers and fathers of disabled children have similer views about family functions.

Keywords: Family function, disabled, child

Giriş

Günümüzde, toplumun temelini aile oluşturmaktadır. Toplumsal bir kurum olarak varlığını sürdüren aileye bir çocuğun katılımı, ailede yeniliğe ve aile içi ilişkilerde değişikliklere neden olur. Anne ve babaların, eş olarak birbirlerinden beklentileri olduğu kadar, hayattan, mesleklerinden, yakın çevreden ve toplumdan beklentileri her durumda farklılaşır (Akkök ve ark. 1992). Bu durum, aile içi iletişimi ve işlevleri olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin, engelli çocuğu olan anne-babaların yaşam amaçlarını gözden geçirdikleri, hayatta yapmak istedikleri birçok şeyi erteledikleri veya tamamen iptal ettiklerini sık gözlemlenen davranışlar arasında görülmektedir. Daha çocuk doğmadan önce aile işlevlerinin sağlıksız olması, aile üzerindeki olumsuz etkiyi daha da arttırabilmektedir. (Özşenol ve ark., 2003). Ailelerin engelli çocuğa sahip olmaları, diğer ailelerde olduğu gibi birtakım farklılıklar göstermektedir. Burada engelli çocuğun ailedeki mutluluk düzeyine etkisini belirleyen en önemli faktör ebeveynlerin özürlülük algısıdır. Aile fertlerinin özürlü doğan çocuğa yaklaşımını da belirleyen özürlülük algısı ailede bazen mutluluk hissini azaltabilmekte veya artırabilmektedir (Saka, 2011). Ailenin yaşadığı tüm olumsuz durumları ve duygusal zorlanmaları ortadan kaldıracak ve ailenin tekrar eski dengesine kavuşabilmesini sağlayabilmeleri ve sağlıklı bir şekilde işlevsellik gösterebilmeleri için aile hizmetlerinden yararlanmalarını gerektirebilir (Uluocak ve Bulut, 2011).

Aile işlevlerinde aile içi iletişime, etkileşime karşılıklı saygıya ve işbirliğine büyük önem verilmektedir. Aile içi ilişkilerin yapısı, ailenin içi işlevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirip getirememesinde en önemli belirleyicidir (Bulut 1990). Ailenin işlevleri; kolaylaştırıcı, arabulucu, uyum sağlayıcı ve birbirlerinden farklı yetenek ve potansiyele sahip üyeler için koruyucu bir sistem olarak ifade edildiğinde esas görevleri üyelerinin kapasitelerini geliştirmek, çocukların sosyalizasyonunu gerçekleştirmek, üyelerin işlevselliklerini sürdürdükleri organizasyonların taleplerini karşılamada yardımcı olmak, ailenin refahı için gerekli olan fiziksel ve ruhsal çevreyi oluşturarak üyelerin doyum sağlamasını temin etmektir (Özel İhtisas Komisyon Raporları, 1994). Aile işlevleri açısından çocuk sayısı, ekonomik durum, aile yapısı (çekirdek/geniş), ailede sürekli hastalığı olan birey sayısı ve ailedeki engelli bireyin varlığı ebeveynlerin sosyal hayattaki durumlarını ve beklentilerini etkiler (Saka, 2011). Özellikle ailede zihinsel engelli bireylerin yaşam boyu devam eden durumları nedeniyle anne ve babaların tutumlarına farklı şekilde yön vermektedir. Birtakım farklı özellikleri olan bir

çocuğun anne ve babası olma rolünü hiçbir anne–babanın kendi seçimiyle isteyebileceği bir rol değildir, hiçbir anne ve baba bu role kendini hazırlamaz (Sarı, 2007).

Ailelerdeki engelli çocuğa sahip olmanın stres yaratıcı özelliğine karşın, sosyal desteğe erişim olanağı ve etkili aile işlevselliği gibi ailenin sahip olduğu kaynakların, ailelerin yaşadıkları bu zorluklarla başa çıkmaları konusunda aileye olumlu katkıda bulunabilecek önemli etkenlerden olduğu kabul edilmektedir (Dyson, 1996; Akt. Deniz ve Göller, 2017). Engelli çocuğa sahip ailenin tepkileri, bireysel düzeydeki birçok özelliğin yanında (cinsiyet, kişilik özelliği, yaş, eğitim durumu vb.), sosyal destek mekanizmalarına bağlıyken ailede çocuğun doğmadan önceki aile içi işlevlerinin sağlıklı olup olmamasına göre değişebilmektedir. Engelli çocuğun yetiştirilmesiyle ilgili ailenin bazı kararları vermesi ve bazı sorumlulukları paylaşması gerekmektedir. Bu süreçte, engelli çocuğa sahip aileler rol ve işlevlerde birtakım karışıklık yaşayabilirler. Ailelerin konuya nasıl baktığı ve aile işlevini nasıl değerlendirdiği konusunda engelli çocuğun yetiştirilmesinde önemli bir yer tutmaktadır (Özşenol ve ark., 2003).

MATERYAL ve YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı, engelli çocuğa sahip olan anne ve babaların aile işlevlerini nasıl etkilediğini incelemektir.

Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ): Aile Değerlendirme Ölçeği (the Family Assessment Device) 1983'de Amerika Birleşik Devletleri'nde Brown Üniversitesi ve Butler Hastanesi Aile Araştırma Programı çerçevesinde aile işlevinin çeşitli boyutlarını değerlendirmek üzere Epstein ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler adı altında 7 alt-ölçekten oluşmakta ve 12 yaştan itibaren tüm aile üyelerine uygulanabilmektedir.

Toplam 60 maddeli bir ölçektir. Ölçeğin uyarlama çalışması Bulut (1990) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma için Cronbach-alfa değeri 0.79'dur. Toplanan veriler bilgisayar ortamında SPSS 24.0 istatistik programı ile değerlendirilmiştir. Demografik bilgiler ile frekans ve yüzde dağılımlar olarak belirtilmiştir. Araştırmada Bağımsız Gruplarda Mann-Whitney *–U* Test uygulanmıştır. Sonuçların yorumlanmasında $p>0.05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Çalışmaya Denizli ilinde özel eğitim okullarında okuyan engelli çocuğa sahip ailelerin 114'ü kadın (76.0) ve 36'sı erkek (24.0) toplam 150 gönüllü ebeveyn dâhil edilmiştir. Ailelerin eğitim durumlarına bakıldığında; ilkokul mezunu 13 kişi (%8.7), ortaokul mezunu 32 kişi (%21.3), lise mezunu 72 kişi (%48.0) ve üniversite mezunu 33 kişi (%22.0)'dir. Ailelerin çocuk sayısı incelendiğinde; bir çocuk olan 52 kişi (34.7), 2 çocuk olan 43 kişi (%28.7), 3 çocuk olan 39 kişi (%26.0) ve 4 ve üzeri çocuğu olan 16 kişi (%10.7)'dir.

BULGULAR

Tablo 1. Anne-baba ADÖ alt boyut ve toplam puanlarının Mann-Whitney -*U* Test sonuçları

ADÖ		**N**	**Ort.**	**±S.D**	**Sıra Ort.**	**U**	**Z**	**P**
Problem çözme	Anne	114	10,87	,267	77,77			
	Baba	36	10,24	,490	68,31	1793,000	-1,141	0.2
İletişim	Anne	114	16,81	,429	74,58			
	Baba	36	17,47	,947	78,40	1947,500	-,460	0.6
Roller	Anne	114	22,82	,497	76,88			
	Baba	36	21,79	,784	71,14	1895,000	-,691	0.4
Duygusal Tepki Verme	Anne	114	10,72	,323	73,53			
	Baba	36	11,36	,547	81,75	1827,000	-,991	0.3
Gereken İlgiyi Gösterme	Anne	114	15,83	,212	77,96			
	Baba	36	15,39	,467	67,72	1772,000	-1,233	0.2
Davranış Kontrolü	Anne	114	18,75	,404	78,46			
	Baba	36	17,71	,623	66,13	1714,500	-1,486	0.1
Genel İşlevler	Anne	114	24,14	,635	77,65			
	Baba	36	22,82	,969	68,69	1807,000	-1,079	0.2
ADÖ Toplam Puanı	Anne Baba	114 36	133,54 130,27	2,152 4,322	75,93 74,13	2002,500	-,218	0.8
Toplam		**150**						

p>0,05

Tablo 1 incelendiğinde, ADÖ toplam ölçek puanı ile alt boyut puanları arasında anne-babalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Anne-baba eğitim durumlarına göre Mann-Whitney -*U* Test sonuçları

ADÖ	Eğitim Durumu	N	Mean	S.D	df	F	P*
	İlkokul	29	11,4138	2,25885			
Problem çözme	Ortaokul	24	11,7847	2,92436	3	2,605	,05
	Lise	73	10,2032	2,63219			
	Üniversite	24	10,4236	3,81263			
	İlkokul	29	16,2222	4,06885			
İletişim	Ortaokul	24	19,6343	5,19760	3	3,010	,03
	Lise	73	16,5236	4,72765			
	Üniversite	24	16,5741	5,18479			
	İlkokul	29	23,1097	4,14185			
Roller	Ortaokul	24	25,2159	7,49607	3	3,321	,02
	Lise	73	21,9988	4,26198			
	Üniversite	24	21,0644	5,32437			
	İlkokul	29	11,1322	2,98521			
Duygusal Tepki	Ortaokul	24	11,7639	3,60921	3	,936	,42
Verme	Lise	73	10,6895	3,52497			
	Üniversite	24	10,2500	3,36435			
	İlkokul	29	15,6552	2,13895			
Gereken İlgiyi	Ortaokul	24	15,9226	2,19015	3	,317	,81
Gösterme	Lise	73	15,8317	2,42721			
	Üniversite	24	15,3333	2,91484			
	İlkokul	29	18,5747	3,84878			
Davranış Kontrolü	Ortaokul	24	19,7639	3,21802	3	1,274	,28
	Lise	73	18,4201	4,65542			
	Üniversite	24	17,4167	3,90456			
	İlkokul	29	24,0230	9,64964			
Genel İşlevler	Ortaokul	24	26,2188	5,11296	3	1,633	,18
	Lise	73	23,4989	5,73659			
	Üniversite	24	22,2083	5,33345			
	İlkokul	29	133,4483	23,55629			
	Ortaokul	24	144,4583	21,13719	3	2,837	,04
ADÖ TOPLAM	Lise	73	130,7808	22,75488			
PUAN	Üniversite	24	126,2500	26,24177			
	Toplam	150	132,7600	23,67755			

*P<0,05

Tablo 2 incelendiğinde ailelerin eğitim durumuna göre ADÖ alt boyutlarından problem çözme, İletişim, Roller açısından ortaokul mezunu anne ve babaların ortalama puanlarının daha

yüksek olduğu görülmüştür. Aralarında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer ADÖ alt boyut puanlarında; Duygusal tepki verme, Gereken ilgiyi gösterme, Davranış kontrolü ve Genel işlevler açısından anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ailelerin eğitim durumuna göre ADÖ toplam puanları açısından ortaokul mezunu olan anne-babaların ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur. Aralarında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA

ADÖ toplam ölçek puanı ile alt boyut puanları arasında cinsiyet değişkenine göre anne babalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ailelerin eğitim durumuna göre ADÖ alt boyutlarından problem çözme, İletişim, Roller açısından ortaokul mezunu anne ve babaların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim durumuna göre ADÖ alt boyut puanlarında; Duygusal tepki verme, Gereken ilgiyi gösterme, Davranış kontrolü ve Genel işlevler açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Ailelerin eğitim durumuna göre ADÖ toplam puanlar açısından ortaokul mezunu olan anne-babaların ortalama puanları daha yüksek bulunmuştur. Buna göre ortaokul mezunu olan anne-babaların aile işlevlerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Demircioğlu, Şahin ve Günindi (2011) yılında yaptıkları çalışmalarında anne babaların görüşlerine göre aile işlevleri konulu çalışmaları sonucunda, toplam ölçek puanı ile problem çözme, iletişim ve genel fonksiyonlar alt boyutlarında anne babalar arasında anneler lehine anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Bizim çalışmamızda ise anne baba aile işlevleri toplam puanları ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Kaner (2004 engelli çocukları olan anne ve babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarının incelendiği çalışmasında, okul öncesi dönemde çocuğu olan anne babaların, orta çocukluk ve ergenlik döneminde çocuğu olan ailelere göre çocuğun işlevleriyle ilgili yaşadıkları stresi daha yoğun olarak belirttikleri sonucuna ulaşmıştır. Bingham (2006), Chung ve Gale (2009), Akt.Demircioğlu, Şahin ve Günindi (2011) aile işlevleri, aile içi iletişim konularında yapmış oldukları çalışmalarının sonucunda, annelerin babalara göre daha işlevsel olduklarını bulmuşlar. Bizim çalışmamızda ise anne–baba aile işlevleri puanları arasında fark çıkmamıştır. Çalışmamızda böyle bir sonucun ortaya çıkmasında, babaların çalışmaya katılımcı olarak daha az sayıda katılım gösterdiklerinden kaynaklandığını düşündürmüştür.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Aileler çocuğun engelinden dolayı yakın çevresinin kendisinden uzaklaşacağını endişesi yaşayabilir. Anne ve babaların ADÖ'nün alt boyutlarını yansıtan fonksiyonların aile genel işlevlerine etkide bulunduğu söylenebilir. Aile içerisinde yaşanılan problemlerin çözümüne yönelik anne ve babaların yapılan çalışmaya göre aile işlevlerinde ortak hareket ettikleri söylenebilir. Anne ve babanın ölçeğin alt boyutu olan problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki gösterme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevlerin fonksiyonlarının aile işlevlerine etkide bulunduğu görülmüştür.

- **Bu bağlamda;**

- Ailelerin ihtiyaç duyacağı özel konularla aile eğitim programlarının ilgili kamu ve sivil toplum örgütleri işbirliğinde uygulanması yapılabilir.
- Ailelere yönelik anne ve babaların, problem çözme, iletişim gibi aile işlevlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için genel fonksiyonlar konularında bilinçlendirme ve destek programları hazırlanıp uygulanabilir.
- Ayrıca anne-baba destek programı uygulamaları ülke genelinde yaygınlaştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Akkök F., Aşkar P. ve Karancı N. (1992) .Özürlü bir çocuğa sahip anne babalardaki stresin yordanması. *Özel Eğitim Dergisi*. Ankara, 2; 3-7.
- Özşenol F. ve ark. (2003). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Aile işlevlerinin Değerlendirilmesi, *Gülhane Tıp Dergisi*, 45(2), 156 – 164.
- Uluocak G. ve Bulut I. (2011), Aile Terapilerinin Feminist Teori Açısından İncelenmesi, *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*,7 (24), 9 – 24.
- Saka S. (2011). Zihinsel Engelli Öğrenci Velilerinin Eğitim İhtiyacının Belirlenmesi, *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 45-64.
- Bulut I. (1990). Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ) El Kitabı. Özgüzeliş Matbaası, Ankara.

- Uluslararası Aile Yılı Özel İhtisas Komisyon Raporları (1994). Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı, Ankara.
- Sarı H. (2007). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ailelerde Aile Yüklenmesi, *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11 (2), 1–7.
- Dyson L.L. (1996). The experience of families of children with learning disabilities: parental stress, family functioning and sibling self-concept. *Journal of Learning Disabilities*, 29,3; 280- 286.
- Deniz İ. ve Göller L. (2017). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Aile İşlevselliği ve Evlilik Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 03(01), 53-69.
- Demircioğlu H., Şahin T.F., ve Günindi Y. (2011). Anne babaların görüşlerine göre aile işlevleri, *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi,* 13(1), 93-105.
- Epstein, N.B., Baldwin L.M. ve Bishop D.S. (1983). "The McMaster Family Assesment Device", *Journal Of Marital And Family Therapy*. 9(2), 171-180.
- Demircioğlu H, Tezel Şahin, F, Günindi Y. (2011). Anne Babaların Görüşlerine Göre Aile İşlevleri, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 92-106.
- Kaner S. (2002). Aile stres değerlendirme ölçeği (the questionnaire on resources and stress/QRS-F) faktör yapısı, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34(1-2),1-10.
- Bingham A. (2006). "Helping Children Learn To Solve Problems." Young Children, 69, 46-47.
- Chung H., Gale J. (2009). Family Functioning and Self-Differentiation: A CrossCultural Examination. Contemporary Family Therapy: An International Journal, 31(1), 32–35.

223-26-iecses-4th-657-FC-Oral / Sozel

HENTBOLCULARDA VÜCUT KOMPOZİSYONU VE İZOMETRİK KUVVETİN YEDİ METRE ATIŞ PERFORMANSINA ETKİSİ

Mehmet KURT[1], Ferhat GÜDER[1], Recep AYDIN[1], Ali ÖZKAN[1,2]

[1]Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE
[2]Bartın Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bartın, TÜRKİYE

ÖZET

Bu çalışma hentbolcularda vücut kompozisyonu ve izometrik kuvvetin yedi metre atış performansına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören ve ikinci liginde hentbol oynayan toplam 12 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, tanita ölçümleri yapılmıştır. Bacak, sırt, el kavrama kuvveti ve parmak kuvvetleri belirlemesinde izometrik kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Yedi metre atış performansı için ise on adet atış yapılmıştır. Yapılan Stepwise Regresyon bacak, sırt, pençe, parmak kuvveti, vücut kompozisyonu ($R=0.87, p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, kuvvet ve vücut kompozisyonu yedi metre atış performansının % 73,5'ini belirlemektedir. Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulgular kuvvet ve vücut kompozisyonunun hentbolcularda yedi metre atış performansının belirlenmesinde önemli rol oynadığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Yedi metre atışı, vücut kompozisyonu, izometrik kuvvet

223-26-iecses-4th-657-FC-Oral / Sozel

THE EFFECTS OF BODY COMPOSITION AND ISOMETRIC STRENGTH ON SEVEN-METER SHOT PERFORMANCE in HANDBALL PLAYERS

Mehmet KURT[1], Ferhat GÜDER[1], Recep AYDIN[1], Ali ÖZKAN[1,2]

[1]School of PhysicalEducationand Sports, BartinUniversity, Bartın, Turkey

[2]Physical EducationResearchand Application Center, BartinUniversity, Bartin, Turkey

ABSTRACT

This study was aim to investigate the effect of body composition and isometric strength on seven-meter shot performance in handball players. 12 male second league handball players participated in this study voluntarily. Subjects' height, body weight, tanita and body fat percentage were determined. Isometric force dynamometer was used to determine leg, back, hand grip force and finger forces. Ten shot was used to determination of seven-meter shot performance According to the results of Stepwise Multiple Regression Analyses, seven-meter shot performance were significantly correlated with strength and body composition (R=0.87,p=.005) and strength and body composition predicted 73,5% of seven-meter shot performance. As a conclusion, the results of the present study indicated that strength and body composition were important factors in determining seven-meter shot performance in handball players.

Key Words: Seven-meter shot performance, body composition, isometric strength

GİRİŞ

Tüm dünyada olduğu gibi Türk toplumunda da spor branşlarına katılmadaki en büyük amaç başarıyı yakalayabilmektir. Bunun için de başarıyı ortaya çıkarabilecek sportif performansı oluşturan ve başarıyı üst seviyeye çıkaran öğelerin çok iyi bilinmesi ve planlanması gerekmektedir. Tüm branşlardaki sporcuların hedefi, katıldıkları müsabakalardan galip gelerek hem kendisi için hem de ülkesi için onur kazanmaktır. Bu onura ulaşabilmek içinde spor branşlarının gerektirdiği üst düzey sportif performans özelliklerine sahip olmaları gerekmektedir. Buna bağlı olarak da sporcuların bu performanslarını daha ileriye götürebilmek için düzenli ve planlı şekilde antrenmanlara katılmaları gerekmektedir (Sevim, 2010).

Günümüzde toplum tarafından kabullenen büyük bir potansiyele sahip olan hentbol, ülkemizde de ve dünyada olduğu gibi her geçen gün ilgi duyulan ve performansı arttıran çeşitli antrenman yöntemleriyle gelişme gösteren spor dalları olma özelliğindedir (Savucu et al., 2006). Ayrıca ülkemizde ve dünyada milyonlarca uygulayıcısı ve seyircisi olan spor, son yıllarda kazanmanın ön plana çıktığı, rekabete dayalı bir faaliyet olmuştur (Koç ve ark., 2007).

Hentbol branşlarında mücadele süresi, hızlı, doğru, çabuk karar verme ve oynama gerekliliği düşünüldüğünde hentbol branşında kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve koordinasyon vb. temel motorik özelliklerin gerekliliği daha da ön plana çıkmaktadır (Eler ve Bereket, 2001). Ancak bu branşta hücuma geçmek için yapılan mücadelede çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık gibi bileşik motorik özelliklerin de ön planda olduğu ifade edilmektedir (Sevim, 2010). Ayrıca sportif performansla ilgili yapılan araştırmalar, sportif performansın yükseltilmesi ve başarının artırılmasına için ele alınmaktadır. Yukarıda ifade edilen bu özelliklerin tümü, oyunda başarılı olabilmek için sahip olunması gereken temel özelliklerdir.

Performansı etkileyen faktörlerden biri de fiziksel özelliklerdir, başka bir değişle bedensel yapı ve vücut kompozisyonudur, Çünkü vücut kompozisyonu ya da fiziksel özellikler sporcunun fizyolojik kapasitelerini de etkilemektedir. Sahip olunan vücut kompozisyonu özellikleri yapılan spor branşına uygun olmadıkça istenilen performans

özelliklerini sergileyebilmek pek mümkün değildir. Vücut kompozisyonu sporcuların performans göstergelerinden sadece bir tanesidir ve kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Özkan ve Sarol, 2008).

Özellikle kuvvet, hız, sürat ile dayanıklılık, hentbolcuların temelini oluşturan önemli unsurlarındandır. Spor bilimleri alanında farklı dallarda kuvvet, anaerobik performans, vücut kompozisyonu gibi özellikleri tanımlayan ve ilişkilerini belirleyen çalışmalar olmasına rağmen (Özkan ve ark., 2009), hentbolcularda oyuncularının yedi metre atış performansı, kuvvet, vücut komposizyonu gibi özelliklerini tanımlayan ve aralarındaki ilişkiyi belirleyen çalışmalara pek rastlanmamıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, hentbolcularda vücut kompozisyonu ve izometrik kuvvetin yedi metre atış performansına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışmaya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören ve ikinci liginde hentbol oynayan toplam 12 erkek öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışma öncesinde deneklerin her birine çalışma ile ilgili ayrıntılı bilgi ve karşılaşılabilecek risk ve rahatsızlıkları içeren bilgilendirilmiş onam formu imzalatılacaktır. Deneklerden, testler öncesi 24 saat içerisinde spor yapmamaları istenecektir. Kuvvetin belirlemesinde izometrik kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi, sağ-sol bacak yağ, yağ kütle, kas, yağsız kütle; gövde yağ (GY), yağ kütle (GYK), kas (GK), yağsız kütlesi (GYSK) bia kullanılarak belirlenmiştir.

Segmental Profesyonel Vücut Analiz Ölçüm Aracı: Profesyonel geliştirilmiş bir ürün olup, cihazın çalışma prensibi Bio Impadance Analisys tarzında 50 kHz elektrik akımı 5 ayrı bölgeye gönderir. Bu sayede kolların bacakların ve gövdenin yağ oranı, yağsız kütle ve kas ağırlığı olarak analizi yapılır. Kullanıcının 5 ayrı bölge için yağ kaybı / kas kazanımı oranı görülebilir, toplam vücut ağırlığı, body mass indeks, vücut yağ oranı, vücut yağ kütlesi, vücut

yağsız kütlesi, kas direnci, vücut sıvı oranı ve bölgesel kas ağırlığını rapor halinde hazırlar ve ilgili kişi için ideal yağ oranlarını da raporda görebilirsiniz.

Kuvvetin Belirlenmesi: İzometrik kuvvetin belirlenmesinde, bacak, sırt (Takei marka dijital) araştırma grubu üyesinin ayak boyuna göre ayarlanmış daha sonra araştırma grubu üyesi cihaza olabildiğince kuvvet uygulamıştır. Parmak kuvveti pinch dinamometre (hydraulic pinch gauge j00111) ile ölçülmüştür. Araştırma grubu üyesi tarafından iki deneme sonucunda elde edilen en iyi sonuç, en yüksek değer olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan hentbolcuların vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Hentbolcuların vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	Yağ (%)	Yağsız Vücut Kütlesi(kg)
Erkek	20.8 ± 1.61	79.7 ± 13.04	178.08 ± 5.93	13.2 ± 4.98	70.5 ± 12.09

Çalışmaya katılan hentbolcuların alt ve üst ekstrimiteden elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Hentbolcuların alt ve üst ekstrimiteden elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Sağ Bacak Kas Kütle (kg)	Sol Bacak Kas Kütle (kg)	Sağ Kol Kas Kütle (kg)	Sol Kol Kas Kütle (kg)
Erkek	10.86 ± 1.15	10.74 ± 119	3.95 ± 0.46	3.96 ± 0.47

Çalışmaya katılan hentbolcuların izometrik kuvvet değişkenler elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 3'de verilmiştir

Tablo 3: Hentbolculardan elde edilen izometrik kuvvet değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

Erkek	Sağ El Kavrama Kuvveti (kg)	Sol El Kavrama Kuvveti (kg)	Bacak Kuvveti (kg)	Sırt Kuvveti (kg)
	48.46 ± 6.27	50.4 ± 8.04	141.57 ± 21.18	129.66 ± 23.11

Tablo 4: Hentbolculardan elde edilen izometrik kuvvet değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

Erkek	Parmak Kuvveti (kg)				
	Sağ Baş Parmak	**Sağ İşaret Parmak**	**Sağ Orta Parmak**	**Sağ Yüzük Parmak**	**Sağ Serçe Parmak**
	25.00 ± 6.29	12.45 ± 2.62	12.63 ± 3.50	8.7 ± 2.79	6.5 ± 1.95
	Sol Baş Parmak	**Sol İşaret Parmak**	**Sol Orta Parmak**	**Sol Yüzük Parmak**	**Sol Serçe Parmak**
	22.00 ± 5.22	12.05 ± 2.71	12.7 ± 3.12	8.5 ± 1.9	5.8 ± 1.81

Verilerin Analizi

Hentbolculardan elde edilen veriler arasında ilişkilerin belirlenmesi için yapılan Stepwise Regresyon analizi sonuçları ; 7 metre atışı ile bacak, sırt, pençe, parmak kuvveti, vücut kompozisyonu (R=0.87,p=.005) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, kuvvet ve vücut kompozisyonu yedi metre atış performansının % 73,5'ini belirlemektedir. (Bağımlı değişkenin (yedi metre atış %100) yüzde kaçlık kısmının bağımsız değişkenler (kuvvet ve vücut kompozisyonu %73.5) tarafından açıklandığını gösteriyor. Geri kalan %26.5'lük kısım ise hata terimi vasıtasıyla modele dahil etmediğimiz değişkenler tarafından açıklanır.)

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamıza yaş 20.8 ±1.61yıl, vücut ağırlığı 79.7±13.04kg, boy uzunluğu 178.08 ±5.93cm, vücut yağ yüzdesi %13.2±4.98, yağsız vücut kütlesi 70.05±12.09kg olan 12 hentbolcu dahil edilmiştir. Koç ve ark. (2010) yapmış oldukları araştırmada yaş ortalamaları 12.50±0.60 yıl olan 24 hentbolcunun vücut yağ yüzdesi oranları %12.60±1.42 bizim araştırmamızdaki katılımcılarla benzerlik göstermektedir. Vurgun ve ark. (2001) yapmış oldukları çalışmada elit düzey erkek Türk hentbolcuların vücut yağ yüzdesi ortalamalarını 7.83±3.239 olarak tespit etmiştir. Vücut yağ yüzdesi ortalamalarınının çalışmamızdaki hentbolculardan daha düşük olmasının aarştırma grubunun elit seviyede olmasından kaynaklı

olduğu söylenebilir. Araştırmamıza katılan hentbolcuların izometrik kuvvet değişkenleri olan; sağ kavrama kuvveti 48.46±6.27kg, sol kavrama kuvveti 50.04±8.04kg, bacak kuvveti 141.57±21.18kg, sırt kuvveti 129.66±23.11 olarak tespit edilmiştir. Kavrama kuvveti yaş, cinsiyete bağlı olarak değişmektedir. Koç ve Gökdemir (1997) yapmış oldukları araştırmada sağ el 30.48kg sol 30.04kg olarak tespit etmişlerdir. Vurgun ve ark. (2001) ise erkek hentbolcular için sağ el 55.38±8.04, sol el 53.98±5.72 saptanmıştır. Araştırmamıza katılan hentbolcuların izometrik kuvvet değişkenlerinin Harbili ve ark.(2005) 17 erkek hentbolcu yapmış oldukları çalışmadan, elde ettiği skorlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Skorların yüksek olmasının bizim katılımcılarımızın yağsız vücut kütlesinin daha yüksek olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Spor branşları için yağsız kas kütlesinin azlığı performansı olumsuz etkileyen bir durumdur. Hentbol oyununda yön değiştirmeler çok fazla olduğundan hentbol oyuncularının çeviklik yetenekleri iyi olmalıdır. Vücut ağırlığı ve bacak kuvveti çeviklik değerlerine etki eden faktörlerdendir(Yıldırım ve ark. 2009). Yine araştırmamıza katılan hentbolcuların sağ baş parmak 25.00±6.29kg, sağ işaret parmak12.45±2.62kg, sağ orta parmak12.63±3.50kg, sağ yüzük parmak8.7±2.79, sağ serçe parmak 6.5±1.95 olarak belirlenmiş; sol baş parmak 22.00±5.22kg, sol işaret parmak 12.05±2.71kg, sol orta parmak12.7±3.12kg, sol yüzük parmak 8.5 ±1.9 sol serçe parmak 5.8±1.81 olarak belirlenmiştir. Barak ve ark. 2016 kadın henbolculara yapmış oldukları çalışmanın parmak kuvveti ortalamaları bizim sonuçlarımızın altında skorlar vermiştir. Sportif oyunlarda teknik becerilerin mükemmel bir şekilde uygulanmasında en önemli motorik özellik kuvvettir. Değişik spor dallarındaki sporcuların fizik yapılarında büyük farklılıklar olduğu bilinmektedir (Metin ve ark. 2015). Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulgular kuvvet ve vücut kompozisyonunun hentbolcularda yedi metre atış performansının belirlenmesinde önemli rol oynadığını ortaya koymuştur.

KAYNAKÇA

1. Koç H. Özcan K. Pular A. Ayaz A. (2007) Elit Bayan Hentbolculara İle Voleybolcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt3, Sayı 3, s.124.Ankara.

2. Sevim Y (2010). Antrenman Bilgisi (3. Baskı), Pelin Ofset Tipo Matbaacılık, Ankara, 17-21

3. Savucu Y, Erdemir İ, Akan İ, Canikli A (2006). Elit Bayan Basketbol ve Bayan Hentbol Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV(3): 111-116.

4. Eler S, Bereket S (2001). Elit Türk ve Yabancı Hentbolcuların Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(4):46-48.

5. Özkan, A., Arıburun, B. ve Kin İşler, A. Amerikan futbolcularında vücut kompozisyonu, izokinetik bacak kuvveti ve anaerobik performans arasındaki ilişki. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 1(1); 47-52, 2009 (CABI-Türk Atıf Dizini).

6. Özkan, A., Sarol H. Alpin ve kaya tırmanışçılarının bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(3); 3-10, 2008.

7. Harbili, S., özergin, U., Harbili, E., Akkuş, H. (2005). Kuvvet Antrenmanının Vücut Kompozisyonu Ve Bazı Hormonlar Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *16*(2), 64-76.

8. Falk, B., Weinstein, Y., Dotan, R., Abramson, D. A., Mann-Segal, D., & Hoffman, J. R. (1996). A treadmill test of sprint running. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *6*(5), 259-264.

9. Yıldırım, İ. (2009). "Elit Düzey Erkek Hentbol Takım Oyuncularının Antropometrik Özelliklerinin Dikey ve Yatay Sıçrama Mesafesine Etkisi", Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Afyonkarahisar.

10. Vurgun, H., Bereket, S., Varol, R. Elit Bayan- Erkek Hentbolcuların Oynadıkları Pozisyonlarına Göre Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 2001; VI, (1); 11-22.

11. Metin B, Göktepe M, Demirel N, Şam C T, Serin E (2015). Yüksek İrtifada Antrenman Yapan Güreş Ve Haltercilerin Bazı Kan Parametreleri Açısından Karşılaştırılması. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(4): 51-60.

12. Barak, R., Özkan, A., & Ümit, Ö. Z. (2016). Comparison of Some Performance Variables of Lower and Upper Body In Sub-Elite Female Basketball and Handball Players. *International Journal of Sport Culture and Science*, *4*(Special Issue 3), 882-889.

13. Hürmüz, K. O. Ç., Gökdemir, K. Eurofit Test Bataryası İle 14-16 Yaş Grubu Hentbolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 16-24.

110-iecses-4th-538-FC-Oral / Sözel

TOPLUMSAL CİNSİYETİN HASTALIKLARA YAKLAŞIMA ETKİLERİ

Hatice GENCER[1], Sevgi ÖZKAN[1], Pınar Serçekuş AK[1]

[1]Pamukkale Üniversitesi, Denizli , Turkey

Özet

Cinsiyet, kişilerin biyolojik özellikleri sebebiyle kullanılan bir terimken, toplumsal cinsiyet biyolojik özellikleri sebebiyle kişilere toplumun yüklediği anlam olarak tanımlanmaktadır. Birçok toplumda toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle eşitsizlikler yaşanmaktadır. Bu durum kadın hayatının her döneminde sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. İntrauterin hayatta cinsiyet seçimi, adölesan evlilikler ve gebelikler, eğitim eksikliği, yoksulluk, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, şiddet, sağlık hizmetlerinden yaralanmada güçlükler gibi birçok probleme neden olmaktadır. Kadının biyolojik farklılıkları sebebiyle karşılaştığı, kadınlara özgü sağlık problemleri vardır. Bazı hastalıklar ise hem erkek hem de kadınlarda görülmesine rağmen kadınları orantısız şekilde etkilemektedir. Bu durum sağlık sorunları yaşayan kadınların daha fazla ihmal edilmesine, tanı ve tedavi süreçlerinin gecikmesine neden olmaktadır. Konunun çözümünde mevzuat düzenlemeleri, hizmet sağlayıcıların eğitimi ve konuya duyarlılığının sağlanması ve sorunun gerçek boyutlarını ortaya çıkaracak bilimsel çalışmaların yapılması önerilebilmektedir.

Keyword: Toplumsal Cinsiyet, Kadın, Hastalık

110-iecses-4th-538-FC-Oral / Sözel

THE EFFECTS OF GENDER MAINSTREAMING ON THE APPROACH TO THE DISEASES

Hatice GENCER[1], Sevgi ÖZKAN[1], Pınar Serçekuş AK[1]

[1]Pamukkale Üniversitesi, Denizli , Turkey

Abstract

While sex is a term used for the biological characteristics of persons, gender is defined as the meaning that society places on individuals for their biological characteristics. In many societies, some disparities occur due to gender mainstreaming roles of the women, which brings some health problems in all periods of their lives. It causes some problems like intrauterine sex selection, adolescent marriage and pregnancies, lack of education, poverty, sexually transmitted diseases, violence, difficulties in benefiting from health services. Women have some peculiar health problems stemming from their biological diversity. Although most diseases are observed in both men and women, some of them are predominantly observed in women. This causes women be much more disregarded and some delays in diagnostics and treatments. In order to resolve these problems, making legislative arrangements, training the service providers, raising awareness and doing scientific research to to unveil the real causes of the problem are strongly recommended.

Keyword: Gender, Women, Disease

Toplumsal cinsiyet, kişilerin biyolojik özellikleri sebebiyle toplumun bireylere yüklediği anlamı ifade etmektedir (Kalaman & Bat, 2014). Toplumsal cinsiyet, hastalıkların görülme oranlarını, tedavi ve iyileşme düzeylerini etkilemektedir (EİGE, 2016). Ayrıca bireylerin sağlık hizmetlerine ulaşmaları ve sağlık arama davranışları üzerinde de etkili olmaktadır (Arpacı, Bayrak, Önel, Öcalan, & Şirin, 2011). Kişilerin sağlığı üzerinde etkili bir sosyal belirleyici olan toplumsal cinsiyet (MacPherson, Richards, Namakhoma, & Theobald, 2014), birçok toplumda kadın sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Sen & Östlin, 2008). Yapılan çalışmalar kadın hastaların erkeklere göre teşhis ve tedaviye ulaşmada gecikmeler yaşadığını göstermektedir (Gargano, Wehner, & Reeves, 2009; Gomez vd., 2012).

Kadının biyolojik farklılıkları sebebiyle karşılaştığı, kadınlara özgü sağlık problemleri bulunmaktadır. Bunun yanında bazı hastalıklar hem kadın hem de erkeklerde görülmekte fakat toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle kadınları daha fazla etkilemektedir (Buvinic, Médici, Fernández, & Torres, 2006). Bu makale kapsamında kadınlarda ve erkeklerde görülen fakat kadınları daha fazla etkileyen hastalıklar kalp damar hastalıkları, solunum yolu hastalıkları, psikiyatrik hastalıklar ve enfeksiyon hastalıkları başlıklarında ele alınmıştır.

Kalp Damar Hastalıkları

Kalp damar hastalıkları, hem kadınlarda hem de erkeklerde en önemli mortalite ve morbidite nedeni olarak görülmektedir (Mosca, Barrett-Connor, & Wenger, 2011). Buna rağmen klinik araştırmalarda kadınlar daha az temsil edilmekte, kadınlarda görülen kalp hastalıkları önemsiz olarak görülmektedir (Westerman & Wenger, 2016). Kalp yetmezliği olan kadınlarda erkeklere göre daha iyi sonuçlar alınmasına rağmen daha az kalp nakli yapılmaktadır (Regitz-Zagrosek vd., 2010). Bernadine Healy 1991'de, koroner arter hastalığında (KAH) cinsiyete dayalı bir yaklaşımın mevcut olduğunu savunarak Yentl sendromu kavramını tanımlamıştır. Yentl sendromu, KAH olan kadınlara daha az ilgi gösterilmesi, göğüs ağrılarının yeterince önemsenmemesi, hastalığın daha iyi seyredeceğinin düşünülmesi, revaskülarizasyona uygun olmadıklarının düşünülmesi olarak açıklanmaktadır (Healy, 1991). Yapılan çalışmada KAH olan hastalarda, ACE inhibitörü, Anjiotensin Reseptör Blokeri, Beta Bloker ilaçların kullanımında cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Üç ilaç grubunda da kadınların daha az tedavi edildikleri görülmüştür. Erkek veya kadın hastalar için kadın hekimler tarafından farklı bir tedavi uygulanmazken, erkek hekimlerin kadın hastalarda daha düşük dozlarda ve daha az ilaç kullandıkları tespit edilmiştir (Baumhäkel, Müller, & Böhm, 2009).

Solunum Yolu Hastalıkları

Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramlarının solunum yolu hastalıklarıyla olan etkileşimini gösteren literatür bilgisi gün geçtikçe artmaktadır. Solunum yolu hastalıklarının tanılama ve yönetiminde etkili faktörler olduğu kanıtlanmış olmasına rağmen hazırlanan uluslar arası kılavuzlarda cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramları çoğunlukla göz önüne alınmamaktadır (Antonio Infantino, 2012). Yapılan çalışmada, aynı solunum yolu semptomları ile hastaneye başvurduklarında, erkeklere sigara içme alışkanlıklarının daha çok sorulduğu, daha çok akciğer oskültasyonu yapıldığı saptanmıştır. Kadınların semptomları daha çok üst solunum yolu hastalıkları kaynaklı olarak düşünülmektedir (Ruiz-Cantero, Ronda, & Alvarez-Dardet, 2007). Sık görülen solunum yolu hastalıklarından olan Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH)'ın özellikle sigara kullanımı sebebiyle erkeklerde daha yaygın olduğu düşünülmektedir. Ancak son yıllarda kadınların sigara içme prevalansı artmakta, buna bağlı olumsuzluklar da kadınlarda daha yüksek oranda görülmektedir. Yapılan çalışmada birinci basamak hekimlerinin kadınlarda KOAH teşhisini atlama oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Chapman, Tashkin, & Pye, 2001).

Psikiyatrik Hastalıklar

Psikiyatrik bozuklukların oluşumunda, cinsiyet rolleri, stresörler, sosyal ilişkiler ve kişilik özelliklerinin önemli rolü olduğu düşünülmektedir (Bromberger, 2004). Şiddet, düşük gelir, düşük statü gibi faktörler psikiyatrik problemlerin kadınları daha fazla etkilemesine neden olmaktadır. Örneğin şiddet gören kadınlarda yüksek orada Travma Sonrası Stres Bozukluğu görülmektedir. Tedavi aşamasında da cinsiyetçi yaklaşım devam etmektedir. Depresyon puanları aynı olsa bile kadınlara erkeklerden daha fazla oranda depresyon tanısı konulmaktadır (WHO, 2019). Yapılan çalışmada doğum yapan annelerde depresyon görülme oranı ve bebeğin cinsiyetinin depresyon oluşumuna etkisi incelenmiştir. Bebeğin cinsiyeti sebebiyle üzüntü yaşayan annelerde depresyon 3.3 kat yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada şiddet yaşayan annelerde doğum sonrası depresyon oranı daha yüksek tespit edilmiştir. Şiddet gören annelerde depresyon, kız bebeğe sahip olanlarda daha yüksek iken erkek bebeğe sahip olanlarda daha düşük bulunmuştur (Patel & Rodrigues & DeSouza, 2002).

Enfeksiyon Hastalıkları

Genellikle erkeklerde ve kadınlarda enfeksiyon hastalıklarının insidansı, biyolojiden ziyade enfeksiyon ajanlarına maruz kalmadan dolayı farklılık göstermektedir. Bununla birlikte, anatomik, fizyolojik ve immünite farklılıkları sebebiyle oluşan istisnalar bulunmaktadır. Örneğin, anatomik farklılıklar nedeniyle idrar yolu enfeksiyonları kadınlarda erkeklerden on kat fazla görülmektedir (Jenney & Khan, 2016). Kadınlar ve erkekler arasında enfeksiyonlara karşı geliştirilen bağışıklık mekanizmasında da farklılık bulunmaktadır. Kadınlarda bağışıklık tepkisi, kısmen yabancı olarak kabul edilen fetüsün reddedilmesini önleyerek başarılı bir hamilelik sağlamaktadır. Bu durum kadınlarda otoimmün hastalıkların fazla görülmesine neden olmaktadır (van Lunzen & Altfeld, 2014). Kültürel ve davranışsal farklılıklar da bulaşıcı hastalıklara maruz kalmada önemli bir rol oynamaktadır (van Lunzen & Altfeld, 2014). Evliliğin zamanlaması, ilişkinin niteliği ve evlenme baskısı genç kadınlarda hastalık riskini arttırabilmektedir. Çoğu kültürde, erkekler eşlerinden 5-10 yaş daha büyük ve cinsel olarak daha deneyimli olmaktadırlar. Kadınların güvenli cinsel ilişki isteme ve ısrar etme güçleri yetersizdir. Enfeksiyonlara karşı korunmak için ihtiyaç duydukları bilgiye, prezervatife ve diğer kaynaklara erişimleri yetersizdir. Yapılan araştırma, genç evli kadınların evlenmemiş yaşıtlarına göre HIV pozitif olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Magnus, Greene, & Kishor, 2004).

Dünya genelinde 45 milyon kişi HIV enfeksiyonu ile, 330 milyon kişi ise tedavisi mümkün olan cinsel yolla bulaşan enfeksiyon (CYBE) ile yaşamaktadır. Geçmişte HIV prevalansı erkeklerde daha yüksek seyrederken, zaman geçtikçe bu fark kadınların aleyhine azalmaktadır. Kadınlar biyolojik olarak daha duyarlı olması bu tablonun oluşmasında etkili olmaktadır. Fakat kadının sosyal konumundan, düşük statüsünden kaynaklanan sosyal duyarlılığı da bulaşmayı kolaylaştırmaktadır (Akın, 2007). Yapılan bir çalışmada şiddet uygulayan erkek partnerleri olan kadınların HIV taşıma riski yüksek bulunmuştur (Dunkle vd., 2004). Bangledeş'de yapılan başka bir çalışmada ise erkeklerin üçte birinin eşlerine şiddet uyguladığı, şiddet uygulayan erkeklerde CYBE semptomlarını bildirme veya teşhisinin yüksek, bu durumu eşlerine anlatma oranlarının ise düşük olduğu tespit edilmiştir (Silverman, Decker, Kapur, Gupta, & Raj, 2007).

Diğer bir bulaşıcı hastalık olan tüberküloz, hastaların damgalanma yaşamasına neden bir hastalıktır (Beşer, Bahar, & Aydoğdu, 2015). Tüberkülozlu kadınlar erkeklere oranla daha geç sağlık kuruluşuna başvurmakta ve daha geç teşhis almakta (Chang & Esterman, 2007;

Needham, Foster, Tomlinson, & Godfrey-Faussett, 2001), daha az balgam incelemesi yapılmakta (Thorson & Diwan, 2001) ve damgalanma duygusunu daha fazla yaşamaktadırlar (Dhingra & Khan, 2010). Kadınlar, hastalık günlük aktivitelerini etkilemeye başladığında sağlık kuruluşuna başvurmaktadır (Needham vd., 2001). Hindistan'da yapılan çalışmada, ailelerin tüberküloz belirtileri gösteren genç kızları, evlenmelerine engel olabileceği gerekçesiyle tedavi ettirmek istemediklerini ortaya koymuştur (Ganapathy vd., 2008). Diğer bir çalışma, Perulu gecekondu bölgelerinde hastalar ve sağlık çalışanlarının, erkek sağlığının daha öncelikli olduğunu düşündüklerini göstermiştir. Bu inanç temel olarak erkeklerin hane halkı ekonomisindeki baskın rolü ve kadınların sınırlı istihdamıyla ilişkilendirilmiştir (Onifade vd., 2010).

Sonuç

Toplumsal cinsiyet kadınların hastalık yükünün artmasına neden olan etmenlerdendir. Konunun çözümünde mevzuat ve kanun değişiklikleri yapılması, daha da önemlisi uygulanması önerilmektedir. Hizmet sağlayıcıların, özellikle sağlık çalışanlarının eğitimi ve konuya duyarlılığı sağlanmalıdır. Konunun gerçek boyutlarını ortaya çıkaracak bilimsel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

Akın, A. (2007). Toplumsal Cinsiyet (Gender) Ayırımcılığı ve Sağlık. *Toplum Hekimliği Bülteni, 26(2)*

Antonio Infantino, A. B., Irma Scarafino, Ruben Infantino. (2012). Women and respiratory disease – a sex and gender perspective. *İnternational Primary Care Respiratory Group, 1*.

Arpacı, B., Bayrak, S., Önel, Z., Öcalan, M. Ç., & Şirin, B. Y. (2011). Tüberküloz kontrolü toplumsal cinsiyet rollerinden etkileniyor mu. *XIII. Öğrenci Sempozyumu Çalışma Gurubu Raporları, Başkent Üniversitesi. Ankara*.

Buvinic, M., Médici, A., Fernández, E., & Torres, A. C. (2006). Gender differentials in health. *Disease control priorities in developing countries*, *2*, 195-210.

Baumhäkel, M., Müller, U., & Böhm, M. (2009). Influence of gender of physicians and patients on guideline-recommended treatment of chronic heart failure in a cross-sectional study. *European Journal of Heart Failure, 11*(3), 299-303. doi:10.1093/eurjhf/hfn041

Beşer, A., Bahar, Z., & Aydoğdu, N. G. (2015). Tüberküloz Hastalarına Toplumun Kültürel Bakışı. *Turkiye Klinikleri Public Health Nursing-Special Topics, 1*(3), 45-51.

Bromberger, J. T. (2004). A psychosocial understanding of depresasion in women: for the primary care physician. *J Am Med Womens Assoc (1972), 59*(3), 198-206.

Chang, C. T., & Esterman, A. (2007). Diagnostic delay among pulmonary tuberculosis patients in Sarawak, Malaysia: a cross-sectional study. *Rural Remote Health, 7*(2), 667.

Chapman, K. R., Tashkin, D. P., & Pye, D. J. (2001). Gender Bias in the Diagnosis of COPD. *Chest, 119*(6), 1691-1695. doi:https://doi.org/10.1378/chest.119.6.1691

Dhingra, V. K., & Khan, S. (2010). A sociological study on stigma among TB patients in Delhi. *Indian J Tuberc, 57*(1), 12-18.

Dunkle, K. L., Jewkes, R. K., Brown, H. C., Gray, G. E., McIntryre, J. A., & Harlow, S. D. (2004). Gender-based violence, relationship power, and risk of HIV infection in women attending antenatal clinics in South Africa. *The Lancet, 363*(9419), 1415-1421. doi:https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)16098-4

European Institute for Gender Equality (2016). Gender in health, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Ganapathy, S., Thomas, B. E., Jawahar, M. S., Selvi, K. J., Sivasubramaniam, & Weiss, M. (2008). Perceptions of gender and tuberculosis in a south Indian urban community. *Indian J Tuberc, 55*(1), 9-14.

Gargano, J. W., Wehner, S., & Reeves, M. J. (2009). Do presenting symptoms explain sex differences in emergency department delays among patients with acute stroke? *Stroke, 40*(4), 1114-1120.

Gomez, D., Haas, B., De Mestral, C., Sharma, S., Hsiao, M., Zagorski, B., . . . Nathens, A. B. (2012). Gender-associated differences in access to trauma center care: a population-based analysis. *Surgery, 152*(2), 179-185.

Healy, B. (1991). The yentl syndrome: Mass Medical Soc.

Jenney A., Khan A.S. (2016). Infectious Disease and Women's Health. *National Health Research Office, Ministry of Health and Medical*.

Kalaman, S., & Bat, M. (2014). Toplumsal cinsiyet açısından axe basın ilanlarının göstergebilimsel analizi.

MacPherson, E. E., Richards, E., Namakhoma, I., & Theobald, S. (2014). Gender equity and sexual and reproductive health in Eastern and Southern Africa: a critical overview of the literature. *Global health action, 7*(1), 23717.

Magnus, J. H., Greene, M. E., & Kishor, S. (2004). Infectious Disease and Gender. *Emerging Infectious Diseases, 10*(11), e5-e5. doi:10.3201/eid1011.040622_05

Mosca, L., Barrett-Connor, E., & Wenger, N. K. (2011). Sex/gender differences in cardiovascular disease prevention: what a difference a decade makes. *Circulation, 124*(19), 2145-2154. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.110.968792

Needham, D. M., Foster, S. D., Tomlinson, G., & Godfrey-Faussett, P. (2001). Socio-economic, gender and health services factors affecting diagnostic delay for tuberculosis patients in urban Zambia. *Trop Med Int Health, 6*(4), 256-259.

Onifade, D. A., Bayer, A. M., Montoya, R., Haro, M., Alva, J., Franco, J., . . . Evans, C. A. (2010). Gender-related factors influencing tuberculosis control in shantytowns: a qualitative study. *BMC Public Health, 10*(1), 381. doi:10.1186/1471-2458-10-381

Regitz-Zagrosek, V., Petrov, G., Lehmkuhl, E., Smits, J. M., Babitsch, B., Brunhuber, C., . . . Hetzer, R. (2010). Heart transplantation in women with dilated cardiomyopathy. *Transplantation, 89*(2), 236-244. doi:10.1097/TP.0b013e3181c35255

Ruiz-Cantero, M. T., Ronda, E., & Alvarez-Dardet, C. (2007). The importance of study design strategies in gender bias research: the case of respiratory disease management in primary care. *Journal of epidemiology and community health, 61 Suppl 2*(Suppl 2), ii11-ii16. doi:10.1136/jech.2007.060301

Sen, G., & Östlin, P. (2008). Gender inequity in health: why it exists and how we can change it: Taylor & Francis.

Silverman, J. G., Decker, M. R., Kapur, N. A., Gupta, J., & Raj, A. (2007). Violence against wives, sexual risk and sexually transmitted infection among Bangladeshi men. *Sexually Transmitted Infections, 83*(3), 211-215. doi:10.1136/sti.2006.023366

Thorson, A., & Diwan, V. K. (2001). Gender inequalities in tuberculosis: aspects of infection, notification rates, and compliance. *Current Opinion in Pulmonary Medicine, 7*(3).

van Lunzen, J., & Altfeld, M. (2014). Sex Differences in Infectious Diseases–Common but Neglected. *The Journal of Infectious Diseases*, *209*(suppl_3), S79-S80. doi:10.1093/infdis/jiu159

Patel, V., Rodrigues, M., & DeSouza, N. (2002). Gender, poverty, and postnatal depression: a study of mothers in Goa, India. *American journal of Psychiatry*, *159*(1), 43-47.

World Health Organization (2019) Gender and women's mental health. *https://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/ Erişim Tarihi: 11.05.2019*.

Westerman, S., & Wenger, Nanette K. (2016). Women and heart disease, the underrecognized burden: sex differences, biases, and unmet clinical and research challenges. *Clinical Science, 130*(8), 551-563. doi:10.1042/cs20150586

58-28-iecses-4th-559-FC-Oral / Sözel

LAKTASİT SİSTEM YORGUNLUK MARKERİ METABOLİK ASİDOZ

***Sibel TETİK**
*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Yapılan egzersizlerde (antrenman yükleri ve müsabaka) fizyolojik olarak, dokulara yeterli oksijenin taşınması, kullanılması gerekliliği doğduğu gibi bununla beraber bazı yetersizlikler oluşmaktadır. Anaerobik metabolizmanın dominant olarak devrede olduğu kas gücü çalışmalarında oluşan ve artan laktat birikimi, artan üretim veya azalmış atılım durumunda plazma laktat konsantrasyonu 4-5 milimol/L aştığında anyon açıklığı olan metabolik asidoz gelişmektedir. Başka bir deyişle vücutta çok fazla asit oluşmasına karşılık bu asidi etkisizleştirecek olan tampon niteliğindeki bikarbonat iyonu miktarı yetersiz kaldığı için metabolik asidoz meydana gelmektedir. Bu durumda kanda ve dokularda pH düzeyi ve dengesi bozulmaktadır. Bu çalışmada metabolik asidoz oluşumuna etki eden fizyolojik durumlar, asit-baz tampon sistemi mekanizması ve belli egzersiz şiddetlerine verilen yanıtlar incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Metabolik Asidoz, Asit-Baz Tampon Sistemi, Egzersiz

58-28-iecses-4th-559-FC-Oral / Sözel

LACTATE SYSTEM FATIGUE MARKER METABOLIC ACIDOSIS

***Sibel TETİK**

*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

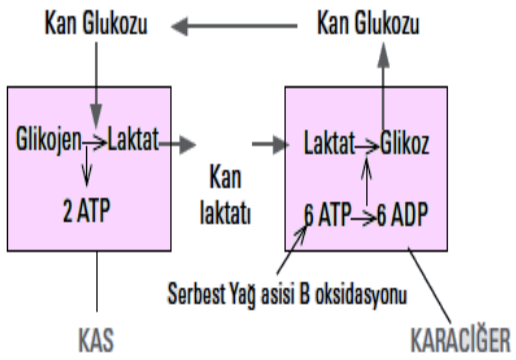
SUMMARY

Exercises (training loads and competition) physiologically, enough oxygen to the tissues to be transported, it is necessary to use as well as some deficiencies occur. Anabolic acidosis with anion gap develops when the plasma lactate concentration exceeds 4-5 millimoles/L in case of increased lactate accumulation, increased production or decreased excretion, which occurs in muscle strength studies where anaerobic metabolism is dominant. In other words, metabolic acidosis occurs because the amount of buffered bicarbonate ion that will inactivate this acid is inadequate in the body. In this case, pH and balance of blood and tissues are impaired. In this study, physiological conditions affecting the formation of metabolic acidosis, acid-base buffer system mechanism and responses to certain exercise intensities were examined.

Keywords: Metabolic Acidosis, Acid-Base Buffer System, Exercise

GİRİŞ

Sitoplazmada glikoliz sonucu ortaya çıkan ara metabolit pirüvattır. Aerobik koşullarda pirüvat asetil koenzim A'ya (asetil CoA) dönüşür ve Krebs siklusuna girer. Anaerobik şartlarda ise laktat dehidrogenaz (LDH) tarafından laktik asite çevrilir. Pürivat oluştuktan sonra ortamda yeterli miktarda Oksijen (O_2) olmadığı zaman pirüvat laktata dönüşür bu sayede NADH' lar yükseltgenerek NAD+ dönüştürülür ve böylece NAD+' lar tekrar glikoliz reaksiyonlarına girmesi sağlanır. Hücrede fazla biriken laktat difüzyonla dışarıya atılır. Laktat insan ve hayvan çizgili kaslarının çok fazla kasılması sonucu meydana gelir. Laktat/piruvat oranı normal koşullarda 10/1' dur. Oluşan laktat, kas, karaciğer ve böbreğe gelir. Kasta TCA siklusu ile CO_2 ve H_20' ya, karaciğer ve böbrekte ise Cori siklusu ile glukoza dönüştürülür.



Normal koşullarda karaciğer, 15-20 mmol kadar laktik asiti metabolize ederek plazma düzeyinin 1 mMol'ün altında kalmasını sağlar (Buchalter vd., 1989). Anaerobik koşullarda piruvattan LDH enzimi aracılığı ile laktat oluşur. pH bu noktada çok belirleyicidir. Düşük pH' da karaciğer kendisi de laktat üretmeye başlar.

Şekil 1. Cori Siklusu (Kori Döngüsü)

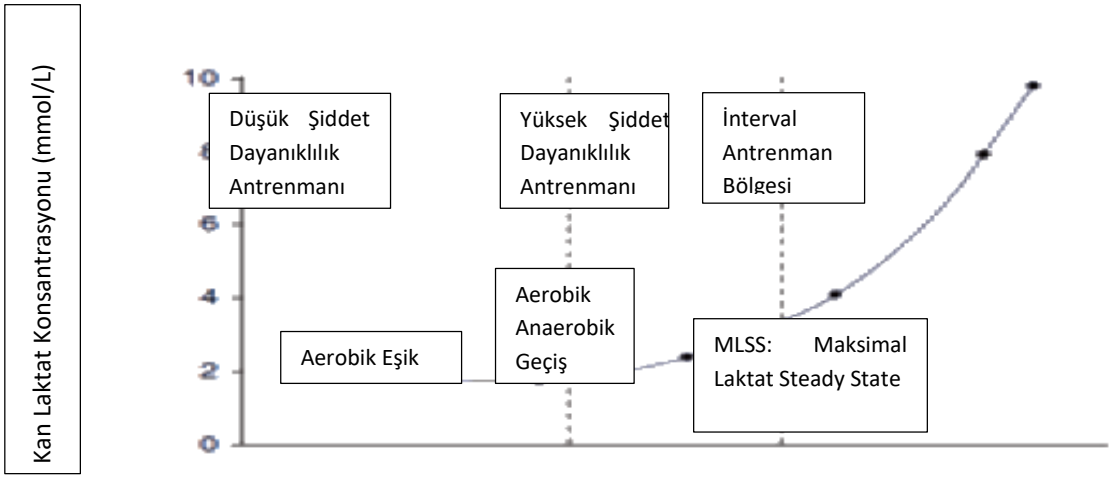
Birçok aerobik eşik ölçümleri, dayanıklılık sporlarında performans başarısını aerobik kondisyon ölçütlerinden olan VO_{2maks}'dan daha etkili bir şekilde tahmin edilebileceği bildirilmiştir (Allen vd., 1985; Coyle vd., 1993; Duggan ve Tebbutt, 1990; Mafulli vd., 1991; Tanaka ve Matsuura, 1984; Tanaka vd., 1983; Weltman vd., 1978; Yoshida vd., 1987). Weltman (1995), eşik değerlerini etkileyen faktörleri ayrıntılı olarak incelemiştir. Belki de en önemli gelişim aerobik eşiği, dayanıklılık sporcularında %65-80, sedanter bireylerde %50-60 değerinde (% VO_{2maks} olarak ifade edilen) değerlerle antrenman yapmak olarak bildirilmiştir (Powers ve Howley, 2010, Weltman vd., 1978).

Aerobik sporlarda yapıldığı gibi dayanıklılık antrenmanı, oksijene bağımlı (yani aerobik) metabolik yolları uyarma eğilimindedir. Uyarlamalar, VO_2 maksimum değerleri ve

geliştirilmiş laktat eşiği değerleri önemlidir (Powers ve Howley, 2010; Weltman, 1995; Weltman vd., 1978). Metabolik asidozun ve aynı zamanda akciğerlerde gaz değişimi ile ilişkili değişikliklerin egzersiz sırasında ortaya çıktığı noktayı tanımlamak için anaerobik eşik / laktat eşiği kavramı getirilmiştir (Wassermann vd., 1973). Laktik asidoz artmış anyon açıklığı olan metabolik asidoz nedeni olup; plazma laktat konsantrasyonu 4-5 miliMol/Litre (mMol/L) (Normal aralık: 0.5-1.5 mMol/L) aştığında oluşur. Laktat birikimi, artmış üretim ya da azalmış atılım metabolizma nedeniyle olmaktadır (Warner ve Vaziri, 1981). Alveoler ventilasyonun akciğerlere CO_2 akışına bağlı olduğu ve egzersiz şiddeti arttıkça laktik asitten salınan hidrojen iyonu kan bikarbonat depoları tarafından tamponlanamaz. Bu nedenle metabolik asidoz sonuçlarının ortaya çıktığı belirtilmiştir (Wassermann ve Mcllory, 1964; Reybrouck vd., 1985). Hidrojen iyonu içindeki bu artış, ventilasyonda daha fazla artışa neden olan merkezi ve periferal kemoreseptörleri uyararak ventilasyonu daha da artırır. Böylelikle, ventilasyonun iş yükü ve oksijen kullanımı değişiklikleri ile doğrusallığı (lineer), ventilatör anaerobik eşik olarak adlandırılan belirli noktalarda sapmaktadır (Şekil 2). Başka bir deyişle, artımlı, sabit olmayan durum egzersizi sırasında, bir kişinin ventilasyonunun lineer olmayan bir artış gösterdiği ve bunun ventilasyon eşiği olarak adlandırılan noktaya ulaşılır (Faude vd., 2009). Bir başka deyişle, maksimal laktat dengesi aşıldığında, toplam kan laktatı birikiminde denge koşulları ortadan kalkar ve metabolik asidoz belirginleşmeye başlar. Maksimal laktat dengesi geçilirken metabolik asidoza bağlı olarak artan H^+ ve azalan HCO_3^- ile karakterize non-oksidatif CO_2 artar. Başka bir şekilde açıklamak gerekirse, şiddeti giderek artan egzersiz sırasında, belirli bir şiddette ventilasyonda doğrusal olmayan dik bir artış vardır, Solunumsal anaerobik eşik (Hollman, 1959). Bu dönemde laktat eşiği olarak bilinen kan laktat konsantrasyonunda doğrusal olmayan bir artış (Hollman, 1959), CO_2 üretiminde doğrusal olmayan bir artış ve tidal oksijende bir artış ortaya çıktığı bildirilmiştir (Wassermann vd., 1973). Arterial kan laktat birikiminin başlangıcı olarak OBLA (onset of blood lactate accumulation) 4 mM/L seviyesi alınır (Yoshida vd., 1987). Tüm bu noktalar anaerobik eşik (AT) olarak tanımlanmış ve solunumsal anaerobik eşiğin doğrudan kan laktat eşiğinden kaynaklandığı kanıtlanmıştır (Wassermann vd., 1973; Beaver vd., 1986).

Genellikle, laktat eğrilerine ulaşmak için kan laktat konsantrasyonlarında (bLa) üstel artışa neden olan kademeli artımlı egzersiz testleri kullanılır. Böyle bir laktat eğrilerinin değişimi, dayanıklılık kapasitesindeki değişiklikleri gösterir. Bu model, artımlı egzersiz sırasında geçen iki tipik sınırdan oluşur: bLa'nın taban seviyelerinin üzerine çıkmaya başladığı

yoğunluk ve laktat üretiminin ve eliminasyonunun en yüksek yoğunlukta olduğu denge maksimal laktat stabil durum (MLSS)'dur (Faude vd., 2009).



Şekil 2. Dayanıklılık Antrenman Şiddetine Göre Farklı Şiddet Bölgeleri (Faude vd., 2009).

Sonuç olarak laktat kavramı dayanıklılık sporlarında performansın irdelenmesinde büyük önem taşıdığı bilinmektedir. Aerobik ve anaerobik süreçler arasındaki geçişlerde laktat düzeyleri ve bunların denge düzeyleri oldukça önem taşımaktadır. Laktat düzeyleri, aerobik eşik, aerobik-anaerobik geçiş ve MLSS durumlarında ulaştıkları seviye bu seviyedeki çalışma zamanları oldukça önemli olmaktadır. LT_4 olarak tanımlanan ve anaerobik eşik düzeyi olarak bilinen LT_4 ile MLSS düzeyi arasındaki ilişki dayanıklılık sporlarında performansın belirteci olacaktır. MLSS düzeyine ulaşma hızı ve bu düzeyde çalışma süresi MLSS'nin temel değişkenleri ve bunların tekrar üretilebilirliğini bilmek önemlidir. MLSS'nin temel değişkenlerinin incelenmesi ve değişkenlerin LT_4 ile karşılaştırılarak aralarındaki farkların değerlendirilmesi metabolik asidoz, laktat ve MLSS'nin sporda dayanıklılık performansına ihtiyaç duyulan spor dallarında oldukça önemli bir nokta olacağını düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Buchalter, S.E., Grain, M.R., Krcisberg, R. (1989). Regulation of Lactate Metabolism in Vivo. Diabctes Mer. Rev., 5(1):379-37.

2. Allen, W.K., Seals, D.R., Hurley, B.F., Ehsani, A.A., Hagberg, J.M. (1985). Lactate Threshold and Distance Running Performance in Young and Old Endurance Athletes. J Appl Physiol., 58:1281-1284.

3. Coyle, E.F., Feltner, M.E., Kautz, S.A., Hamilton, M.T., Montain, S.J., Baylor, A.M., Abraham, L.D., Petrek, G.W. (1993). Physiological and Biomechanical Factors Associated with Elite Endurance Cycling Performance. Med Sci Sports Exerc., 23:93-107.

4. Duggan, A., Tebbutt, S.D. (1990). Blood Lactate At 12km/H and Vobla As Predictors of Run Performance in Non-Endurance Athletes. Int J Sports Med., 11:111-115.

5. Mafulli, N., Testa, V., Lancia, A., Capasso, G., Lombardi, S. (1991). Indices of Sustained Aerobic Power in Young Medium Distance Runners. Med Sci Sports Exerc., 23:1090-1096.

6. Tanaka, K., Matsuura, Y. (1984). Marathon Performance, Anaerobic Threshold and Onset of Blood Lactate Accumulation. J Appl Physiol: Resp Environ Exerc Physiol., 57:640-643.

7. Tanaka, K., Matsuura, Y., Sumagai, S., Matsuzaka, A., Hirakoba, K., Asano, K. (1983). Relationships of Anaerobic Threshold and Onset of Blood Lactate Accumulation with Endurance Performance. Eur J Appl Physiol., 52:51-56.

8. Weltman, A., Katch, V., Sady, S., Freedson, P. (1978). Onset of Metabolic Acidosis (Anaerobic Threshold) As A Criterion Measure of Submaximum Fitness. Res Q., 49:218-227.

9. Yoshida, T., Chida, M., Ichioka, M., Suda, Y. (1987). Blood Lactate Parameters Related to Aerobic Capacity and Endurance Performance. Eur J Appl Physiol., 56:7-11.

10. Weltman, A. (1995). The Blood Lactate Response to Exercise. Human Kinetics, Champaign, IL.

11. Powers, S.K., Howley, E.T. (2010). Exercise Physiology, Theory and Application to Fitness and Performance. 7th edition. Boston MA: Mc Graw-Hill.

12. Wassermann, K., Whipp, B.J., Koyal, S.N., Beaver, W.L. (1973). Anaerobic Threshold and Respiratory Gas Exchange During Exercise. J. Appl. Physiol., 35:236-239.

13. Warner, A., Vaziri, N.D. (1981). Treatment of Lactic Acidosis. South Med J., 74:841-7.

14. Wassermann, K., Mcllory, M.B. (1964). Detecting the Threshold of Anaerobic Mechanism in Cardiac Patients During Exercise. Am. J. Card., 14:844-859.

15. Reybrouck, T., Weymans, M., Stijns, H., Knops, K., Hauwaert L. (1985). Ventilatory Anaerobic Threshold in Healthy Children. Eur. J. Appl. Physiol., 54:278-284.

16. Hollman, W. (1959). The Relationship Between pH, Lactic Acid, Potassium in Arterial Blood and Venous Blood, (Pow) and Pulse Frequency During Increasing Spirometric Work in Endurance-Trained and Untrained Persons. Pan American Congress for Sports Medicine, Chicago.

17. Beaver, W.L., Wassermann, K., Whipp, B.J. (1986). A New Method for Detecting Anaerobic Threshold by Gas Exchange. J. Appl.Physiol., 60:2020-2027.

18. Faude, O., Kindermann, W., Meyer, T. (2009). Lactate Threshold Concepts, How Valid are They? Sports Med., 39(6):469-490.

56-29-iecses-4th-173-FC-Oral / Sozel

ANTRENÖR VE SPORCULARDA ZAMAN YÖNETİMİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Ercan POLAT, Hanifi ÜZÜM*, Kadir YILDIZ
*Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Özet:

Bu çalışma antrenör ve sporcularda zaman yönetiminin farklı değişkenlere göre incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmanın çalışma evreni Niğde ilinde ikamet eden ve öğrenimi devam eden 18 yaş üstü gönüllü sporcu ve antrenörlerden oluşturmuştur. Örneklem gurubu ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemiyle seçilen 98 antrenör ve 208 sporcudan oluşmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan anket yüz yüze görüşme yöntemiyle bireylere uygulanmıştır. Katılımcıların zaman yönetimi düzeylerini tespit etmek için Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen, Alay ve Koçak (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan üç (Zaman planlaması, zaman tutumları, zaman harcattırıcıları) alt boyutlu "Zaman Yönetimi Ölçeği" kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı α=0,68 olarak hesaplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla bilgisayar ortamında analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların cinsiyeti, mesleği, yaşadığı il ve düzenli spor yapıp yapmama değişkenleri ile zaman yönetimi alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır P>0,05. Yaşanılan yer ile zaman planlaması alt boyutunda arkadaşları ile yaşayanlar lehine ve çalışma durumu değişkenine göre zaman planlaması alt boyutunda çalışmayanlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur P<0,05. Ayrıca, katılımcıların aylık geliri ve aylık harcama miktarları ile zaman planlama düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, yaş değişkeni ile zaman planlama düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, sporcu, zaman yönetimi

GİRİŞ

Zaman evrende bulunan en değerli olgulardan birdir. Türk Dil Kurumu sözlüğünde zaman; bir iş, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2006). Einstein, "Geçmiş, şimdi ve gelecek birer yanılsamadır; ancak vazgeçilmezdir" diyerek zamanın insanlar için vazgeçilmez bir olgu olduğunu belirtmiştir (Akoğlu, 2003). İnsanın sahip olduğu kaynaklar içerisinde zaman oldukça farklı özelliklere sahiptir. Zaman, değerini tam olarak belirleyemediğimiz geleceğin en esrarlı kaynağıdır (Tutar, 2011). Günümüzde herkesin yapmak isteyip de zaman yetersizliğinden dolayı yapamadığı bir dizi işi vardır. Zaman, özellikle profesyonel çalışma hayatında çok kısıtlı bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 2008). Zaman yönetimi, özellikle profesyonel çalışma hayatında başarının en önemli anahtarlarından biri olarak görülmektedir. Zamanı iyi yöneten kişiler; geleceğini daha iyi planlar, yeni gelişmeleri ve teknolojiyi daha iyi takip eder, ailesine, diğer insanlara, dinlenmeye, eğlenmeye, düşünmeye ve yeni projeler üretmeye daha fazla olanak bulur (Akatay, 2003; Sayan, 2005; Başak ve ark. 2008; Aydın ve Koçak, 2016). İnsanlar için zamanın nasıl daha etkili kullanılacağı oldukça önemlidir. Bireylerin öncelikli amacı, üretim yeteneğini en üst düzeye çıkararak bir iş için harcanan zamanı en aza indirmektir. Çünkü tasarruf edilemeyen, sadece tüketilip kaybedilen ve geri getirilmesi mümkün olmayan zamanın, etkili ve verimli kullanılması gerekmektedir. Bu gereklilik "zaman yönetimi" kavramının varlığına ve önemine işaret etmektedir. Zaman yönetimi ise, kişinin özel ve iş hayatında amaçlarına etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için planlama, organize etme ve kontrol etme gibi yönetim fonksiyonlarını kendi faaliyetlerine uygulama sürecidir (Erdem ve Kaya, 1998). Literatürde zaman yönetimi başarı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan birçok araştırma olmasına rağmen; aktif spor yapan bireylerin zaman yönetimi ve başarısını inceleyen çok az sayıda çalışma bulunmaktadır (Türkmen, 2005; Sugötüren ve ark., 2011; Özsoy ve ark., 2015; Zekioğlu ve ark., 2015; Dallı ve Pekel, 2017; Yurdagül ve Yıldırım, 2018,). Oysaki spor yöneticileri, antrenörler ve sporcular zamanı etkili ve verimli kullanmada bazı önlemler almak suretiyle zaman kayıplarını asgariye indirerek verimliliğin artırılmasını sağlayabilir (İmamoğlu ve Çimen, 1998). Günlük çalışma saati yaklaşık 11 saat ve üzeri olan antrenörlerin zaman yönetimi konusunda başarılı olmalı ve sporcuyu istenen hedefler yönünde organize edebilmelidir (Akı,

2014). Bu yoğun çalışma temposu içerisinde bulunan sporcularında performansını en üst noktaya yükseltebilmesi için çalışma ve dinlenme saatlerini iyi ayarlayarak akademik ve sosyal gelişimi kendisine zaman ayırabilmesi çok yönlü gelişimi açısından oldukça önemli olabilir.

Buradan yola çıkarak, bu çalışmada, performans sporu yapan sporcuların ve antrenörlerin zaman yönetimi becerilerini farklı değişkenlerle göre inceleyerek durum analizi yapmak ve elde edilen bilimsel sonuçlar doğrultusunda alana ve literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma modeli:

Araştırma; genel tarama modellerinden biri olan, karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Karşılaştırma yolu ile ilişki belirlemede en az (bağımlı ve bağımsız) iki değişken vardır. Bunlardan birine göre gruplar oluşturulur, öteki değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığına bakılır (Karasar, 2016: s,114). **Evren ve Örneklem:** Bu araştırma seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemine gerçekleştirilmiştir. Uygun (kazara) örnekleme yöntemi; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerinden seçilmesidir (Büyüköztürk ve ark. 2016: s.95). Bu kapsamda araştırmanın çalışma evreni Niğde ilinde ikamet eden ve öğrenimi devam eden 18 yaş üstü gönüllü sporcu ve antrenörlerden oluşturmuştur. Örneklem gurubu ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemiyle seçilen 98 antrenör ve 208 sporcudan oluşmuştur.

Verilerin Toplaması:

Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. İki bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen, 27 maddelik “Zaman Yönetimi Ölçeği (ZYÖ)” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu olarak, araştırmanın sonucuna etki edeceği düşünülen cinsiyet, yaş, meslek, işte çalışma durumu, düzenli spor yapıp/yapmama durumu, yerleşim birimi, yerleşim yeri, aylık gelir ve aylık harcama değişkenleri kullanılmıştır.

Zaman Yönetimi Ölçeği: Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilmiştir. Zaman Yönetimi Ölçeği üç boyutlu, 16'sı zaman planlama, 7'si zaman tutumları ve 5'i zaman harcattırıcı olmak üzere 27 maddeli 5'li likert tipindedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasını Alay ve Koçak (2002) tarafından yapılmıştır. Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin iç güvenirliği için yapılan Cronbach Alpha hesaplamaları; zaman planlaması alt faktörü için .91, zaman tutumları alt faktörü için .64, zaman harcattırıcıları alt faktörü için .62, ölçeğin tamamı için ise .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .68 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizi:

Elde edilen veriler SPSS istatistik programı kuşanılarak çözümlenmiştir. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler yapılmış; yüzde ve frekans değerleri ile ortalama ve yaygınlık ölçüleri hesaplanmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin dağılımın yapısı çarpıklık ve basıklık testleriyle incelenmiş ve parametrik test kararı verilmiştir. Sonrasında çıkarımsal istatistik yöntemlerinden bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi teknikleri kullanılarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki farklar ve ilişkiler gözlenmiştir.

3.BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler – Yüzde ve Frekans Dağılımları

	Gruplar	**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	104	34,7
	Erkek	196	65,3
Meslek	Antrenör	92	30,7
	Sporcu	208	69,3
İşte Çalışma Durumu	Tam Zamanlı	40	13,3
	Kısmi Zamanlı	84	28,0
	Çalışmıyorum	176	58,7
Düzenli Spor Yapıp/Yapmama Durumu	Evet	216	72,0
	Hayır	84	28,0
Yerleşim Birimi	İl	122	40,7
	İlçe	118	39,3
	Kasaba/Köy	60	20,0
Yaşadığınız Yer	Aile	121	40,3
	Yurt	97	32,3
	Arkadaş	82	27,3
Toplam		**300**	**100**

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %34,7'si kadın (n=104), %65,3'ü erkektir (n=196). Meslek değişkenine ilişkin frekans ve yüzde değerleri yer almakta olup, katılımcıların %30,7'si antrenör (n=92), %69,3'ü sporcudur (208). İşte çalışma durumu değişkenine ilişkin frekans ve yüzde değerleri yer almakta olup, katılımcıların %13,3 tam zamanlı (40), %28,0'ı kısmi zamanlı (84), %58,7'si çalışmıyor (176) olarak saptanmıştır. Spor yapıp/yapmama değişkenine ilişkin frekans ve yüzde değerleri yer almakta olup, katılımcıların %72,0'ı evet (n=216), %28,0'ı hayır (n=84) olarak saptanmıştır. Yerleşim birimi değişkenine ilişkin frekans ve yüzde değerleri yer almakta olup, katılımcıların %40,7'si ilde (n=122), %39,3'ü ilçede

(n=118), %20,0'ı kasaba/köyde (n=20) yaşamaktadır. Yaşanılan yer değişkenine ilişkin frekans ve yüzde değerleri yer almakta olup, katılımcıların %40,3'ü aile (n=121), %32,3'ü yurt (97), %27,3 arkadaş (n=82) olarak saptanmıştır.

Tablo 2. Tanımlayıcı İstatistikler – Ortalama ve Yaygınlık Ölçüleri

	$\bar{x}$	S	Min.	Max.	n
Yaş	24,22	7,56	18,00	62,00	**300**
Aylık Gelir (TL)	4067,56	2198,10	1500,00	20000,00	
Aylık Harcama (TL)	850,33	573,46	200,00	5000,00	

Tablo 2 de katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{x}$), 24,22 standart sapması (S), 7,56 en küçük yaş değeri 18, en büyük yaş değeri ise 62 olarak saptanmıştır. Katılımcıların aylık gelir ortalaması ($\bar{x}$), 4067,56 standart sapması (S), 2198,10 en az gelir 1500,00 en fazla gelir ise 20000,00 olarak saptanmıştır. Katılımcıların aylık harcama ortalaması ($\bar{x}$), 850,33 standart sapması (S), 573,46 en az harcama 200,00 en büyük harcama ise 5000,00 olarak saptanmıştır.

Tablo 3. Cinsiyete göre zaman yönetimi değişkenine ilişkin farklar

		Cinsiyet	N	x̄	S	Sd	t	p
ZYÖ	**Zaman Planlama**	Kadın	104	43,37	8,61	298	-0,18	0,23
		Erkek	196	44,69	9,45			
	Zaman Tutumları	Kadın	104	18,67	3,94	298	0,32	0,74
		Erkek	196	18,52	3,88			
	Zaman Harcattırıcı	Kadın	104	11,68	3,01	298	0,66	0,09
		Erkek	196	11,09	2,88			

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre ZYÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4. Meslek değişkenine göre zaman yönetimine ilişkin farklar

		Meslek	**N**	**x̄**	**S**	**Sd**	**t**	**p**
ZYÖ	**Zaman Planlama**	Antrenör Sporcu	92 208	42,81 44,86	9,14 9,14	298	-0,79	0,07
	Zaman Tutumları	Antrenör Sporcu	92 208	18,60 18,55	4,08 3,82	298	0,10	0,91
	Zaman Harcattırıcı	Antrenör Sporcu	92 208	11,58 11,16	3,21 2,81	155,22	0,08	0,25

Tablo 4 incelendiğinde, meslek değişkenine göre ZYÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 5. Düzenli spor yapıp/yapmama değişkenine göre zaman yönetimine ilişkin farklar

		Düzenli Spor	**N**	**x̄**	**S**	**Sd**	**t**	**p**
ZYÖ	**Zaman Planlama**	Evet Hayır	216 84	43,60 45,85	7,46 12,46	106,95	-0,55	0,12
	Zaman Tutumları	Evet Hayır	216 84	18,46 18,85	3,62 4,54	126,17	-0,71	0,47
	Zaman Harcattırıcı	Evet Hayır	216 84	11,14 11,69	2,94 2,92	298	-0,44	0,14

Tablo 5 incelendiğinde, spor yapıp/yapmama değişkenine göre ZYÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 6. Yaşanılan yer değişkenine göre zaman yönetimine ilişkin farklar

		Yaşanılan Yer	N	x̄	Ss	F	p	Anlamlı Fark
ZYÖ	**Zaman Planlama**	1.Aile	121	43,01	7,86	8,045	**0,00**	3*-2
		2.Yurt	97	42,89	7,62			3*-1
		3.Arkadaş	82	47,62	11,58			
	Zaman Tutumları	1.Aile	121	18,63	4,08	126,17	0,94	
		2.Yurt	97	18,46	3,72			
		3.Arkadaş	82	18,60	3,87			
	Zaman Harcattırıcı	1.Aile	121	11,46	3,03	,692	0,50	
		2.Yurt	97	11,01	2,95			
		3.Arkadaş	82	11,39	2,79			

Tablo 6 incelendiğinde, yaşanılan yer değişkenine göre ZYÖ'nin zaman planlama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). ZYÖ'nin diğer hiçbir alt boyutta fark görülmemiştir ($p>0,05$). Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, post-hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Anlamlı farkın lehine olduğu gruplar (*) ile gösterilmiştir.

Tablo 7. Yerleşim birimi değişkenine göre zaman yönetimine ilişkin farklar

		Yerleşim Birimi	N	x̄	Ss	F	p
ZYÖ	**Zaman Planlama**	İl	122	43,63	7,65	,917	0,40
		İlçe	118	45,12	11,41		
		Kasaba/Köy	60	43,71	6,76		
	Zaman Tutumları	İl	122	18,83	4,21	,499	0,60
		İlçe	118	18,33	3,75		
		Kasaba/Köy	60	18,50	3,53		
	Zaman Harcattırıcı	İl	122	11,54	2,91	1,307	0,27
		İlçe	118	11,28	2,97		
		Kasaba/Köy	60	10,80	2,92		

Tablo 7 incelendiğinde, yerleşim birimi değişkenine göre ZYÖ'nin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 8. Çalışma durumu değişkenine göre zaman yönetimine ilişkin farklar

		Çalışma Durumu	N	x̄	Ss	F	p	Anlamlı Fark
ZYÖ	**Zaman Planlama**	1.Tam Zamanlı	40	40,67	7,09	3,726	**0,02**	3*-1 3*-2
		2.Kısmi Zamanlı	84	44,28	11,07			
		3.Çalışmıyorum	17	45,02	8,42			
	Zaman Tutumları	1.Tam Zamanlı	40	18,25	4,06	0,59	0,55	
		2.Kısmi Zamanlı	84	18,95	4,40			
		3.Çalışmıyorum	17	18,46	3,60			
	Zaman Harcattırıcı	1.Tam Zamanlı	40	11,52	3,60	0,77	0,46	
		2.Kısmi Zamanlı	84	11,96	3,68			
		3.Çalışmıyorum	17	11,40	2,89			

Tablo 8 incelendiğinde, çalışma durumu değişkenine göre ZYÖ'nin zaman planlama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05). ZYÖ'nin diğer hiçbir alt boyutta fark görülmemiştir (p>0,05). Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, post-hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Anlamlı farkın lehine olduğu gruplar (*) ile gösterilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların yaş değişkenine göre ZYÖ karşılaştırması (Pearson Correlation)

			Yaş	
		n	**r**	**p**
ZYÖ	Zaman Planlama	300	-0,13*	**0,01**
	Zaman Tutumları	300	-0,04	0,46
	Zaman Harcattırıcı	300	0,10	0,08

Tablo 9 incelendiğinde, ZYÖ'nin yaş değişkeni ile zaman planlama (r=-0,13) alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur. Yaş değişkeni ile diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo 10. Katılımcıların aylık gelir değişkenine göre ZYÖ karşılaştırması (Pearson Correlation)

			Aylık Gelir	
		n	**r**	**p**
ZYÖ	Zaman Planlama	300	0,23**	**0,00**
	Zaman Tutumları	300	0,04	0,43
	Zaman Harcattırıcı	300	-0,19*	0,00

Tablo 10 incelendiğinde, ZYÖ'nin aylık gelir değişkeni ile zaman planlama (r=0,23) alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Aylık gelir değişkeni ile diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo 11. Katılımcıların aylık harcama değişkenine göre ZYÖ karşılaştırması (Pearson Correlation)

			Aylık Harcama	
		n	**r**	**p**
ZYÖ	Zaman Planlama	300	0,23**	**0,00**
	Zaman Tutumları	300	0,04	0,43
	Zaman Harcattırıcı	300	-0,11*	**0,04**

Tablo 11 incelendiğinde, ZYÖ'nin aylık harcama değişkeni ile zaman planlama (r=0,23) alt boyutunda düşük düzeyde pozitif korelasyon tespit edilmişken, zaman harcattırıcı (r=-0,11) alt boyutunda düşük düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur. Aylık harcama değişkeni ile diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucuna göre, katılımcıların cinsiyetlerine göre zaman yönetimi değişkenine ilişkin farklar incelendiğinde, zaman yönetiminin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Konu ile ilgili literatür incelediğinde, zaman yönetimi ile ilgili yapılan çalışmalarda genel olarak kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre zaman yönetimi becerilerinin daha iyi olduğu ifade edilmiştir (Yenihan ve Öner, 2013; Erdul, 2005; Eldeleklioğlu, 2008). Bu sonuçları birlikte değerlendirdiğimizde erkek ve kadın sporcuların düzenli olarak antrenman yapma zorunlılıluğundan dolayı zamanlarını iyi planladıklarını ve bu nedenle cinsiyetler arası farkın çıkmadığını söyleyebiliriz. Çalışmamızdaki zaman planlaması alt boyutununun aritmetik ortalamasının diğer boyutlara göre oldukça yüksek olmasıda bu sonucu desteklemektedir.

Araştırma bulgularında, katılımcıların spor yapıp/yapmama durumuna göre zaman yönetimi değişkenine ilişkin farklar incelendiğinde, zaman yönetiminin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5). Alan yazın incelediğinde, araştırma sonuçlarının aksi yönünde sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu görülmüştür (Küçüktop, 2018). Bu sonuçlara göre düzenli spor yapan bireylerin yapmayan bireylere kıyasla zaman yönetimi becerisine sahip olması, spor aktivitelerini günlük olarak, planlı bir biçimde ve uygulamalı olarak yapmasından dolayı kaynaklanacağı ifade edilebilir.

Katılımcıların birlikte yaşadığı kişiler ile zaman yönetimi alt boyutlarına ilişkin farklar incelendiğinde, zaman planlaması alt boyutunda arkadaşları ile yaşayan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 6). Erdem ve ark., (2004) yapmış oldukları çalışmalarında bu sonucu destekler nitelikte bir bulgu elde etmiştir. Bu bulgulara dayanarak arkadaşları ile birlikte yaşayan sporcuların zamanlarını ailesi ile veya yurtta yaşayan sporculara göre daha özgür planlayabildiklerini söyleyebiliriz. Çünkü yurtta veya ailesi yaşayan sporcuların zaman ile ilgili uyması gereken zorunlu kurallar bulunmaktadır.

Araştırma bulgularında, katılımcıların yaşadığı il değişkeni ile zaman yönetimi alt boyutlarına ilişkin farklar incelendiğinde, zaman yönetiminin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (Tablo 7). Literatürde, benzer çalışmalar incelendiğinde; yerleşim yeri açısından şehirlerde yaşayan bireylerin zaman planlanması ve tutumuna daha önem verdikleri görülmektedir (Akatay, 2003; Deniz, 1996). Bu araştırmaya katılanların Niğde ilinde ikamet etmesi ve bu ilin büyük şehir statüsünde olmamasından dolayı katılımcıları etkileyecek anlamlı farklılık çıkmayabilir.

Araştırma bulgularında, hiçbir işte çalışmayan katılımcıların, kısmi veya tam zamanlı çalışan katılımcılara göre zaman planlamasını daha iyi yaptığını istatistiksel olarak söyleyebiliriz. (Tablo 8). Alan yazın incelendiğinde, araştırma sonuçlarının aksi yönünde sonuçlar bulunmakta ve çalışan bireylerin zamanlarını çalışmayanlara göre daha iyi planladıkları görülmektedir (Küçüktop, 2018). Bizim çalışmamızdaki sonucun çalışmayanlar lehine çıkmasının olası sebebi katılımcıların büyük bir çoğunluğunun öğrenci olması, lisanslı sporcu olaması ve aynı zamanda tam zamanlı veya yarı zamanlı çalışmasından kaynaklanabilir. Çünkü çalışmayan ve sadece öğrencilik sorumluluğunu yerine getirmek için zaman planlamasını yapmak çalışan ve aynı zamanda öğrenci sorumluğunu yerine getirmeye çalışan bireylere göre daha kolay olabilir.

Katılımcıların yaşı ile zaman planlaması alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki görülmektedir (Tablo 9). Bu sonuca göre katılımcıların yaşı arttıkça zaman planlama düzeyinin azaldığını söyleyebiliriz. Ekenci (1996) yaptığı araştırmada yaş faktörün planlama yapmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucu bireylerin yaşı ilerledikçe zaman yönetimi ile ilgili kazanmış oldukları tecrübeleri günlük yaşantılarına daha kolay yansıtmalarından dolayı extra bir zaman planlamasına ihtiyaç dumamalarına bağlayabiliriz.

Araştırma bulgularında, katılımcıların aylık gelir değişkeni ile zaman yönetiminin zaman planlama alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur (Tablo 10). Bu sonuca göre aylık gelir arttıkça zaman planlama düzeyinin de arttığı görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, İz ve Özen (2010) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile ailesinin gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bireylerin geleceğe yönelik planlamalarını yaparken ekonomik durumlarınıda göz önünde bulundurarak yaptıklarını varsayarsak, sporcuların ekonomik alım gücü arttıkça zamanlarını daha iyi ve verimli planlayabildiklerini söyleyebiliriz. Çünkü katılımcıların aylık harcama değişkeni ile zaman planlama alt boyutundaki pozitif yönlü ilişki ve zaman harcattırıcı alt boyutundaki negatif yönlü anlamlı ilşkide bu sonucu desteklemektedir (Tablo 11).

Sonuç olarak, cinsiyet ve düzenli spor yapıp/yapmama değişkenlerinin zaman yönetimi üzerinde çok fazla etki etmediği, birlikte yaşınılan yer ve çalışma durumunun ise zaman yönetimi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Yaş, aylık gelir ve aylık harcama değişkenlerinin zaman yönetimini düzeyini kısmen de olsa arttırdığını bu araştırmanın sonuçlarına göre söyleyebiliriz.

KAYNAKÇA

Akı, C.B. (2014). *Ticari spor işletmelerinde ve belediyeye ait spor tesislerinde çalışan antrenörlerin tükenmişlik durumunun karşılaştırılması (İstanbul'daki fitness işletmeleri ve Spor AŞ örneği)*. Yüksek Lisan Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitisü, İstanbul.

Akatay, A. (2003). *Yönetsel zamanın etkin kullanılması: Teori ve bir uygulama.* Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Akoğlu, A. (2003). Zaman Oku, *Bilim Teknik Dergisi*, s.24-25.

Alay S., & Koçak M.S, (2002). Validity and relialibity Ofrime Marıagement Questionnaire. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*, 9-13.

Aydın, K.S., & Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *2*(3), 17-38.

Başak, T., Uzun, Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri, *TAF Preventive Medicine Bulletin,7*(5): 429-434,

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* 21.Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Dallı, M., & Pekel, A. (2017). Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin gelecek zaman algı düzeyleri ile zaman yönetimi davranışlarının bazı değişkenlere göre değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, *14*(2), 1420-1434.

Deniz, M. (1996). *Etkin zaman yönetimi*, Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Ekenci, G. (1996). Gençlik ve Spor il Müdürlerinin görev alanlarını önem ve zaman bakımından değerlendirilmesi, *Gazi Beden Eğitim Spor Bilimleri Dergisi, 2*: 83-90

Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygıya ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, *7*(3), 656-663.

Erdem, R., & Kaya, S. (1998). Zaman yönetimi, *TODAİE Yayınları, Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi,* 99-120.

Erdem, R., Pirinçci, E., & Dikmetaş, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi. *Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 14*: 167-177.

Erdul, G. (2005). *Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Erkuş, A. (2013*). Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin, Ankara.

İz, F.B., & Özen, T.A. (2010). İntörn olmaya aday hemşirelik öğrencilerinde zaman yönetimi ve akademik başarı ilişkisinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(11), s. 123-135.

İmamoğlu, A.F., & Çimen, Z. (1998). Spor yöneticileri için etkili zaman yönetimi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(1), 51-58.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon,* Ankara: Gazi Kitabevi, s. 1-6.

Misra, R., & Mckean M, (2000). College students academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *American Journel Of Health Studies, 16*(1), 41-51.

Özsoy, D., Toksöz, Ġ., & Oğuzhan, A. (2015). Spor organizasyonlarında görev yapan bireylerin zaman yönetimi, tutum ve becerilerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *4*(5), 346-358.

Sayan İ. (2005). *Yönetici hemşirelerde zaman yönetimi.* Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri enstitüsü, İstanbul.

Sugötüren, M., Ballı, Ö.M. & Gökçe, H. (2011). Spor bilimleri ve teknolojisi yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin zaman yönetimi davranışları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9*(3), 91-96.

Tutar, H (2011). *Zaman Yönetimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım s. 64-100.

TDK T, (2006). http://www.tdk.gov.tr. 2019 tarihinde alındı

Türkmen, Mutlu. (2005). *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez örgütünde zaman yönetimi.* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Yenihan B, & Öner M, (2013). Zamanı yönetmek: Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi, 2*(2), s. 56-68.

Yurdagül, S., & Yıldırım, E. (2018). Aktif spor yapan bireylerde zaman yönetimi: Demografik farklılıklar (Elazığ ili örneği). *Uluslararası Beden Eğitimi Spor Rekreasyon ve Dans Dergisi*, 1(1), 63-76.

Zekioğlu, A., Tatar, A., & Türkmen, M. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin cinsiyet grupları açısından duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması. *Uhbab*, 2015, 42.

178-30-iecses-4th-633-FC-Oral / Sozel

KANSER HASTASI ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN FAYDALARI

Mesut HEKİM
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ÖZET

Son yıllarda yetişkin bireylerde görülen sağlık sorunlarının büyük bir bölümü çocukluk çağlarında da görülmeye başlanmıştır. Söz konusu sağlık sorunlarından birisi de kanserdir. Literatürde yer alan çalışmalarda çocukluk çağında kanser hastalığı görülme sıklığının giderek arttığını ortaya koymaktadır. Yetişkin bireylerde olduğu gibi çocuklarda da kanser hastalığı kanser türüne ve düzeyine göre yaşamı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada kanser hastası çocuklarda tedavi süreçlerini destekleyici etkinliklere katılım yaşam kalitelerinin daha iyi olmasına katkı sağlamaktadır. Kanser hastası çocukların yaşamlarını olumlu yönde etkileyen tedavi dışı yöntemlerin başında fiziksel aktivite gelmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da kanser hastası çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımın yaşam kalitesini ve genel sağlık düzeyini olumlu yönde etkilediği görüşünü desteklemektedir. Buna karşılık Türkiye'de kanser hastası çocuklarda fiziksel aktivitenin önemi ve yararları üzerine yapılan araştırma bulgularının sınırlı olduğu görülmüştür. Toplumda kanser hastası çocuklarda fiziksel aktivitenin önemine ilişkin bilincin yerleşmesi için bu alanda yapılacak çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada kanser hastası çocuklarda fiziksel aktivitenin faydaları üzerinde durulmuştur.

Anahtar kelimeler: Kanser, çocukluk çağı, fiziksel aktivite

178-30-iecses-4th-633-FC-Oral / Sozel

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN CHIILDREN WITH CANCER

Mesut HEKİM
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ABSTRACT

In recent years, most of the health problems seen in adult individuals have started to be seen in childhood. One of the health problems in question is cancer. The studies in the literature reveal that the incidence of cancer in childhood is increasing. As in adult individuals, cancer also affects life negatively according to the type and level of cancer. At this point, participation in activities supporting the treatment processes in children with cancer contributes to a better quality of life. Physical activity is one of the non-treatment methods that affect the lives of children with cancer positively. Research findings in the literature have supported the opinion which participation in physical activity in children with cancer has a positive effect on quality of life and general health level. In contrast, ıt was seen that ıt was found to be limited the research findings on the importance and benefits of physical activity in children wıth cancer. To establish awareness about the importance of physical activity in children with cancer, studies that will be done in this field are needed. In this study in the field constructed, the benefits of physical activity in children with cancer were emphasized.

Key words: Cancer, childhood, physical activity

GİRİŞ

İngilizce karşılığı "yengeç" anlamına gelen kanser sözcüğüne bu şekilde bir benzetme yapılmasının altında, yengeçlerin ilk olarak düşmanını kıstırması, dişli kollarının arasında sımsıkı tutması ve ardından yavaş yavaş yemesi yer almaktadır. Kanser hastalığı kuşkusuz uygun tedavi metotları ile tedavi edilmediğinde, hasta kişiyi her geçen gün zayıf düşürerek ölüme iten bir hastalıktır (Şenel ve Çırakoğlu, 2003). Yeni tedavi metotlarıyla kanser, ölümcül hastalıklar grubundan sıyrılarak kronik rahatsızlıklar grubuna alınmıştır. Fakat her yaş döneminde farklılık göstermesinin yanı sıra yeni tedavi teknikleriyle çocuklarda farklı problemlerin de ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Elçigil, 2007). Vural ve Karaman'a (2014) göre, çocuk yaşlarında ortaya çıkan kanser hastalıkları nadir görülmekle beraber ciddi bir sağlık problemi yaratmaktadır. Gelişmiş ülkelerde çocuk ölüm sebeplerinde ikinci sırada yer alan kanser hastalıklarında, başlangıç belirtileri ve bulguların sık karşılaşılan diğer rahatsızlıklarla benzerlik göstermesi dolayısıyla teşhis ve tedavi de geç kalınmış olabilir. Erken teşhis, tedavi şiddetini ve ölüm riskini en aza indirebilir. Teşhiste geç kalmanın önüne geçebilmek için birinci basamak doktorlarının çocukluk dönemi kanser hastalıklarına ilişkin bilgi sahibi olması ve kanser kuşkusu halinde, gereksiz tedavi girişimlerinden evvel çocuk onkolojisi birimine danışması gerekmektedir.

Çocukluk Çağı Kanserleri (Ç.Ç.K.) tüm kanser grupları dahilinde %2 düzeyinde rastlanmaktadır. 15 yaşından küçük bütün çocukluk döneminde karşılaşılan ölüm oranlarının %10'u ÇÇK sebebiyledir. Amerika'da her yıl 8.000 çocuğa kanser teşhisi koyulmaktadır. Beyin tümörleri ve lösemi en fazla karşılaşılan türlerindendir (sırasıyla %30 ve %20). Çocuklarda en yoğun görülen ölüm nedenlerinden biri kazalardan sonra kanserlerdir. Son dönemlerde çocukluk çağı kanserlerinden ölüm oranlarının her geçen gün azaldığı ancak bun karşın kanser görülme yaygınlığının arttığı bilinmektedir. Yaşadığımız dönemde kansere yakalanan çocukların %60-70'i tümüyle iyileşebilmektedir (Esin-Ertan vd. 2004). Ayrıca dünyanın pek çok ülkesinde kanser hastalarıyla ilgili verilerin sağlık şekilde kayıt altına alınmaması dolayısıyla özellikle çocukluk çağı kanseriyle ilgili bilgilerin net bir sonuç ifade ettiği söylemek yanlış olur. Ülkelerin ekonomik gelişmişlik düzeylerine göre çocukluk çağı kanserinin görülme yoğunluğunun farklılık sergilerken, yararlanılan tedavilerden kaynaklı başarı düzeyleri de ülkelerin gelişmişlik oranları ile yakından bağlantılıdır. Nitekim faydalanılan yöntemlerle gelişmiş ülkelerdeki kanser hastası çocukların %80'i hastalığı atlatırken, gelişmekte olan

ekonomilerde çocukların faydalanılan tedavi yöntemleri ile kanseri yenme ihtimallerinin %50'nin altında bir orana sahip olduğu bilinmektedir (Kutluk, 2009).

Kanser hastalığı çocukları yaşamını birçok açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda kanser hastası çocuklarda fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları ile malnütrisyon ve psiko-sosyal problemlerin geldiği rapor edilmiştir (Bekesi vd. 2011; Sezgin ve Ekinci, 2006; Sezgin vd. 2007; Kostak ve Zafer, 2012). Kanser hastası çocuklarda görülen söz konusu problemlerin en aza indirilmesi için tedaviye ek olarak bazı etkinliklere katılma önemli bir yere sahiptir. Kanser hastası çocuklarda tedaviye ek olarak uygulanan ve sağlıklarını geliştirmeyi amaçlayan uygulamaların başında fiziksel aktivite gelmektedir. Yapılan bu araştırmada da kanser hastası çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımın sağlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Modeli

Yapılan bu araştırmada spor ve sağlık bilimleri alanlarında yapılan derleme çalışmalarda yaygın olarak kullanılan belgesel kaynak taraması modelinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikli olarak konu ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası yayınlara ulaşılmış, ikinci aşamada ise araştırmalarda elde edilen bulgular özetlenmiştir.

Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Tanır ve Kuğuoğlu (2012)'nun lenfoblastik lösemili hasta bir çocukla ilgili gerçekleştirdiği çalışma kapsamında, çocuğun hastalığa ilişkin fiziksel egzersiz oranını azaldığı ve öz bakım yetilerini bile yalnız başına yerine getiremediği tespit edilmiş, kanser çocuğa üç ay süresince hemşire kontrolünde ev egzersizleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda çocuğun ailesinin ifadelerine göre, çocuğun gündelik egzersizleri gerçekleştirme yetisinin geliştiği, yorgunluk ve halsizlik seviyesinin azaldığı, egzersizden sonra kendisini mutlu hissettiği ve moral seviyesinin arttığı belirlenmiştir. Lucia ve diğerleri (2005)'nin yapmış olduğu çalışma kapsamında, lösemili çocuklara hastane kapsamındaki tedavinin yanı sıra bedensel egzersiz programı uygulanmıştır. Terapi niteliğinde yapılan bedensel egzersiz programının çocukların genel sağlık seviyelerini geliştirdiği ve sağlıkla alakalı hayat standartlarını arttırdığı belirlenmiştir. Dimeo (2001) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın kansere bağlı olarak ortaya çıkan yorgunluğun en aza indirilmesine katkı sağladığı belirtilmiştir. Speyer

ve diğerleri (2010) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise kanser hastası çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yaşam kalitelerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

San-Juan ve diğerleri (2007)'nin yapmış olduğu çalışma kapsamında, ortalama yaşı 5 olan lösemi hastası çocuklara hastane koşullarındaki tedavilerinin yanı sıra 16 hafta süren kassal güç ve aerobik dayanıklılık antrenman programı uygulanmıştır. Söz konusu egzersiz programının ardından çocukların aerobik dayanıklılık seviyelerinin geliştiği, üst ve alt ekstremite kas gruplarının güç oranının geliştiği ve çocukların pek çok işlevsel hareketi daha iyi yapmaya başladıkları belirlenmiştir. Soyuer ve Sitti (2011) tarafından yapılan çalışmada da kanser hastası çocuklarda fiziksel aktivite ve spora katılımın yararlarının incelenmesi amaçlanmış, derleme tarzında yapılan çalışmada kanser hastası çocuklarda spora katılımın fiziksel, ruhsal ve motorsal gelişimi desteklediği rapor edilmiştir. Braam ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada da kanser hastası çocuklarda tedavi sonrası fiziksel aktiviteye katılımın hem fiziksel hem de kardiyovasküler sağlığı geliştirdiği tespit edilmiştir.

Sonuç

Literatürde kanser hastası çocuklar üzerinde yürütülen araştırma bulguları değerlendirildiği zaman kanser hastası çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımın fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimi desteklediği, bunun yanında psiko-sosyal açıdan karşılaşılan sorunları en aza indirdiği görülmektedir. Bu kapsamda kanser hastası çocukların kanser tür ve düzeylerine uygun fiziksel etkinliklere yönelmelerinin sağlıkları açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Bekesi, A., Török, S., Kökönyei, G., Bokretas, I., Szentes, A., Telepoczki, G., & et al. (2011). Health-related quality of life changes of children and adolescents with chronic disease after participation in therapeutic recreation camping program. *Health and Quality of Life Outcomes, 9*(43), 1-10.

Braam, K. I., van der Torre, P., Takken, T., Veening, M. A., van Dulmen-den Broeder, E., & Kaspers, G. J. (2016). Physical exercise training interventions for children and young adults during and after treatment for childhood cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, 1-23.

Dimeo, F. C. (2001). Effects of exercise on cancer-related fatigue. Cancer: Interdisciplinary *International Journal of the American Cancer Society, 92*(6), 1689-1693.

Elçigil, A. (2007). Kanserli çocuklar okula gidebilir mi? C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11(2), 40-46.

Esin-Ertan, A., Şengelen, M., & Vaizoğlu, S. A. (2004). Önlenebilir çocukluk çağı kanserleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26*(1), 48-54.

Kostak, M. A., & Zafer, R. (2012). Kanserli çocuklarda beslenme sorunları ve hemşirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 7*(21), 19-34.

Kutluk, T. (2009). Çocukluk çağı kanserlerinin epidemiyolojisi ve Türkiye'deki durum. *Turkiye Klinikleri Journal of Pediatrical Sciences, 5*(4), 1-8.

Lucia, A., Ramirez, M., Juan, A. F. S., Fleck, S. J., Garcia-Castro, J., & Madero, L. (2005). Intrahospital supervised exercise training: a complementary tool in the therapeutic armamentarium against childhood leukemia. *Leukemia, 19*(8), 1334-1337.

San Juan, A. F., Fleck, S. J., Chamorro-Vina, C., Mate-Munoz, J. L., Moral, S., Cardona, C., & et al. (2007). Effects of an intrahospital exercise program intervention for children with leukemia. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 39*(1), 13-21.

Sezgin, S., & Ekinci, M. (2006). Kanserli ve sağlıklı çocukların depresyon düzeylerinin karşılaştırılması. *OMÜ Tıp Dergisi, 23*(2), 52-58.

Sezgin, S., Ekinci, M., & Okanlı, A. (2007). Kanserli çocukların yaşadıkları psikososyal problemler ve hemşirelik yaklaşımları. *OMÜ Tıp Dergisi, 24*(3), 107-112.

Soyuer, F., & Sitti, S. (2011). Kanserli çocuklar ve fiziksel aktivite. *Dicle Tıp Dergisi, 38*(4), 526-529.

Speyer, E., Herbinet, A., Vuillemin, A., Briançon, S., & Chastagner, P. (2010). Effect of adapted physical activity sessions in the hospital on health-related quality of life for children with cancer: A cross-over randomized trial. *Pediatric Blood & Cancer, 55*(6), 1160-1166.

Şenel, F., & Çırakoğlu, B. (2003). Kanserle savaş. *Bilim ve Teknik*, Şubat sayısı, 1-23.

Tanır, M. K., & Kuğuoğlu, s. (2012). Olgu sunumu: akut lenfoblastik lösemi (ALL)' li çocuğun evde egzersiz programının sürdürülmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 11*(1), 51-61.

Vural, S., & Karaman, S. (2014). Çocukluk çağı kanserlerine eşlik eden belirti ve bulgular. *Çocuk Dergisi, 14*(1), 16-21.

184-31-iecses-4th-615-FC-Oral / Sozel

FUTBOL HAKEMLERİNE UYGULANAN İNTERVAL ANTRENMANLARIN SOLUNUM FONKSİYONLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yavuz Yasul[1], Vedat Çınar[2], Taner Akbulut[3]

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Bafra Meslek Yüksekokulu, Samsun.
[2-3]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ.

ÖZET

İnterval antrenmanların fiziksel ve fizyolojik olarak birçok parametreyi etkilediği düşünülmektedir. Araştırmada futbol hakemlerine 10 hafta süresince uygulanan yaygın ve yoğun interval antrenman programlarının solunum fonksiyonlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma grubunu herhangi bir kronik hastalığı veya sağlık problemi bulunmayan 24 gönüllü erkek futbol il hakemi oluşturmuştur. Hakemler kontrol ve antrenman grubu olmak üzere rastgele iki eşit gruba bölünmüştür. Kontrol grubu sezon öncesi (off-sezon) olduğu için herhangi bir antrenman programına katılmamışlardır. Antrenman grubu ise 10 hafta boyunca haftanın iki günü hazırlanmış olan yaygın ve yoğun interval antrenman programına katılmışlardır. Araştırma grubunda yer alan tüm katılımcıların araştırma başlangıcında ve 10 hafta sonrasında solunum fonksiyonları test edilmiştir. Elde edilen verilerin analizi için SPSS paket program kullanılmış ve anlamlılık düzeyi tüm parametreler için $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Uygulanan istatistiksel analizler sonucunda; tüm parametreler için kontrol grubunda istatistiksel açıdan herhangi bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Antrenman grubunda FCV, PEF, FEF25-75%, FEV6, FEV1/FEV6%, FEV1/VCMAX% değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaların olduğu ($p<0,05$), FEV1, FEV1/FCV%, MEF25%, MEF50 ve MEF75% değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Sonuç olarak futbol hakemlerinde 10 hafta boyunca uygulanan yaygın ve yoğun interval antrenman programlarının solunum fonksiyonları üzerinde önemli etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Özellikle boş sezonda yapılacak olan interval antrenmanların futbol hakemlerinin solunum fonksiyonları açısından önemli bir yer tuttuğu ve bunun maç performanslarına da olumlu olarak yansıyabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: İnterval, Solunum, Hakem,

184-31-iecses-4th-615-FC-Oral / Sozel

INVESTIGATION OF THE INTERVAL TRAINING CONDUCTED WITH FOOTBALL REFEREES ON THEIR PULMONARY FUNCTIONS

Yavuz Yasul[1], Vedat Çınar[2], Taner Akbulut[3]
[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Bafra Meslek Yüksekokulu, Samsun.
[2-3]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ.

ABSTRACT

It is believed that interval training affects several physical and physiological parameters. In this study, it was aimed to investigate the effects of a 10-week long extensive and intensive interval training programs conducted with football referees on their pulmonary functions.

The study group consisted of 24 volunteering male football referees, who did not have any chronic diseases or health problems. The referees were randomly divided into two groups as the control group and the training group. Because it was the off-season, the control group did not participate in any training program while the training group participated in the 10-week long extensive and intensive interval training program, which was conducted for two days in a week. All of the participants in the study were tested for the pulmonary function before the study and at the end of the 10-week training. For the analysis of the data obtained, SPSS package software was used and the level of significance was considered as $p<0.05$.

As a result of the statistical analyses, it was determined that the control group did not have any significant difference in terms of all the parameters ($p>0.05$). In the training group, it was determined that there were statistically significant differences in FCV, PEF, FEF25-75%, FEV6, FEV1/FEV6%, FEV1/VCMAX% values ($p<0.05$) while there were no statistically significant differences in FEV1, FEV1/FCV%, MEF25%, MEF50 and MEF75% values ($p>0.05$).

In conclusion, it was determined that a 10-week long extensive and intensive interval training conducted with football referees had significant effects on pulmonary functions. It is believed that interval training, conducted especially during off-season, has an important place in terms of referees' pulmonary functions and this can be reflected in their match performance positively.

Keywords: Interval, Respiration, Referee

GİRİŞ

Sporcu performansını etkileyen birçok parametre vardır. Bu parametrelerden biride akciğer hacim kapasiteleridir. Akciğer hacim kapasitelerinde meydana gelen değişimler performansı doğrudan etkilemektedir.

Antrenmanların verim üzerine gelişim amaçları aynı zamanda oksijen alımı ve kullanımı konusunda da bir değişim ve uyum ortaya çıkarır. Bu uyum solunum frekansı üzerinde ki etkileri ile daha az soluk alıp verme uyumudur.

Bu konu ile alakalı Açıkada, gelişen solunum sistemiyle istenen oksijeni sağlamak için daha az solumanın yeterli olacağını ifade etmiş ve azalan soluk sıklığı daha çok oksijenin kana geçmesine ortam hazırlayacaktır söylemiştir (1).

Antrenmanların en önemli kazanımları arasında yoğunluğun geciktirilmesi ve kullanılan sistemlerin daha ekonomik çalışmasını sağlamaktır.

Dayanıklılık çalışmalarıyla akciğerlerde soluk alma volümünün artışı ve yüklenme durumunda soluk alıp vermede ekonomik ortam elde edilmesi ve yorgunluğun geciktirilip, günlük yaşamda verim artmasına dikkat çekilmiştir (2).

Solunum sisteminin işlevsel durumu klasik olarak akciğer hacim ve kapasitelerinin ölçülmesiyle belirlenebilmektedir (3). Araştırmacıların bir kısmı, yoğun fiziksel antrenmanların solunum parametrelerini artırıcı yönde bir etki yaptığını belirtirken (4,5), diğer bir kısmı da bu artışın tamamen yaş grubunun gelişim özelliği olarak normal büyümeye paralel olduğuna dikkat çekmektedirler (6,7). Ayrıca bunun dışında kalan bir kısım araştırmacı da egzersizin solunum parametrelerini artırmamakla beraber verimli ve ekonomik duruma getirdiğini belirtmektedirler (8).

Solunum fonksiyonlarını geliştiren ve daha ekonomik hale getiren antrenman yöntemlerinden biride interval antrenman metotlarıdır. Genel olarak geliştirdiği ile alakalı iddialar olsa da aksi yönde de öne sürülen tezler ve sonuçlar da vardır. Bu çalışmanın amacı, futbol hakemlerine uygulanan antrenman uygulamalarının solunum fonksiyonları üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu ve ne oranda geliştiğini belirlemektir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma Deseni

Kontrol gruplu ön-son test deseni kullanılmıştır. Her iki gruba aynı anda ön ve son test uygulanmıştır.

Gruplar oluşturulurken herhangi bir seçme yapılmamıştır. Gruplar kurumlarda, doğada nasıl oluşmuşlarsa, öyle alınmışlardır. Şans (Random) yoluyla bir atama yapılmamıştır (9).

Çalışma Grubu

Araştırmaya 20-25 yaş aralığında toplam 24 futbol hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubu deney (n:12) ve kontrol grubu (n:12) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Kontrol grubu: Kontrol grubu sezon öncesi (off-sezon) olması sebebi ile herhangi bir antrenman programına dahil edilmemiştir.

Araştırma grubu: Antrenman grubunda yer alan hakemler ise 10 hafta boyunca haftanın iki günü olacak şekilde düzenli olarak yaygın ve yoğun interval antrenmanlarda yer almışlardır.

Antrenman Protokolü

Isınma: Maksimal kalp atımının (HRmax)130-135ile 5 dk yavaş koşu. 20 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri
Kuvvet: 10 dakika - Temel kuvvet seti - 6 farklı core egzersizi

Örnek Ant. Prog.

Set 1	**Set 2**
15 sn YŞ-Koşu (75m), 15 sn jog	15 sn YŞ-Koşu (75m), 15 sn jog
30 sn YŞ-Koşu (150 m.), 15 sn jog	30 sn YŞ-Koşu (150 m.), 15 sn jog
45 snYŞ-Koşu, (200 m). 30 sn jog	45 snYŞ-Koşu, (200 m). 30 sn jog
60 snYŞ-Koşu, (250 m). 30 sn jog	60 snYŞ-Koşu, (250 m). 30 sn jog
90 snYŞ-Koşu, (350 m). 30 sn jog	90 snYŞ-Koşu, (350 m). 30 sn jog
*** 1 dk dinlenme**	*** 1 dk dinlenme**
90 snYŞ-Koşu, (350 m). 30 sn jog	90 snYŞ-Koşu, (350 m). 30 sn jog
60 snYŞ-Koşu, (250 m). 30 sn jog	60 snYŞ-Koşu, (250 m). 30 sn jog
45 snYŞ-Koşu, (200 m). 30 sn jog	45 snYŞ-Koşu, (200 m). 30 sn jog
30 snYŞ-Koşu (150 m.), 15 sn jog	30 snYŞ-Koşu (150 m.), 15 sn jog
15 snYŞ-Koşu (75 m.), 15 sn jog	15 snYŞ-Koşu (75 m.), 15 sn jog
*** 2 dk dinlenme**	

***Faklı interval yöntemler uygulanmıştır, örnek olarak sunulmuştur**

***Salı ve Perşembe günleri 18:30'da Haziran ve Temmuz aylarında yapılmıştır**

Soğuma: 5 dak. yavaş koşu ve yürüyüş, ardından 10 dak. kapsamlı germe egzersizleri

Veri Toplama Araçları

SFT Testi;

Antrenman protokolleri uygulanmadan önce ve sonra özel bir hastane de uzman kişiler tarafından elsa marka Cosmed Quark Spiro aleti ile futbol hakemlerinden ölçümler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22,0 paket programda analiz edildi. Grup içi farklılıkları belirlemek için Paired samples t testi kullanılmış, gruplar arası ise Independent samples t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeylerine bakılmış ve elde dilen verilerin ortalama-standart sapma değerlerin bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

		Ön Test	Son Test				
SFT		Ort±Ss	Ort±Ss	Değişim (%)	t	p	GrupArasıS.
FVC	Deney	5,8±0,4	6,2±0,2	6,89	-3,379	,006	,083
	Kontrol	6,5±0,8	6,6±0,8	1,53	-,561	,586	
FEV1	Deney	5,1±0,4	5,1±0,2	0,00	-,089	,931	,213
	Kontrol	6,3±1,2	6,2±1,2	-1,58	,257	,802	
FEV1/FVC%	Deney	86,0±5,7	85,8±5,0	0,23	,205	,841	,024
	Kontrol	88,6±6,1	91,5±5,4	3,27	-1,031	,324	
PEF	Deney	9,7±0,7	10,2±0,5	5,15	-3,617	,004	,179
	Kontrol	10,2±0,4	10,7±3,4	4,90	-1,400	,189	
FEF25-75%	Deney	5,5±1,2	6,0±1,0	9,09	-5,404	,200	,136
	Kontrol	8,0±5,4	8,1±6,3	1,25	-,343	,738	
MEF25%	Deney	3,0±1,2	3,4±1,0	13,33	-1,878	,087	,184
	Kontrol	5,7±6,5	5,9±6,3	3,50	-,097	,925	
MEF50	Deney	6,2±1,4	6,8±0,8	9,67	-2,205	,050	,230
	Kontrol	8,5±5,2	8,6±5,1	1,17	-,042	,967	
MEF75%	Deney	8,9±1,4	9,5±0,9	6,74	-2,753	,219	,281
	Kontrol	10,9±4,1	10,9±4,1	0,00	,012	,991	
FEV1/VCMAX%	Deney	86,6±5,3	88,4±5,7	2,07	-6,331	,000	,028
	Kontrol	83,7±2,8	83,6±3,8	0,11	,129	,899	

Araştırma gruplarının ön-son test grup içi değerleri karşılaştırıldığında deney grubunda FVC, PEF, FEV1/VCMAX% anlamlı bir fark vardır ancak kontrol gruplarında anlamlı bir fark yoktur. FEV1, FEV1/FVC%, FEF25-75%, MEF25%, MEF50, MEF75% ise ön test ve son terslerinde grup içinde yapılan karşılaştırmada anlamlı bir fark yoktur. Gruplar arasındaki farka bakıldığında FEV1/FVC%, FEV1/VCMAX% seviyelerinde anlamlı bir fark vardır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, futbol hakemlerine uygulanan antrenman programları sonucunda bazı SFT değer farklılıklar görülmüştür. Çalışma sonucunda elde edilen bu farklılıklar litaretürle benzerlikler göstermektedir. Özellikle FVC, PEF, FEV1/VCMAX% değerlerinde meydana gelen artış futbol hakemlerinin müsabaka içerisinde daha ekonomik şartlarda performans göstermesinin yanı sıra erken yorgunluk durumunun ortaya çıkmasını da engelleyeceği söylenebilir. Ayrıca değerlerde meydana gelen bu artış sezon içerisinde futbol hakemlerine 4 defa uygulanan zorlu atletik test değerlendirmesinden de başarılı çıkmalarına katkı sunacaktır.

Grekoromen Güreş A milli takımı (2004 Atina Olimpiyatları hazırlık kampı) ve TBF A milli takımı (2004 Avrupa Şampiyonası) hazırlık kamplarında yapmış oldukları antrenmanlar sonucunda SFT (VCMAX, FEV1, PEF, FVC, FVC1/FVC%) değerlerinde anlamlı bir fark görülmemiş (10). Moğulkoç ve ark. 16 yaş grubu genç kızlarda FVC değerlerini kontrol grubuna oranla atletizm sporu yapan sporcularda daha yüksek bulmuşlardır(11). Kutlu ve Cicioğlu yıldız milli takım güreşçilerinin solunum parametrelerini incelemişler ve FVC ortalamaları arasında farklılık bulmuşken FEV1 değerleri arasında anlamlı fark tespit etmemişler(12). Çakmakçı ve ark'ı tekvandocuların FVC, PEF düzeylerini anlamlı bir fark olduğunu belirtmişlerdir (13). Açıkada' nın bildirdiğine göre, erişkin atletlerin solunum fonksiyonları spor yapmayanlara göre önemli ölçüde farklı bulunmuştur (14). Yine çeşitli araştırmalarda hentbolcuların ve beden eğitimi öğrencilerinin solunum parametrelerinin sedanterlere göre anlamlılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (15,16).

SONUÇ

Sonuç olarak futbol hakemlerinde 10 hafta boyunca uygulanan yaygın ve yoğun interval antrenman programlarının solunum fonksiyonları (FVC, FEV1/FVC%, PEF, FEV1/VCMAX%) üzerinde etkilere sahip olduğu görülmüştür. Özellikle boş sezonda yapılacak olan interval antrenmanların futbol hakemlerinin solunum fonksiyonları açısından önemli bir yer tuttuğu ve bunun müsabaka içerisinde ki performanslarına da olumlu olarak yansıyabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Açıkada, C., Ergen, E., (1990). Bilim ve Spor, Büro-tek ofset Mabaacılık Ankara.
2. Muratlı, S., (2002). 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kemer-Antalya.
3. Gökhan N, Çavuşoğlu H, Kayserilioğlu A. Solunum Fizyolojisi, 1.baskı, İstanbul: Filiz Kitabevi, 1986.

4. Açıkada C. Türk atletlerinin fizyolojik özellikleri. Spor Hekimliği Dergisi 1982;17.29-40.
5. Gelecek N, Başkurt F, Akyol S. Elit bayan voleybolcularda fiziksel uygunluk. Spor Araştırmaları Dergisi 2000;4.45-46.
6. Ergen E. Egzersiz yapan çocuklarda akciğer volüm değişiklikleri. Spor Hekimliği Dergisi 1983;18.131-141
7. Hagberg JM, Yerg JE Seals DR. Pulmonary function in young and older athletes and untrained man. J Appl Psychol 1988;65.101-105.
8. Sarı H, Terzioğlu M, Erdoğan F. Farklı spor branşlarındaki sporcular ile sedanter kişilerin istirahat egzersiz ve dinlenmede solunum-dolaşım parametrelerinin karşılaştırılması. Spor Hekimliği Dergisi 1981;16.121-133.
9. Sönmez ve Alacapınar Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri ss 60,61 6. Baskı 2018 Ankara.
10. Ersan ve ark. 2010 Elit Güreşçi ve Basketbolcuların Kan ve Solunum Parametrelerinin Karşılaştırılması, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2010; 12(1): 36–41*.
11. Moğulkoç R, Baltacı A, Keleştimur K, Koç H, Özdemirli S. 16 yaş grubu sporcu genç kızlarda Max VO^2 ve bazı solunum parametreleri üzerine bir araştırma. G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1997;2.11
12. Kutlu M, Cicioğlu İ. Türkiye grekoromen ve serbest yıldız milli takım güreşçilerinin gelişmiş fizyolojik özelliklerinin analizi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Teknolojisi Dergisi 1995;VI:7-14.
13. Çakmakçı E, Çınar V, Boyalı E. Bayan Teakwondocularda kamp döneminin bazı solunum parametreleri üzerine etkisi. Atatürk Ün. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2009;11,1-6.
14. Açıkada, C.; "Türk Atletlerinin Fizyolojik Özellikleri" Spor Hek. Derg. 17 (2), 29-40, 1982.
15. Kandeydi, H. Ergen, E.; "BESYO Öğrencileri ile Tıp öğrencilerinin Fizyolojik ve Fonksiyonel Özelliklerinin Karşılaştırılması" Spor Hek. Der. 17 (2), 53-59, 1982.
16. Tüzün, M. Durusoy, F., Yalaz, G., İşleğen, Ç. Hentbolcu kız öğrencilerini Fiziksel Güç Uyumları ve Solunum Kapasiteleri. *Spor Hek. Der*. 1988; 23 (2): 33-38.

183-iecses-4th-615-FC-Oral / Sözel

10 HAFTALIK İNTERVAL ANTRENMAN PROGRAMI FUTBOL HAKEMLERİNDE VÜCUT KOMPOZİSYONU, KALP ATIM SAYISI VE BAZI ENZİM AKTİVİTELERİNİ DEĞİŞTİRİR Mİ?

Yavuz Yasul[1] Faruk Akçınar[2] Vedat Çınar[3]

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Bafra Meslek Yüksekokulu, Samsun.

[2-] İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya.

[3]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ.

ÖZET

İnterval antrenmanların birçok önemli faydası farklı araştırmalarda belirlenmiştir. Mevcut araştırmada ise futbol hakemlerine 10 hafta boyunca haftada 2 gün uygulanan interval antrenman programlarının vücut ağırlığı, BKİ, dinlenik nabız ve bazı biyokimyasal parametrelerde oluşturacağı değişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma grubuna futbol hakemliği yapan 24 erkek hakem gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar kontrol grubu (n:12) ve antrenman grubu (n:12) olmak üzere tesadüfi bir şekilde iki eşit gruba ayrılmıştır. Kontrol grubu sezon öncesi (off-sezon) olması sebebi ile herhangi bir antrenman programına dahil olmazken, antrenman grubunda yer alan hakemler ise 10 hafta boyunca haftanın iki günü olacak şekilde düzenli olarak yaygın ve yoğun interval antrenmanlarda yer almışlardır. Çalışmaya katılan tüm hakemlerden araştırma başlangıcında ve sonunda olmak üzere iki defa, vücut ağırlığı, Beden kütle indeksi (BKİ), kalp atım sayısı ölçülmüş ve kan örnekleri alınmıştır. Alınan kan örneklerinde AST, ALT, ALP, CK, LDH, amilaz ve lipaz seviyeleri tespit edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS paket program kullanılmış ve önemlilik $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Elde edilen verilerin analizinden sonra; kontrol grubunun herhangi bir parametresinde istatistiksel olarak bir değişimin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Antrenman grubunda yer alan hakemlerin ise vücut ağırlığı, BKİ, kalp atım sayısı, AST, ALT, ALP, CK, LDH ve amilaz seviyelerinde ön test son test değerleri arasında anlamlı değişikliklerin olduğu ($p<0,05$), ancak lipaz seviyelerinde ise istatistiksel olarak önemli bir değişikliğin olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Sonuç olarak; 10 hafta süresince düzenli olarak uygulanan yaygın ve yoğun interval antrenmanlarının vücut kompozisyonu, kalp atım sayısı ve birçok enzim aktivitesinde önemli değişikliklere yol açtığı görülmüştür. Bu sebeple futbol hakemlerinin boş sezonda yapacakları interval antrenmanların sağlık ve performans açısından önemli bir yere sahip olabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: İnterval Antrenman, Hakem, Enzim, Vücut Kompozisyonu

183-iecses-4th-615-FC-Oral / Sözel

DOES A 10-WEEK INTERVAL TRAINING PROGRAM CHANGE BODY COMPOSITIONS, HEART RATES AND SOME ENZYME ACTIVITIES OF FOOTBALL REFEREES?

Yavuz Yasul[1] Faruk Akçınar[2] Vedat Çınar[3]

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Bafra Meslek Yüksekokulu, Samsun.

[2-] İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya.

[3]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ.

ABSTRACT

Many studies reported various benefits of interval training. In the current study, an interval-training program was conducted with football referees for 10 weeks, which was conducted for two days in a week, and it was aimed to investigate the changes in body weight, BMI, resting heart rate and some chemical parameters.

24 male referees, who were working as football referees, volunteered to participate in the study group. The participants were randomly divided into two equal groups as a control group (n:12) and a training group (n:12). Because it was the off-season, the control did not participate in any training while the referees in the training group regularly participated in the extensive and intensive interval training for 10 weeks, which was conducted for two days in a week. All of the participating referees in the study were tested before and after the study for their body weight, body mass index (BMI), heart rate and blood samples. The blood samples obtained were analyzed for their AST, ALT, ALP, CH, LDH, amylase and lipase levels. In the data analysis, SPSS package software was used and the level of significance was regarded as $p<0.05$.

Following the analysis of the data obtained, it was determined that none of the parameters of the control group had a statistically significant change ($p>0.05$). For the referees in the training group, it was determined that significant differences existed between the pre- and post-test results in body weight, BMI, heart rate, AST, ALT, ALP, CK, LDH and amylase levels ($p<0.05$) while it was determined that there was no statistically significant difference in the lipase levels ($p>0.05$).

In conclusion, it was observed that the training, which was regularly conducted for 10 weeks as extensive and intensive interval training, led to significant changes in body composition, heart rate and activities of several enzymes. Thus, it can be stated that interval training for referees to conduct in the off-season can have an important place in terms of health and performance.

Keywords: Interval Training, Referee, Enzyme, Body Composition

GİRİŞ

Egzersizin organizma üzerinde ki faydaları ile alakalı birçok çalışma ve ortaya konmuş sonuçlar vardır. Bu bakımdan egzersizin her yaştan ve kesimden bireyler tarafından yapılması neticesinde fayda elde edilebileceği artık bir gerçek olarak kabul görmüştür. Bu kabulleniş doğal olarak geniş bir egzersiz çeşitliliğini de beraberinde getirmiştir. Bu çeşitlilik egzersize boyutlar kazandırmış ve her kesimden insanın yapabilmesi için öneriler sunmuştur. Yetmemiş verim kavramı ortaya çıkmış ve sporcu performansını arttırmak için spor bilimciler yeni teoriler ortaya koymuş ve gün geçmemiş ki spor bilimciler bu teorileri çeşitlendirmek için yoğun çaba harcamışlardır. Bu teorilerden biride yoğun interval antrenman teorisidir. Yani, kısa sürede yüksek performans (%85-90 şiddet) sağlama amacına dayanan bir yöntem. Zaman içerisinde üzerinde çok durulup spor bilimciler tarafından önemli bir verim antrenmanı olduğu kabul edilmiş ve kısa süreli yüksek performans sergilemek isteyen sporcularda müsabaka hazırlığı için önem arz etmiştir. Yoğun interval antrenmanların aerobik kapasite üzerinde ki etkilerini savunan çalışmalarda çokça vardır. Günümüze gelince yoğun interval antrenmanlar uygun spor branşı temelinde popüler olmuş birçok program içerisinde yerini almıştır.

İnterval antrenmanların bu popülerliği onları mercek altına alınmasını sağlamış ve fizyolojik olarak organizma üzerinde meydana getirdiği değişiklikler incelenmiştir. Mercek altına alınan konulardan biride interval antrenmanlar sonucunda meydana gelen tüm vücut yağ oranı ve bazı enzimler üzerinde meydana gelen değişikliktir. Birkaç hafta uygulanan interval antrenman uygulamalarının enzim aktivitelerini artırdığı ifade edilmektedir. Egzersizin birçok sistem üzerinde ki etkinliği biyokimyasal parametreler üzerinde de olduğunu söylenmektedir. Özellikle yapılan egzersiz etkinlikleri sonucunda meydana gelen bu değişiklikler ilgi konusu olmuş ve yoğun araştırmalar alanı haline gelmiştir.

Yoğun egzersiz sırasında ve sonrasında kan değerlerinde kişinin antrenman durumu, çevre şartları ve beslenme gibi farklılıklardan dolayı değişiklikler olabilmektedir (1). Haftada 3 gün ve 20 - 60 dk devam eden ve % 60-90 maksimal nabız şiddetinde yapılan antrenmanlar sonucunda organizmada fiziksel ve fizyolojik özelliklerin geliştiği yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (2-3). Aralı antrenmanlarda yüklenmenin şiddeti maksimum kalp atım sayısının % 80-90' nına ulaşılacak şekilde ayarlanır (4.5.6). Tekrarlar ve setler arası dinlenme aktif veya pasif olarak yapılabilir. Ara dinlenme, tekrarlar arası ve setler arası dinlenme zamanıdır. Yüklenme dinlenme zaman oranı, 1:1/2, 1:1, 1:2 veya 1:3 olarak verilebilir (3.4).

Bu çalışmanın amacı, futbol hakemlerine uygulanan antrenman programlarının vücut kompozisyonu, kalp atım sayısı ve bazı enzim aktivitelerini değiştirip değiştirmediğine cevap aramaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma Deseni

Kontrol gruplu ön-son test deseni kullanılmıştır. Her iki gruba aynı anda ön test ve aynı anda son test uygulanmıştır.

Gruplar oluşturulurken herhangi bir seçme yapılmamıştır. Gruplar kurumlarda, doğada nasıl oluşmuşlarsa, öyle alınmışlardır. Şans (Random) yoluyla bir atama yapılmamıştır (7).

Çalışma Grubu

Araştırmaya 20-25 yaş aralığında toplam 24 futbol hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubu deney (n:12) ve kontrol grubu (n:12) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Kontrol grubu: Kontrol grubu sezon öncesi (off-sezon) olması sebebi ile herhangi bir antrenman programına dahil edilmemiştir.

Araştırma grubu: Antrenman grubunda yer alan hakemler ise 10 hafta boyunca haftanın iki günü olacak şekilde düzenli olarak yaygın ve yoğun interval antrenmanlarda yer almışlardır.

Antrenman Protokolü

Isınma: Maksimal kalp atımının (HRmax)130-135ile 5 dk yavaş koşu-20 dk kapsamlı ısınma, hareketlilik ve germe egzersizleri

Kuvvet: 10 dakika - Temel kuvvet seti - 6 farklı core egzersizi

Örnek Ant. Prog.

Set 1	**Set 2**
15 sn YŞ-Koşu (75m), 15 sn jog	15 sn YŞ-Koşu (75m), 15 sn jog
30 sn YŞ-Koşu (150 m.), 15 sn jog	30 sn YŞ-Koşu (150 m.), 15 sn jog
45 snYŞ-Koşu, (200 m). 30 sn jog	45 snYŞ-Koşu, (200 m). 30 sn jog
60 snYŞ-Koşu, (250 m). 30 sn jog	60 snYŞ-Koşu, (250 m). 30 sn jog
90 snYŞ-Koşu, (350 m). 30 sn jog	90 snYŞ-Koşu, (350 m). 30 sn jog
*** 1 dk dinlenme**	*** 1 dk dinlenme**
90 snYŞ-Koşu, (350 m). 30 sn jog	90 snYŞ-Koşu, (350 m). 30 sn jog
60 snYŞ-Koşu, (250 m). 30 sn jog	60 snYŞ-Koşu, (250 m). 30 sn jog
45 snYŞ-Koşu, (200 m). 30 sn jog	45 snYŞ-Koşu, (200 m). 30 sn jog
30 snYŞ-Koşu (150 m.), 15 sn jog	30 snYŞ-Koşu (150 m.), 15 sn jog
15 snYŞ-Koşu (75 m.), 15 sn jog	15 snYŞ-Koşu (75 m.), 15 sn jog
*** 2 dk dinlenme**	

***Faklı interval yöntemler uygulanmıştır, örnek olarak sunulmuştur**

***Salı ve Perşembe günleri 18:30'da Haziran ve Temmuz aylarında yapılmıştır**

Soğuma: 5 dak. yavaş koşu ve yürüyüş, ardından 10 dak. kapsamlı germe egzersizleri

Veri Toplama Araçları

Biyokimyasal Analizler: Özel bir hastanede uzman kişiler tarafından 5 ml miktarında venöz kan örnekleri alındı. Alınan kan örnekleri Nüve-NF800 cihazında 10 dakika santrifüj edildi. Elde edilen serum örnekleri oto analizör kullanılarak tespit edildi.

Vücut ağırlıkları: (Seca elektronik tartı) hassaslık derecesi 0.01 kg olan tartıda antrenman protokolü başlatılmadan önce ve sonra ölçümler alınmıştır. Ölçümler sırasında sporcular çıplak ayakla ve üzerlerinde sadece iç çamaşırları olacak şekilde değerler "kg" cinsinden kaydedilmiştir.

BMI: Antrenman protokolü başlatılmadan önce ve sonra Beden Kitle İndeksi Tanita marka biyoelektrik empedans aleti ile ölçümler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programda analiz edildi. Grup içi farklılıkları belirlemek için Paired samples t testi kullanılmış gruplar arası ise Independent samples t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeylerine bakılmış ve elde dilen verilerin ortalama-standart sapma değerlerin bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan futbol hakemlerinin vücut kompozisyon değer değişimleri

		Ön Test	Son Test				
Ölçüm		Ort±Ss	Ort±Ss	**Değişim (%)**	t	p	GrupArasıS.
Ağırlık	Deney	79,6±11,6	74,7±9,6	-6,15	7,623	,000	,013
	Kontrol	83,5±8,6	85,0±8,3	1,79	-,362	,725	
BMI	Deney	24,2±2,5	22,8±1,6	5,78	4,512	,001	,006
	Kontrol	23,8±2,2	25,3±2,2	6,30	-1,807	,098	
Din Nabız	Deney	73,1±2,8	65,0±2,5	-11,08	6,652	,000	,000
	Kontrol	74,8±2,0	76,5±3,4	2,27	-1,520	,157	

Tablo incelendiğinde deney grubunun ağırlık, BMI ve din. nabız değerlerinde grup içi ölçümler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, ancak kontrol grubunda herhangi bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Gruplar arası son test farkına bakıldığında ise ağırlık, BMI, din. Nabız değerlerinde anlamlı fark vardır ($p>0,05$).

Tablo 2. Çalışmaya katılan futbol hakemlerinin bazı enzim değer değişimleri

		Ön Test	Son Test	**Değişim (%)**	t	p	GrupArasıS.
		Ort±Ss	Ort±Ss				
Kreatin Kinaz	Deney	60,1±11,2	212,8±21,6	254,07	-22,402	,000	,000
	Kontrol	63,6±12,8	65,3±10,8	2,67	-,365	,722	
LDH	Deney	191,8±36,3	169,0±24,3	-11,88	3,680	,004	,031
	Kontrol	207,0±32,0	197,0±35,0	-4,83	,629	,542	
Amilaz	Deney	81,8±28,9	75,0±28,1	-8,31	5,842	,000	,061
	Kontrol	98,5±45,4	101,6±36,8	3,14	-,180	,861	
Lipaz	Deney	22,0±11,9	19,2±8,6	-12,72	1,728	,112	,067
	Kontrol	26,9±12,5	26,9±10,6	0,00	-,155	,880	

Araştırma gruplarının ön-son test grup içi değerleri karşılaştırıldığında deney grubunda kreatin kinaz, LDH, amilaz ölçümleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ancak kontrol grubunda herhangi bir farklılığın olmadı tespit edilmiştir. Kreatin, lipaz grup içi ölçüm seviyelerinde ise istatistiksel olarak deney ve kontrol gruplarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Gruplar arası son test farkına bakıldığında ise kreatin kinaz ve LDH seviyelerinde anlamlı fark vardır (p>0,05).

Tablo 3. Çalışmaya katılan futbol hakemlerinin bazı karaciğer enzim değer değişimleri

		Ön test	Son Test				
Ölçümler		Ort±Ss	Ort±Ss	**Değişim (%)**	t	p	GrupArasıS.
AST	Deney	31,0±14,4	17,6±3,7	-43,22	3,947	,002	,000
	Kontrol	37,7±10,9	34,4±11,9	8,28	,734	,478	
ALT	Deney	23,8±10,5	14,6±6,0	-31,09	4,018	,002	,031
	Kontrol	27,1±10,7	22,9±10,5	15,49	1,814	,097	
ALP	Deney	69,1±16,6	77,5±18,9	12,15	-6,448	,000	,182
	Kontrol	74,1±16,2	67,5±16,4	-8,90	1,834	,194	

Tablo incelendiğinde deney grubunun AST, ALT ve ALP değerlerinde grup içi ölçümler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, ancak kontrol grubunda herhangi bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Gruplar arası son test farkına bakıldığında ise AST ve ALT seviyelerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p>0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışmada ağırlık, BMI, din. nabız, AST, ALP, CK, LDH ölçümlerinde anlamlı bir fark bulunmuş ancak ALP, Amilaz ve Lipaz ölçümlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmada yapılan interval antrenmanlar sonucunda BMI değerlerinde düşme görülmüş (ort. 22,8) buda futbol hakemlerinin tüm vücut yağ oranının WHO normal olarak kabul ettiği orana gelmiştir. Deney grubunda Din. Nabız antrenman başlangıcında ortalama 73,1 iken antrenmanların sonlanması ile yapılan son ölçümde ortalama 65,0 oranına düşmüştür. Bu durum antrenman esnasında ve dinlenik durumda futbol hakemlerine daha ekonomik çalışan bir kalp adaptasyonu sağlamıştır.

Erkeklerde ki referans aralığı 90-240 U/L olan ve temel amacı şekerden enerji elde etmek olan LDH (laktat dehidrogenaz) enzimi, futbol hakemlerine uygulanan interval antrenmanlar sonucunda gruplar arasında ve deney grubu içerisinde anlamlı bir fark görülmüştür. Bu farkın her iki durumda da son test uygulanan deney grubunda bulunan futbol hakemlerinde ki düşüş göze çarpmaktadır. Normal aralıklarda olmasına rağmen deney grubunda ki bu düşüş aslında futbol hakemlerine uygulanan yaygın ve yoğun interval antrenmanların aktivite esnasında kullandıkları enerji sistemleri ile alakalı olduğu düşünülmektedir. Futbol hakemlerine uygulanan antrenmanlarda enerji üretiminin temelinde şekerden ziyade CP (kreatin fosfat) depolarının ağırlıklı olarak kullanılması LDH enziminin normal değerler içerisinde kaldığına kanıt olarak sunulabilir. CK (Kreatin Kinaz) hem gruplar arası son testte hem de deney grubu içerisindeki son teste anlamlı bir fark olduğu ve iki durumda da deney grubundan alınan son testte en yüksek ort. değerlerini aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar, futbol hakemlerine uygulanan yaygın ve yoğun interval antrenman uygulamalarının önemli oranda kas hasarına sebep olduğu söylenebilir. Karbonhidratların daha küçük parçalara ayrılma sürecinde önemli bir role sahip olan Amilaz ise deney grubu son testteki anlamlı farklılık 81,8 ort. den 75,0 ort. ye düşmüştür. Bu durum Amilaz 19-86 U/L referans aralığında kalmış ancak kontrol grubunda anlamlı bir fark olmamasına rağmen son test değerinde referans değerinin üzerine çıkmıştır. Yani, Futbol hakemlerine uygulanan interval antrenmanların Amilaz referans

değerleri arasında kalması konusunda önemli bir role sahip olacağı söylenebilir. Yağların parçalanması ve kullanım süreçlerine katkı sunan Lipaz enzimi sağlıklı bireylerde 10-140 U/L değerleri arasındayken, bu çalışmada ön-son test ve grup içi değerlendirmelerde anlamlı bir fark görülmedi. Deney grubuna yapılan son teste bir düşüş olmasına rağmen bu düşüşün futbol hakemlerine uygulanan antrenman süreci içerisinde olmadığı daha çok egzersiz sonrasındaki süreçte yani toparlanma esnasında etkinlik kazanacağı düşünülmektedir.

AST (aspartat aminotransferaz) ve ALP (alenin aminotransferaz) enzimlerinin karaciğer hasarlanması ve hastalıkların değerlendirilmesinde önemli olup erkeklerde normal değerler sırası ile 15-20 ve 10-40 arasındadır. Bu çalışmada antrenman uygulamaları başlamadan önce AST değeri 31,0 ort. iken antrenman uygulamaları bittikten sonra ort. 17,6 değerine düşmüştür. Bu önemli farklılık interval antrenman uygulamalarının karaciğerde oluşturduğu hasar bakımında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermesine karşın aynı zamanda AST değerinin normal aralığa düştüğü de görülmüştür. ALP için ise normal değerler içerinde kalmış olmasına rağmen anlamlı düşüş tespit edilmiştir. İnterval antrenman haftalık süresinin uzatılması durumunda ALP değerinin düşmeye devam etmesine bağlı olarak ortaya çıkacak problemler nelerdir sorusuna cevap aramak hususunda diğer çalışmalara yol gösterebilir. ALP (alkalen fosfataz) de bir karaciğer enzimi olup erkeklerde ki normal değeri 25-100 aralığındadır. Bu çalışmada özellikle interval antrenman grubunun ort. değerlerinde meydana gelen anlamlı farklılık ve ort. artışı protein parçalanma sürecini hızlandırdığı ve dokuda meydana gelen hasarın ortadan kalkması veya toparlanma sürecinin desteklenmesi için ALP enzim aktivitesinin artmış olduğu görülmüştür.

Litaretürde bakıldığında anaerobik antrenmanlar sonrasında CK seviyelerinde artmaların olduğu görülmüştür. Kaan ve ark tekvandoculara uygulamış oldukları anaerobik antrenmanlar sonucunda CK seviyesinde anlamlı artış olduğunu bildirmiştir (8). Rosmanrin egzersizin şiddet ve süresindeki artış AST, ALT düzeylerini arttırdığı bildirmektedir(9). Öztürk ve ark. kick boks sporcularının ön-son test ALP, AST, ALT karşılaştırmalarında son test değerleri anlamlı artışlar olduğu tespit etmiştir(10). Lewine ve ark. tarafından deniz seviyesinde yapılan 4 haftalık interval antrenmanlarda maksimal KAH 171 den 160 düştüğü gözlemlenmiştir (11) Yüksel ark. göre İnterval antrenmanların vücut yağ yüzdesi veya BMI üzerine etkisi olmadığını ortaya koysalar da (12) litaretüre bakıldığında interval antrenmanların

vücut ağırlığı, BMI ve yağ oksidasyonunda önemli bir rol oynadığı yönünde çalışmalar mevcuttur (13,14).

SONUÇ

10 hafta süresince düzenli olarak uygulanan yaygın ve yoğun interval antrenmanlarının vücut kompozisyonu, kalp atım sayısı ve birçok enzim aktivitesinde önemli değişikliklere yol açtığı görülmüştür. Bu sebeple futbol hakemlerinin sezon öncesi (off sezon) yapacakları interval antrenmanların sağlık ve performans açısından önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir

KAYNAKÇA

1. Sönmez G T.Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Ata Ofset Matba, Bolu 2002, ss 37, 57, 75.

2. Smith N J. The Recommended Quantitiy and Quality of Exercise For Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness İn Healthy Adults. American College of Sports Medicine (Acsm), In: Medicine and Science Sports and Exercise, 1990, pp 22. 265.

3. Fox E L, Bowers R W, Foss M L. Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri (Çeviri: Cerit, M.), Bağırgan Yayınevi, Ankara 1999, ss 241, 288, 291.

4. Mc Ardle W D, Katch F I, Katch V L. Exercises Physiology, Energy, Nutrition and Human Performans (3rd Edition) London 1991, pp 52 -54.

5. Şenel Ö.Aerobik ve Anaerobik Antrenmanm Programlarının 13 -16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerinin Bazı Fizyolojik Parametreleri Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ankara 1995.

6. Adam B, Yiğitoğlu MR, Göker Z. Biyokimya, Klinik Biyokimya, 2. Baskı Atlas Kitapçılık, Ankara 2002, ss 57 -61.

7. Sönmez ve Alacapınar Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri ss 60,61 6. Baskı 2018 Ankara.

8. Kan ve ark. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi / Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Apr2018, Cilt. 12 Sayı 1, s21-29. 9p).

9. Rosmarin MN, Beard MJ, Robbins SW. Serum enzyme activities in individuals with different levels of physical fitness. J Sports Med Physical Fitness 1993;33.252-257].

10. Öztürk, Nurinnisa; Kiyici, Fatih; Baygutalp, Nurcan Kiliç; Bakan, Ebubekir.Dicle Tip Dergisi; Diyarbakir Vol. 43, Iss. 1, (Mar 2016): 130-134)

11. Lewine, B.D., Gunderson, S.J. (1992). Altitude training does not improve running performance more than equivalent training near sea level in trained runners. Medicine Science in Sports and Exercise, May, Vol 24, No:5, s.569).

12. Yüksel, O., Koç, H., Özdilek, Ç., Gökdemir, K. (2007). Sürekli ve interval antrenman programlarının üniversite öğrencilerinin aerobik ve anaerobik gücüne etkisi. Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences), 16(3), 133–139.)

13. Koç, H., Tamer, K., Çoksevim, B., "Devamlı ve Aralı (İnterval) Koşu Programlarının Plazma Üre ve Kreatin Düzeyleri Üzerine Etkisi", Sağlık Bilimleri Dergisi, 16 (1), 17-22, 2007.

14. Ribeiro Braga, L., de Mello, M.A., Gobatto, C.A., "Continuous and Intermittent Exercise: Effects of Training and Detraining on Body Fat in Obese Rats", Arch Latinoam Nutr, 54 (1), 58-65, 2004.

179-33-iecses-4th-633-FC-Oral / Sözel

OSTEOPOROZDAN KORUNMADA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ROLÜ VE ÖNEMİ

Mesut HEKİM
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ÖZET

Osteoporoz temelde kemik mineral yoğunluğunda azalma meydana gelmesine paralel olarak ortaya çıkan, özellikle menopoz sonrası dönemde kadınlarda sıklıkla görülen bir halk sağlığı problemidir. Osteoporoz gerek hareket fonksiyonlarında gerekse de yaşam kalitesinde düşüşe neden olarak hastaların hayatlarını olumsuz yönde etkileyen bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada gerek osteoporozun önlenmesinde gerekse de osteoporozun tedavi ve rehabilitasyon sürecinde hastaların yapmaları gereken bazı ilaç dışı uygulamalar bulunmaktadır. Söz konusu uygulamaların başında da fiziksel aktivite gelmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda erken dönemde fiziksel aktivitenin osteoporozdan korunmaya yardımcı olduğu, tedavi sürecinde ise hastaların yaşam kalitelerini arttırdığı ortaya konulmuştur. Yapılan bu çalışmada da toplumda osteoporozdan korunmada fiziksel aktivitenin önemi ve rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada derleme çalışmalarda yaygın olarak kullanılan araştırma modellerinden belgesel kaynak taraması modelinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiş, araştırmalardan elde edilen bulgular ılığında osteoporozdan korunmada fiziksel aktivitenin önemli bir yere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Osteoporoz, kemik sağlığı, fiziksel aktivite

179-33-iecses-4th-633-FC-Oral / Sözel

ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PREVENTON OF OSTEOPOROSIS

Mesut HEKİM
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

ABSTRACT

Osteoporosis is a public health problem that occurs mainly in parallel with the decrease in bone mineral density, especially in post-menopausal women. Osteoporosis is considered to be a problem affecting patients' lives negatively by causing a decrease in both movement functions and quality of life. At this point, there are some non-drug applications which should be performed by the patients both in the prevention of osteoporosis and in the treatment and rehabilitation process of osteoporosis. Physical activity is one of the leading applications. In the studies in the literature, it has been put forward that physical activity helps to prevent osteoporosis in the early period and increases the quality of life of the patients during the treatment process. In this study constructed, it was aimed to examine the importance and role of physical activity in the prevention of osteoporosis in the society. In the research, documentary source scanning model, which is one of the widely used research models in compilation studies, was used. In scope of this, the researches on the subject have been examined and in the light of the findings obtained from the researches, it has been concluded that physical activity has an important role in the prevention of osteoporosis.

Key words: Osteoporosis, bone health, physical activity

GİRİŞ

Kemik yapısındaki kemik mineral yoğunluğunun azalması ile görülen osteoporoz, içsel ve dışsal pek çok faktör tarafından tetiklenen bir hastalık çeşididir (Bulca vd. 2014). Osteoporoz kaynaklı gelişen kalça ve vertebra kırıklığı dolayısıyla hastalar psikolojik ve fiziksel problemler yaşarken, aynı zamanda gelişen olumsuz durumlar ciddi mali kayıplara yol açmaktadır. Ayrıca osteoporozun neden olduğu kemik kırılmaları ciddi hastalıklara neden olurken ölüm oranlarını da artırmaktadır. Osteoporoz hastalarında fiziksel açıdan hareket etme becerisi azalırken yaşam standardı düşmektedir (Uçan vd. 2007). Hatta osteoporozda kemik kırığı oluşum ihtimali cinsiyete bağlı olarak farklılaşmaktadır. Bu çerçevede, osteoporoz kaynaklı kemik kırılma oranı kadınlarda %40-50 düzeyindeyken, erkeklerde %13-22 dolaylarındadır (Fleurence vd. 2007). Bu nedenle osteoporoz tedavilerinin temel amaçlarının başında kemik kırıklarının önlenmesi gelmektedir (Sindel, 2013).

Yukarıda mevcut ifadelerden de çıkarılabileceği üzere düşük kemik mineral yoğunluğu ve kemik dokusunun mikro yapısında bozulma ile ayırt edilmiş, kemik kırılganlığında ve kırık olasılığında artışa yol açan sistemik bir hastalık şeklinde ifade edilen osteoporoz Türkiye'de ve dünyada ciddi bir sağlık problemi halini almıştır. Başta menopoz döneminden sonraki kadınlarda olmak üzere milyonlarca kişiyi etkilemektedir (Ünal vd. 2016). Osteoporozun engellenmesinde faydalanılan faaliyetlerin başında fiziksel egzersizlerin geldiği ifade edilebilir. Fiziksel egzersizlerin kemik sağlığı konusundaki faydalarını değerlendiren çalışmalar kısıtlı olsa da, düzenli fiziksel egzersizin kemik mineral yoğunluğunu desteklediği ve osteoporoz gelişme ihtimalini azalttığı bilinmektedir (Heideman vd. 2013; Sritara vd. 2015). Yapılan bu çalışmada da osteoporoz ile fiziksel aktivite arasındaki farkındalığı arttırmak amacıyla osteoporozun önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi üzerinde durulmuştur.

Araştırma Modeli

Yapılan bu araştırmada belgesel kaynak derlemesi modelinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda öncelikli olarak osteoporozun önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemine ilişkin yapılan araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Daha sonra araştırmada elde edilen bulgular aşağıda yer alan "konu ile ilgili yapılan araştırmalar" başlığı altında özetlenmiştir. Literatürde yer alan derleme çalışmalar incelendiği zaman belgesel kaynak taramasının derleme çalışmalarda yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir.

Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Muir ve diğerleri (2013)'nin yapmış olduğu çalışma kapsamında yaşlı kadınlarda farklı düzeylerde uygulanan aktivite programının kalça kemiği ve buna bağlı olan eklemlerdeki mineral yoğunluğunu olumlu şekilde ve anlamlı seviyede etkilediği neticesine varılmıştır. Michaelsson ve diğerleri (2007)'nin yapmış olduğu çalışmada, yaşlı erkeklerde serbest zamanlarda gerçekleştirilen fiziksel egzersiz faaliyetlerinin kemik mineral yoğunluğuna katkı sağladığı ve kemik kırılmalarını engelleme konusunda koruyucu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Demirdal (2012) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise osteoporozlu hastalarda su içi egzersiz uygulamalarının kemik mineral yoğunluğunun artmasına ve hastalarda yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sağladığı rapor edilmiştir.

Alp ve diğerleri (2009) yaş ortalaması 70.2 olan kadınlarla ilgili gerçekleştirilen çalışmada kemik mineral yoğunlukları göz önünde bulundurularak osteoporoz olduğu belirlenen 44 araştırma kapsamına alınmış, katılımcı bireyler 22'şerli gruplar halinde deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Kontrol grubundaki kadınlar herhangi bir fiziksel egzersize dahil olmazken, deney grubundaki kadınlara 6 aylık süre boyunca Tai Chi ve soğuma/gevşeme egzersizleri yaptırılmıştır. Çalışma sonucunda kontrol grubunda yer alan hastalarla karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan hastaların yaşam standartlarının yükseldiği işlevsel niteliklerinde bazı anlamlı gelişmelerin ortaya çıktığı belirlenmiştir. Yapılan çeşitli çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılımın hem osteoporozun önlenesinde hem de tedavi sürecinde olumlu sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir (Nguyen vd. 2000; Berard vd. 1997; Schmitt vd. 2009).

Sonuç

Sonuç olarak, literatürde fiziksel aktivite ve osteoporoz arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalarda fiziksel aktivitenin kemik mineral yoğunluğunu arttırarak osteoporoz riskini azalttığı rapor edilmiştir. Bu kapsamda özellikle menopoz sonrası kadınlarda ve yaşlılarda osteoporozun önlenmesi için fiziksel aktiviteye katılımın faydalı olacağı söylenebilir. Bunun yanında genç yaşlarda spora yönelmenin ilerleyen yıllarda osteoporoz riskini en aza indireceği öngörülebilir.

KAYNAKLAR

Alp, A., Cansever, Ş., Görgeç, N., Yurtkuran, M., & Topsac, T. (2009). Effects of Tai Chi exercise on functional and life quality assessments in senile osteoporosis. *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 29*(3), 687-695.

Berard, A., Bravo, G., & Gauthier, P. (1997). Meta-analysis of the effectiveness of physical activity for the prevention of bone loss in postmenopausal women. *Osteoporosis International, 7*(4), 331-337.

Bulca, S., Kasap, H., Sarpel, T., Sel, S. K., Başaran, S., Yılmaz, M. B., & Pazarbaşı, A. (2014). Postmenopozal Osteoporoz ile Östrojen Reseptör Alfa Geni (ERα) XbaI ve PvuII polimorfizmlerinin ilişkisi. *Cukurova Medical Journal, 39*(1), 105-116.

Demirdal, Ü. S. (2012). Osteoporozlu Hastalarda Su İçi Egzersizlerin Yararları. *Türk Osteoporoz Dergisi, 18*(1), 37-39.

Fleurence, R. L., Iglesias, C. P., & Johnson, J. M. (2007). The cost effectiveness of bisphosphonates for the prevention and treatment of osteoporosis. *Pharmaco Economics, 25*(11), 913-933.

Heidemann, M., Mølgaard, C., Husby, S., Schou, A. J., Klakk, H., Møller, N. C., ... & Wedderkopp, N. (2013). The intensity of physical activity influences bone mineral accrual in childhood: the childhood health, activity and motor performance school (the CHAMPS) study, Denmark. *BMC Pediatrics, 13*(1), 32.

Michaelsson, K., Olofsson, H., Jensevik, K., Larsson, S., Mallmin, H., Berglund, L., ... & Melhus, H. (2007). Leisure physical activity and the risk of fracture in men. *PLoS Medicine, 4*(6), e199.

Muir, J. M., Ye, C., Bhandari, M., Adachi, J. D., & Thabane, L. (2013). The effect of regular physical activity on bone mineral density in post-menopausal women aged 75 and over: a retrospective analysis from the Canadian multicentre osteoporosis study. *BMC Musculoskeletal Disorders, 14*(253), 1-9.

Nguyen, T. V., Center, J. R., & Eisman, J. A. (2000). Osteoporosis in elderly men and women: effects of dietary calcium, physical activity, and body mass index. *Journal of Bone And Mineral Research, 15*(2), 322-331.

Schmitt, N. M., Schmitt, J., & Dören, M. (2009). The role of physical activity in the prevention of osteoporosis in postmenopausal women an update. *Maturitas, 63*(1), 34-38.

Sindel, D. (2013). Günümüzde ve Gelecekte Osteoporoz Tedavisi. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi, 59*(4), 330-337.

Sritara, C., Thakkinstian, A., Ongphiphadhanakul, B., Pornsuriyasak, P., Warodomwichit, D., Akrawichien, T., ... & Sritara, P. (2015). Work-and travel-related physical activity and alcohol consumption: relationship with bone mineral density and calcaneal quantitative ultrasonometry. *Journal of Clinical Densitometry, 18*(1), 37-43.

Uçan, Ö., Taşçı, S., & Ovayolu, N. (2007). Osteoporozda risk faktörleri ve korunmanın önemi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2*(6), 73-86.

Ünal, M., Yazgan-Aksoy, D., & Güler, S. (2016). Osteoporozda Güncel Tedavi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi,* 1, 20-27.

219-34-iecses-4th-624-FC-Oral / Sözel

AMATÖR FUTBOLCULARIN BENLİK SAYGILARI İLE ÖRGÜTSEL ADALET ALGILARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Emin ÖZDEMİR*, Kadir PEPE*, Hayri AYDOĞAN**
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur, TÜRKİYE
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, TÜRKİYE

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, amatör futbolcuların benlik saygıları ile örgütsel adalet algıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Türkiye Futbol Federasyonu'nun Amatör Liglerinde mücadele eden amatör futbolcular oluştururken; örneklem grubunu ise TFF'nin 2017-2018 sezonunda Burdur, İstanbul, Trabzon ve Rize illerindeki Bölgesel Amatör, Süper Amatör, 1.Amatör ve 2.Amatör Liglerinde mücadele eden 33 takımın seçkisiz yolla belirlenen 537 gönüllü amatör futbolcusu oluşturmaktadır. Araştırmada amatör futbolculara, araştırmacı tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu", Stanley Coopersmith tarafından 1967 yılında geliştirilen, Turan ve Tufan (1987) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" ve Niehoff ve Moorman (1993) tarafından geliştirilmiş ve Yıldırım (2002) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Örgütsel Adalet Algısı Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 Lisanslı Paket Programı kullanılmıştır. Yapılan detaylı istatistikler sonucunda ulaşılan bulgulara göre; futbolcuların demografik özellikleri ile benlik saygısı düzeyleri ve örgütsel adalet algıları arasında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Son olarak yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizine göre futbolcuların benlik saygıları ile yaş ve futbol oynama süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkilere rastlanmış; ancak katılımcıların yaşları ve futbol oynama süreleri açısından örgütsel adalet ölçeğinin alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca katılımcıların benlik saygısı ortalama puanları ile örgütsel adalet algısı ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı yönde korelasyonel ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifade ile katılımcıların benlik saygısı ortalama puanları arttıkça örgütsel adaleti algılama düzeyleri arasında pozitif yönde artışlar meydana geldiği söylenebilir. Bu anlamlılıklar; futbolcuların benlik saygısı ortalama puanları arttıkça dağıtım adaleti alt boyutunda düşük düzeyde, prosedür adaleti ve etkileşim adaleti alt boyutlarında ise orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı artışlar meydana geldiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Amatör Futbol, Örgütsel Adalet, Benlik Saygısı.

219-34-iecses-4th-624-FC-Oral / Sözel

THE RELATIONSHIP BETWEEN AMATEUR FOOTBALL PLAYERS' SELF-ESTEEM and THEIR PERCEPTIONS of ORGANIZATIONAL JUSTICE

Emin ÖZDEMİR*, Kadir PEPE*, Hayri AYDOĞAN**
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur, TÜRKİYE
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, TÜRKİYE

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between self-esteem and organizational justice perceptions of amateur football players. The population of the study consists of amateur football players struggling in Amateur Leagues of Turkey Football Federation. The sample of the study is consisted of 537 voluntary amateur football players randomly selected from 33 teams in the Regional Amateur, Super Amateur, 1. Amateur, and 2. Amateur Leagues in the provinces of Burdur, İstanbul, Trabzon and Rize in the period of 2017-2018. In the study, the "Demographic Information Form" prepared by the researcher, "Coopersmith Self Esteem Inventory" developed by Stanley Coopersmith in 1967 and adapted to Turkish by Turan and Tufan (1987) and "Organizational Justice Perception Scale" developed by Niehoff and Moorman (1993) and adapted to Turkish by Yıldırım (2002) were applied. The data obtained from the research were analyzed by using IBM SPSS 22.0 Licensed Package Program. According to the findings obtained as a result of detailed statistics; meaningful results were reached between demographic characteristics of football players, self - esteem levels and organizational justice perceptions. According to the Pearson Product Moment Correlation Coefficient analysis, a low level significant correlation was found between the self-esteem and the variables of age and football playing duration, however, no significant relationship was found between the subscales of the organizational justice scale in terms of age and football playing duration. In addition, it was determined that there is a significant correlation between self-esteem mean scores and organizational justice perception scale and sub-dimensions. In other words, as the self-esteem average scores of the participants increase, there is a positive increase in the levels of perception of organizational justice. Accordingly, it is seen that as football players' self-esteem mean scores increase, there is a low level positive increase in the sub-dimension of distribution justice and there are moderate and positive increases in the sub-dimensions of procedural justice and interaction justice.

Keywords: Amateur Fotball, Organizational Justice, Self-Esteem.

Giriş

Günümüz sporu olarak adlandırılan Futbol; dünyada en yaygın spor dalı olmakla birlikte, ülkemizde de 1890'lı yıllardan sonra oynanmaya başlanmıştır. Aydoğan'a (2012) göre Futbol; "içerisinde barındırdığı cezbedici birçok özelliği ile insanlarda heyecan uyandıran, değişen ve gelişen teknolojik gelişmeler sayesinde marka değeri her geçen gün artan, sadece oynanırken değil izlenirken de zevk veren, bir araya gelerek taraftarlık, üyelik ve bir kulübe ait olma duygusunu yaşatan, toplulukları peşinden sürükleyen, din, dil, renk, yaş ve cinsiyet ayırımı yapmaksızın herkesin ilgisini çeken, sosyalleşmeyi arttıran "Güzel Bir Oyun" dur.

Futbol, ister profesyonel ister amatör olarak yapılsın, takım sporu olma hüviyeti ile tek başına yapılabilen bir spor dalı değildir. Dolayısıyla doğası gereği kişinin tek başına yapmaktan zevk alamayacağı futbol, birden fazla kişinin bir araya gelerek oluşturdukları resmi ya da gayrı resmi oluşumlarda hayat bulmakta ve bu durumun dışa yansıması da örgüt olarak adlandırılan spor kulüplerinin kurulmasına kadar dayanmaktadır. Takım olgusu içerisinde yapılan futbol sporu, kişilik gelişiminin yanı sıra toplu yaşama ve hareket etme gibi unsurları barındırdığından beraberinde uyulması gereken çeşitli örgüt kurallarını ortaya çıkarmakta ve kişilik gelişimine önemli katkılar sunmaktadır.

Bu gelişim ve önem içerisinde kişiliğin öznel yönü olan benlik (Altunbaş, 2006), bireylerin kendileri hakkındaki değerlendirmelerinin tümü olarak tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000). Benlik sadece bireyin kendine has özelliklerini değerlendirmesi değil; çevresini de değerlendirmesi ve yapılandırması sonucunda yine aynı çevreye yönelik tepkide bulunması olarak da tanımlanmaktadır (Bacanlı, 2001). Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin çıkarımlarının toplamı, kendisini tanıma ve değerlendirme şeklidir. Yani benlik, kişilik özellikleri, hedef ve beklentileri, imkan ve becerileri, değer yargıları ve inançlarını barındıran, statik değil sürekli değişen bir kavramdır (Köknel, 1985). İyi bir benlik gelişimi kişinin kendisiyle alakalı oluşturduğu değer yargıları ve kendi benliğine olan saygısı ile mümkün olacaktır.

Coopersmith (1967), benlik saygısını; bireyin kendi saygınlığını değerlendirme şekli olarak tanımlamış ve kişinin kendi yeterlik, değer, başarı ve ilkelerine ilişkin inancının ve kendini kabul ya da kabullenmeme tutumlarının bir ifadesi olarak belirtmiştir. Benlik saygısının normal koşullarda değişmeyeceğini, fakat yaşamımızın farklı kişilik özellikleri cinsiyet, yaş ve

diğer benzer koşullara göre değişebileceğini söylemektedir (Coopersmith, 1967, akt. Özşaker, 2008). Kişilerin bir örgüt olarak tabir ettiğimiz futbol kulüpleri içerisinde iyi bir benlik saygısı düzeyine sahip olması ve bu durumu daha iyiye taşıması, örgütler içerisinde ki adaletli uygulamalar ile mümkün olacaktır. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler örgüt içinde algılanan adalete olumlu yönde katkı sağlarken daha yaşanılabilir bir örgüt iklimine ulaşılacaktır.

Bu bağlamda adalet; tarafsız ve ön yargısız olmak, eleştirilere olumlu tarafından bakarak, doğru konumda inançları değiştirebilmek, kurallara olan bağlılığı gösterebilmek, insanlara adil davranmak, başkalarının hatalarını veya eksikliklerini kendi lehine kullanmamaktır (Aykut, 2007). Adalet kavramı, günümüz toplumların en çok ihtiyaç duyduğu, evrensel, güçlü ve mükemmel bir disiplindir (Solomon, 2004). İnsanlık, doğa, teknoloji, bilim, hak ve hakkaniyet, ahlak, iktisat, politika, edebiyat, sanat ve spor gibi unsurlar karşısında yaşantımızı yönlendiren insanın ve toplumun en temel değeridir (Karagöz, 2002). Dolayısıyla Örgütsel Adalet ve Örgütsel Adaleti algılayış biçimi ile Benlik Saygısı kavramları arasında yüksek oranda organik bir bağ olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, Amatör futbolcuların benlik saygıları ile örgütsel adalet algılarının demografik özellikler açısından aralarında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Amatör futbolcuların benlik saygıları ile örgütsel adalet algılarının demografik özellikler açısından inceleyen bu çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma Gurubu

Bu çalışmanın örneklem grubunu TFF'nin 2017-2018 sezonunda Burdur, İstanbul, Trabzon ve Rize illerindeki Bölgesel Amatör, Süper Amatör, 1.Amatör ve 2.Amatör Liglerinde mücadele eden 33 takımın 537 gönüllü amatör futbolcusu oluşturmaktadır.

Veri toplama Süreci

Amatör futbolcuların benlik saygıları ile örgütsel adalet algılarının demografik özellikler açısından inceleyen bu araştırmada, öncelikle veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Uygulama aşamasında, veri toplama formu birebir olarak öğrencilere verilmiş ve doldurtulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacına ulaşması için Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Turan ve Tufan (1987) tarafından uyarlanan "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" ile Niehoff ve Moorman'ın (1993) geliştirdikleri ve Yıldırım'ın (2002) yılında Türkçe uyarlamasını yaptığı "Örgütsel Adalet Algısı Ölçeği" kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

İstatistik testlerde ilk olarak dataların parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), çoklu varyans analizi (MANOVA) ve Pearson korelasyon analizi testleri uygulanmıştır.

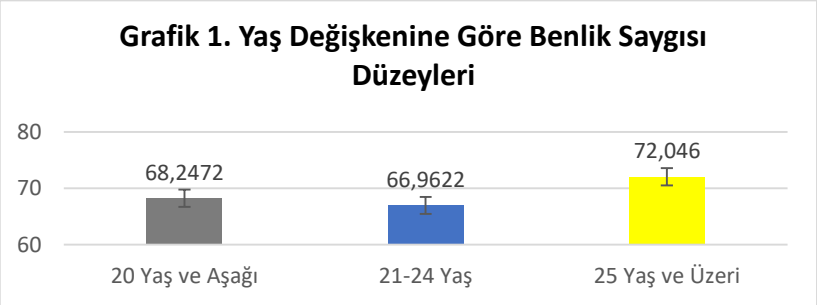
Bulgular

Yapılan analizlere göre katılımcıların yaş, medeni durum, futbol oynama yılı ve futbol oynadıkları lig değişkenlerine göre benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilirken; doğum yeri, eğitim durumu ve oynadıkları mevki değişkenlerine göre benlik saygıları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile amatör futbolcuların yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı. Yapılan analizlere göre amatör futbolcuların yaş değişkeni açısından benlik saygısı toplam puanlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($F(2,534)=3,715;p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark Tukey testine göre 25 yaş ve üzerindeki amatör futbolcuların benlik saygısı ortalamaları ($X=72,04+/-18,73$) 21-24 yaş aralığındaki amatör futbolcuların ortalamalarından ($X=66,96+/-18,65$) anlamlı şekilde yüksek olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Yaş Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Değişken	Yaş	N	X	Sd	F	p	Fark
Benlik Saygısı	20 Yaş ve Aşağı	178	68,247	17,408	3,715	0,025	2--3
	21-24 Yaş	185	66,962	18,658			
	25 Yaş ve Üzeri	174	72,046	18,737			

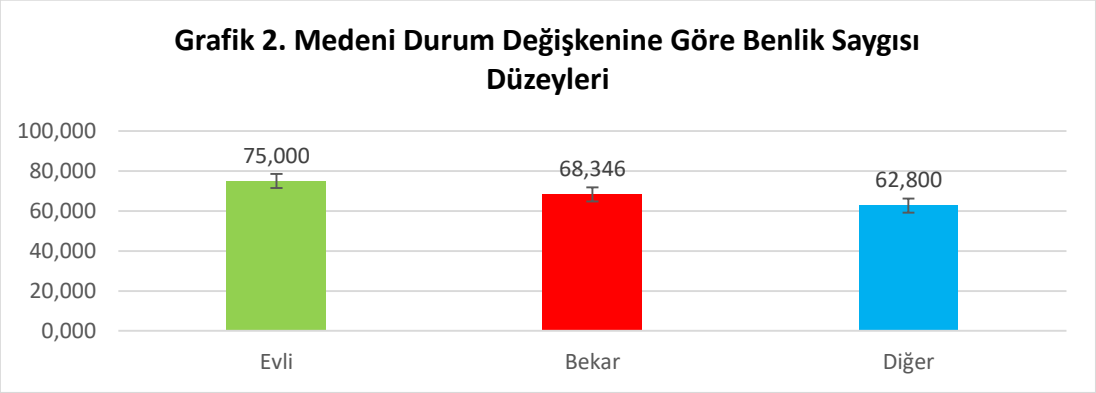


Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile amatör futbolcuların medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı.

Tablo 2. Medeni Durum Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Değişkenler	Medeni Durum	N	X	Sd	F	p	Fark
Benlik Saygısı	Evli	64	75,000	18,254	4,328	0,014	1--2
	Bekar	463	68,346	18,225			
	Diğer	10	62,800	19,960			

Yapılan analizlere göre amatör futbolcuların medeni durum değişkeni ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F(4,532)=4,328;p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark Tukey testine göre evli olan amatör futbolcuların benlik saygısı ortalamaları puanlarının (X=75,00+/-18,25) bekar futbolcuların ortalamalarından (X=68,34+/-18,22) anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

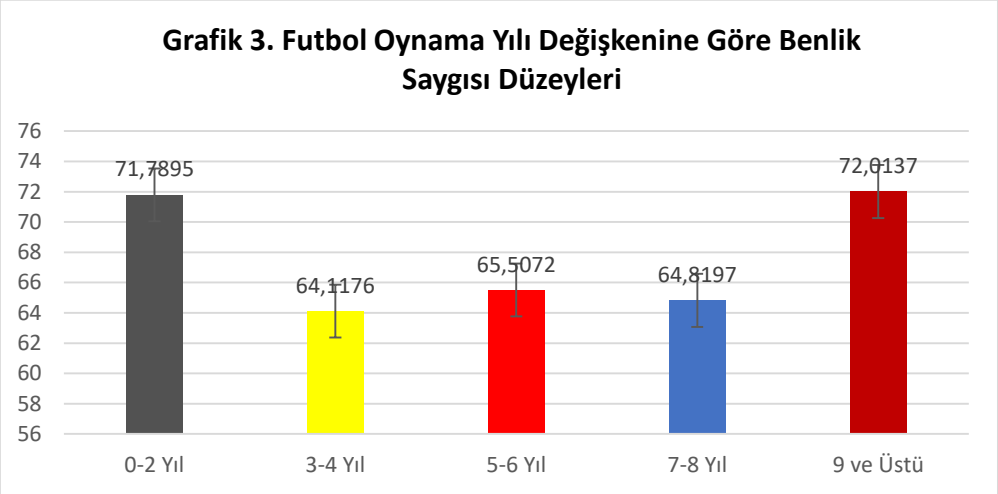


Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile amatör futbolcuların futbol oynama yılları arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı.

Tablo 3. Futbol Oynama Yılı Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Değişken	Spor Yılı	N	X	Sd	F	p	Fark
Benlik Saygısı	0-2 Yıl	19	71,790	14,574	5,030	0,001	4--5
	3-4 Yıl	34	64,118	15,954			
	5-6 Yıl	69	65,507	19,000			
	7-8 Yıl	122	64,820	17,477			
	9 ve Üstü	293	72,014	18,561			

Yapılan analizlere göre amatör futbolcuların futbol oynama yılları ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F(4,532)=5,030;p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark Tukey testine göre 9 yıl ve üzerinde futbol oynayan katılımcıların benlik saygısı ortalama puanlarının ($X=72,01+/-18,56$) 7-8 yıl aralığındaki futbolcuların ortalamalarından ($X=64,82+/-17,47$) anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir.

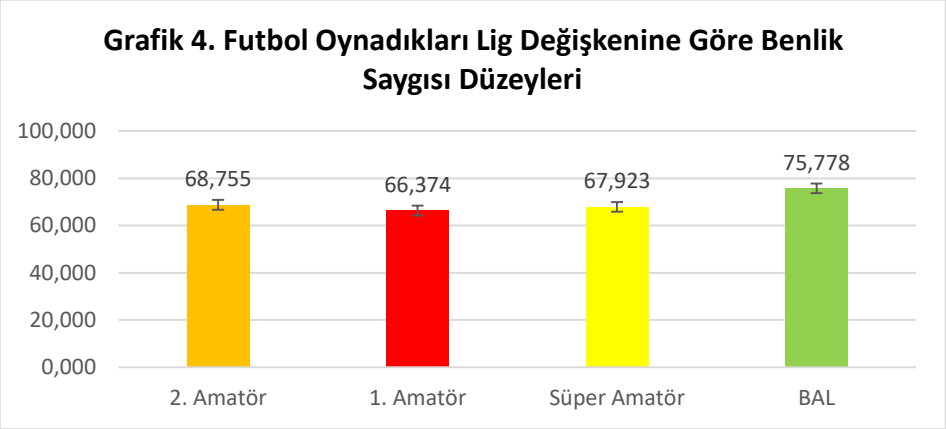


Benlik Saygısı Ölçeğinin toplam puanları ile amatör futbolcuların futbol oynadıkları ligler arasındaki ilişkiyi anlamak için tek yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) faydalanıldı.

Tablo 4. Futbol Oynadıkları Lig Değişkenine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri

Değişken	**Lig**	**N**	**X**	**Sd**	**F**	**p**	**Fark**
Benlik Saygısı	2. Amatör	106	68,755	19,705	6,724	0,000	4--1/4--2
	1. Amatör	219	66,374	17,247			
	Süper Amatör	104	67,923	19,903			
	(BAL) Bölgesel Amatör	108	75,778	16,147			

Yapılan analizlere göre amatör futbolcuların futbol oynadıkları lig değişkeni ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($F(3,533)=6,724;p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark Tukey testine göre Bölgesel Amatör Liglerde oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalama puanları ($X=75,78+/-16,14$) hem süper amatör liginde oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalamalarından ($X=67,92+/-19,90$) hem de 1. Amatör liglerde oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalama puanlarından ($X=66,37+/-17,24$) anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.



Örgütsel Adalet Ölçeğine göre yapılan MANOVA testi sonuçlarında, amatör futbolcuların yaş değişkenine göre Örgütsel Adalet algısı ölçeğinde anlamlı farklılık ortaya çıkmaktadır (WilksL(λ)=,973; F(6,1064)=2,428; p<0,01). Buna rağmen ölçeğin alt boyutlarında ise anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır. Ölçeğin alt boyutlarından oluşan doğrusal bileşenlerde anlamlı farklar belirlenmesine karşın; alt boyutları tek tek incelediğimizde herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı; yaş değişkeninin örgütsel adalet algısı ölçeğinin alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir.

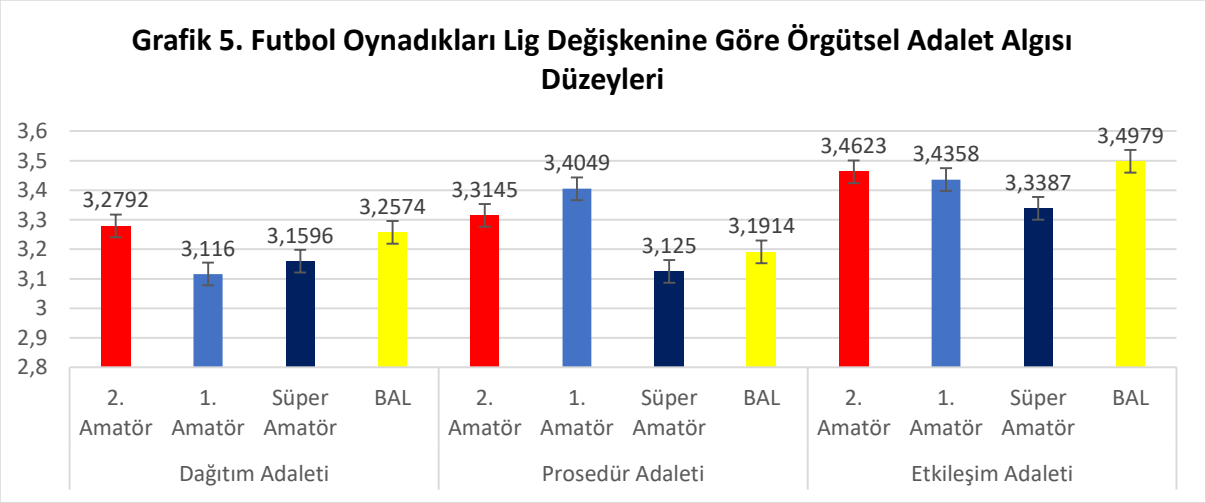
Katılımcıların örgütsel adalet ölçeğine göre yapılan analizlerde futbol oynadıkları lig değişkenine göre örgütsel adalet ölçeğinin prosedür adaleti alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilirken; yaş, doğum yeri, eğitim durumu, medeni durum, futbol oynama yılı, oynadıkları mevki değişkenlerine göre örgütsel adalet ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Örgütsel Adalet Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, amatör futbolcuların futbol oynadıkları lig değişkeni açısından Örgütsel Adalet ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,945; F(9,1292,4)=3,352; p<0,01).

Tablo 5. Futbol Oynadıkları Lig Değişkenine Göre Örgütsel Adalet Algısı Düzeyleri

Değişken	Lig	n	X	S	sd	F	p	Fark
Dağıtım Adaleti	2. Amatör	106	3,279	0,921	3-533	1,086	0,355	
	1. Amatör	219	3,116	0,914				
	Süper Amatör	104	3,160	0,938				
	BAL	108	3,257	0,790				
Prosedür Adaleti	2. Amatör	106	3,315	0,988	3-533	2,896	,035*	**2--3**
	1. Amatör	219	3,405	0,827				
	Süper Amatör	104	3,125	0,981				
	BAL	108	3,191	0,801				
Etkileşim Adaleti	2. Amatör	106	3,462	0,887	3-533	0,615	0,605	
	1. Amatör	219	3,436	0,860				
	Süper Amatör	104	3,339	1,036				
	BAL	108	3,498	0,812				

Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların futbol oynadıkları liglere bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile amatör futbolcuların futbol oynadıkları liglere göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir. Buna göre sadece prosedür adaleti alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yapılan ikinci derece fark Tukey testine göre; 1. Amatör ligde oynayan futbolcuların prosedür adaleti alt boyutundan almış oldukları ortalamalar (X=3,405+/-,927) süper amatör liglerde oynayan futbolcuların aldıkları ortalamalardan (X=3,125+/-,981) anlamlı derecede yüksek ortalamalara sahiptir.



Yapılan Pearson Korelasyon analizine göre amatör futbolcuların benlik saygıları ile örgütsel adalet algıları ve örgütsel adalet algılarının alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilere rastlanmıştır ($p<0,05$). Başka bir ifade ile Tablo 6'da görüldüğü üzere amatör futbolcuların benlik saygıları arttıkça örgütsel adalet algılarında da pozitif yönde anlamlı artışlar meydana geldiği görülmektedir.

Tablo 6. Futbolcuların Benlik Saygıları ve Örgütsel Adalet Algıları İlişki

	Benlik Saygısı	**Dağıtım Adaleti**	**Prosedür Adaleti**	**Etkileşim Adaleti**
Benlik Saygısı	1	,222**	,243**	,305**
Dağıtım Adaleti		1	,561**	,579**
Prosedür Adaleti			1	,788**
Etkileşim Adaleti				1

Amatör futbolcuların benlik saygısı ortalama puanları arttıkça, örgütsel adalet ölçeğinin dağıtım adaleti alt boyutunda düşük düzeyde ve anlamlı artışlar meydana gelmiştir (r;,222;$p<0,05$). Ayrıca amatör futbolcuların benlik saygısı ortalama puanları arttıkça prosedür adaleti alt boyutunda (r;,243;$p<0,05$) ve etkileşim adaleti alt boyutunda orta düzeyde anlamlı pozitif yönde anlamlı artışlar meydana gelmiştir (r;,305;$p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda; futbolcuların yaş değişkeni açısından benlik saygısı toplam puanlarında anlamlı farklılıklar olmakla birlikte; 25 yaş ve üzerindeki futbolcuların benlik saygısı ortalamaları, 21-24 yaş aralığındaki futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda Mc Carty ve Hoge (1982), 2000 bireye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Copersmith Benlik Saygısı Ölçeği uygulayarak, ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek istemişlerdir (Akt. Gür, 1996). Çıkan sonuçlar benlik saygısının; ergenlerin yaşları ilerledikçe artmakta olduğunu saptamaktadır. Aydoğan'ın (2012) 780 profesyonel futbolcu üzerine yaptığı çalışmasında profesyonel futbolcuların; yaş değişkenine göre benlik saygısı puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çıkan bu bulgular çalışmamız sonuçlarını desteklediği gibi, yaş değişkeninin benlik saygısı düzeyini anlamlı bir şekilde etkileyen çok önemli bir özellik olduğunu da göstermektedir.

Futbolcuların medeni durum değişkeni ile benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş; evli futbolcuların benlik saygısı ortalamalarının, bekar futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Aydoğan'ın (2012) 780 profesyonel futbolcu üzerine yaptığı çalışmasında da profesyonel futbolcuların medeni durumlarına göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre evli katılımcıların benlik saygısı puanlarının bekar katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmekte araştırmamız sonuçlarını destekler niteliktedir.

Futbolcuların futbol oynama süresi değişkeni ile benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş; 9 yıl ve üzerinde futbol oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalamaları, 7-8 yıl aralığındaki futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Uçan ve Çağlayan'ın (2012) yaptıkları araştırmalarında, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcular ile spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı puanları ile spor yapma yılı değişkeninde 1–5 yıl arası spor yapanlar ile 10–14 yıl arası spor yapanlar arasında 10–14 yıl lehine; 6–9 yıl arasında spor yapanlar ile 10–14 yıl arası spor yapanlar arasında da yine 10–14 yıl lehine anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Futbolcuların futbol oynadıkları lig düzeyleri ile benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre; Bölgesel Amatör Liglerde oynayan

futbolcuların benlik saygısı ortalamaları, hem Süper Amatör hem de 1.Amatör ligde oynayan futbolcuların benlik saygısı ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Aydoğan'ın (2012) profesyonel futbolcular üzerine yaptığı çalışmasında çıkan bulgulara göre profesyonel futbolcuların kulüplerinin bulunduğu lig kategorileri dikkate alındığında benlik saygısı puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Ayrıca; futbolcuların doğum yeri değişkeni, eğitim durumu değişkeni ve futbol oynadıkları mevki değişkeni ile benlik saygısı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Aydoğan'ın (2012) 780 profesyonel futbolcusu üzerine yaptığı çalışması ile Aydoğan ve Bardakçı'nın (2017) FIFA ve TFF işbirliğinde Türkiye Kadın Futbol Milli Takımlar teknik kadrosu ve Türkiye'de kadın futbolu liglerinde görev yapan, TFF tarafından belirlenen başarılı 19 antrenörün gönüllü olarak katıldığı çalışmasında çıkan sonuçlarla benzerlik göstermekte, demografik özelliklerden olan doğum yeri değişkeni benlik saygısı düzeyleri ile aralarında anlamlı farklılıklar olmadığını ve çalışmamız sonuçlarını desteklediği söylenebilir. Aydoğan (2012) 780 profesyonel futbolcu üzerinde yaptığı çalışmada araştırmamız bulgularından çıkan sonuçları destekler nitelikte yaptığı araştırmasında eğitim durumu değişkeni ve mevki değişkeni ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Futbolcuların örgütsel adalet ölçeği sonuçlarında, yaş değişkenine göre örgütsel adalet ölçeğinin bütününde anlamlı farklar belirlenmesine karşın; ölçeğin alt boyutlarının tek tek incelendiğinde herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu bulgulara göre yaş değişkeninin örgütsel adalet ölçeğinin alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Futbolcuların futbol oynadıkları lig değişkenine göre örgütsel adalet ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu ile alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların futbol oynadıkları liglere bağlı olarak farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile futbolcuların futbol oynadıkları lig değişkenine göre alt boyut bazında yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA sonuçlarında prosedür adaleti alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıktığı görülmüştür. Yapılan ikinci derece fark Tukey testinde ise; 1.Amatör ligde oynayan futbolcuların prosedür adaleti alt boyutundan almış oldukları ortalamaların süper amatör ligde oynayan futbolcuların aldıkları ortalamalardan anlamlı derecede yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca amatör futbolcuların; doğum yerlerinin bulunduğu bölge, eğitim

durumu, medeni durum, futbol oynama süreleri ve futbol oynadıkları mevki değişkenleri açısından örgütsel adalet ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aydoğan'ın (2012) 780 profesyonel futbolcusu üzerine yaptığı araştırmada; örgütsel adalet algıları ile yaş değişkeni ve lig kategorisi değişkeni arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu tespit etmiştir. Aydoğan'ın (2012) 780 profesyonel futbolcu üzerine yaptığı araştırmada; örgütsel adalet algıları ile doğum yeri değişkeni, eğitim durumu değişkeni, mevki değişkeni bakımından anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Aydoğan ve diğerleri (2017) "Futbol Antrenörü" üzerine yaptıkları çalışmalarında Futbol antrenörlerinin medeni durum değişkeni ile örgütsel adalet algıları ve tüm alt boyutlarında anlamlı bir farkın olmadığı, bu çalışmaların araştırmamız sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Aydoğan (2016-1), 86 kadın sporcu öğrenci üzerine yaptığı çalışmada örgütsel adalet algıları ile futsal oynama yılları arasında anlamlı bir farkın olmadığı araştırmamız sonuçlarını destekler niteliktedir.

Son olarak yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizine göre futbolcuların benlik saygıları ile yaş ve futbol oynama süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkilere rastlanmış; ancak katılımcıların yaşları ve futbol oynama süreleri açısından örgütsel adalet ölçeğinin alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca katılımcıların benlik saygısı ortalama puanları ile örgütsel adalet algısı ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı yönde korelasyonel ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifade ile katılımcıların benlik saygısı ortalama puanları arttıkça örgütsel adaleti algılama düzeyleri arasında pozitif yönde artışlar meydana geldiği söylenebilir. Bu anlamlılıklar; futbolcuların benlik saygısı ortalama puanları arttıkça dağıtım adaleti alt boyutunda düşük düzeyde, prosedür adaleti ve etkileşim adaleti alt boyutlarında ise orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı artışlar meydana geldiği görülmektedir.

Kaynaklar

Altunbaş, Ç., Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 2006.

Aydoğan, H., Profesyonel futbolcuların örgütsel adalet algıları ve benlik saygıları ile iş doyumları arasındaki ilişki**,** Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2012.

Aydoğan, H. (2016-1). Futsal Oynayan Kadın Üniversite Öğrencilerinin Örgütsel Adalet Algıları İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişki. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi, s.42.

Aydoğan, H. ve Bardakçı, S., FIFA İleri Seviye Kadın Futbolu Eğitim Seminerine Katılan Antrenörlerin Bazı Değişkenler Açısından Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. International Congress of Eurasian Social Sciences, s.211-212, Antalya, 2017.

Aykut, S., Örgütsel adalet, birey-örgüt uyumu ile çalışanların işle ilgili tutumları (Pendik İlçesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul, 2007.

Bacanlı, H., Gelişim ve öğrenme, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2001.

Coopersmith, S., The antecedents of self-esteem, san francisco, Cole And Freeman Co, 1967.

Gür, A. (1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Karagöz, Y., Liberal öğretide adalet, hak ve özgürlük, C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, Sivas, 2002, (26), s.267-269.

Köknel, Ö., Kaygıdan mutluluğa kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1985.

Kulaksızoğlu, A., Ergenlik psikolojisi, Remzi Kitapevi. Ankara, 2000.

Özşaker, M., 12-14 yaş çocukların motorsal performans ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2008.

Solomon, R.C., Adalet tutkusu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2004, p.404.

Uçan ve Çağlayan (2012). Comparison of Self-Esteem Scores of Individual and Team Sport Athletes And Non-Athletes.

50-35-iecses-4th-173-FC-Oral / Sözel

AMATÖR FUTBOLCULARIN ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ÖZGÜVEN DÜZEYİNİ YORDAYICI ETKİSİ

Kadir YILDIZ[1], Hanifi ÜZÜM[2], Ercan POLAT[3]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa.
[2]Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bolu.
[3]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, BESYO, Niğde.

Özet

Bu çalışma, amatör futbolcuların algıladıkları sosyal desteğin özgüven düzeyini yordayıcı etkisinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır.

Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemiyle seçilen katılımcılar, İzmir ilinde Amatör olarak futbol oynayan 284 erkek futbolcudan oluşmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçekler yüz yüze görüşme yöntemiyle bireylere uygulanmıştır. Eker vd., (2001) tarafından geliştirilen 12 madde ve 3 alt boyuttan (Aile, Arkadaş, Özel bir insan) oluşan Sosyal Destek Ölçeği ve Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 madde ve 2 alt boyuttan (İç özgüven; Dış öz-güven) oluşan Öz-Güven ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla bilgisayar ortamında analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre amatör futbolcuların dış öz güvenlerinin iç öz güvenlerine göre daha yüksek olduğu ve sosyal destek olarak aileleri tarafından daha çok desteklendikleri söylenebilir. Medeni durum değişkenine göre Sosyal destek ölçeğinin aile alt boyutunda evli olan katılımcılar lehine anlamlı fark bulunurken, arkadaş ve özel bir insan alt boyutunda bekar katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Üniversite eğitimi alan futbolcuların, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutlarında daha yüksek ortalamaya sahip oldukları ve ilköğretim mezunu sporcuların aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında daha fazla desteğe ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sporcuların yaşı ve spor yaşı arttıkça arkadaş ve özel bir insan boyutlarında ilişkilerinin daha pozitif olduğu görülürken, aile desteğinin azaldığı söylenebilir. Ayrıca gelir durumları arttıkça arkadaş ve özel bir insan boyutlarında ilişkilerinin negatif olarak etkilendiğini söyleyebiliriz ($p<0,01$).

Sonuç olarak ailelerinden sosyal destek alan amatör futbolcuların dış ve iç öz-güvenlerinin pozitif yönde olumlu bir yönde etkilediğini bu araştırmanın bulgularına dayanarak söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, sosyal destek, futbolcu

Giriş

Toplumsal etkileşim günümüzde bireylerin sosyal ilişkilerinde önemli bir role sahiptir. Bireyler, toplumsal yaşamda çevrelerinde bulunan insanların varlığıyla kendilerini desteklenmiş hissederler. Dolayısıyla çeşitli uğraşlar içerisinde birey gündelik hayatın stres ve baskısından, aile ve arkadaş gibi yakın iletişim içerisinde bulunduğu bireylerin desteğiyle baş edebilirler. Bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine ve sorunlarını çözmelerine katkı sağlayan önemli bir araç olduğu ifade edilen (Lirio vd., 2007) sosyal destek kavramı; Truxillo vd., (2012) tarafından "Zorlu durumlarla baş edebilmek için bireylere olumlu bir yol gösterici olan sosyal destek, bireylerin hayatta kalmasını sağlayan, etkileşim ortamları veya sosyal çevresindeki faktörler" olarak tanımlanmaktadır.

Günümüzde sportif etkinlikler bireylerin sosyalleşebildikleri bir alan gibi görülse de aslında bu etkinliklerin bireylere yüklediği fonksiyonlarla baskı ve stres altında kalınabilmektedir. Böyle durumlarda sporla uğraşan bireyler çevrelerinden görecekleri destek ile birçok zorluğun üstesinden gelebilecektir. Spor ortamları, sporun kendisine özgü nitelikleriyle sebebiyle bireylerin sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu alanlardır. Sporcu bir bireyin antrenöründen, takım arkadaşından, ailesinden ve taraftardan göreceği destek sporcunun motivasyonunu ve özgüvenini yüksek tutabilecektir. 1930'lu yıllarda Bowlby tarafından geliştirilen Bağlanma kuramında, güçlü bir sosyal desteğe sahip bireylerin, sorunlarını çözme becerilerinin ve psikolojik sorunları aşma hususunda özgüvenli oldukları ifade edilmiştir (Bretherton, 1992).

Profesyonelliğe doğru ilerleyen amatör sporcuların çevrelerinden görecekleri destek onların baskı ve stres ortamlarında daha dirençli olabileceklerini göstermektedir. Ayrıca alan yazın araştırmalarından bir diğerinde Freeman ve Rees'in (2010) yapmış oldukları çalışmada sosyal desteği, performans ile ilgili stres faktörlerinin ve özgüvenin önemli bir moderatörü olarak işaret ettikleri görülmektedir. Diğer çalışmalarda da sosyal desteğin strese karşı tamponlama etkisi olduğunu ve bireyin kendini yetersiz hissetmesi ve güven kaybı yaşamasını engellediği belirtilmiştir (Arnold, Edwards ve Rees, 2018; Mitchell, Evans, Rees ve Hardy, 2013). ifade etmiştir. Alanyazın araştırmaları bireyin algıladığı sosyal destek ile özgüven arasında bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Bu sonuçlardan hareketle bu çalışmada, amatör futbolcuların algıladıkları sosyal destek ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli:

Araştırma; genel tarama modellerinden biri olan, karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Karşılaştırma yolu ile ilişki belirlemede en az (bağımlı ve bağımsız) iki değişken vardır. Bunlardan birine göre gruplar oluşturulur, öteki değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığına bakılır (Karasar, 20050).

Araştırma Grubu:

Bu araştırmanın çalışma gurubu İzmir ilinde Amatör olarak futbol oynayan ve seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemiyle seçilen Amatör kulüplerde aktif futbol oynayan 284 sporcudan oluşmuştur.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI:

ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ:

Zimet vd., (1990) tarafından geliştirilen ölçme aracının Türkçe geçerlik ve güvenirliği ilk olarak Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracının gözden geçirilmiş hali ise daha sonra Eker, Arkar ve Yaldız (2001) tarafından yayınlanmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde hazırlanmış, 12 madde ve 3 alt boyuttan (Aile, Arkadaş, Özel bir insan) oluşmaktadır. Ayrıca ölçme aracı toplam puan üzerinden de hesaplanabilmektedir. Ölçekte olumsuz ifade yer almamaktadır. Ölçek alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları bu çalışma için incelendiğinde aile, arkadaş ve özel bir insan boyutları için sırasıyla 0,66, 0,70 ve 0,84'dür. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise 0,81 olarak bulunmuştur.

Özgüven Ölçeği: Akın (2007) tarafından geliştirilen ölçek, 33 madde ve 2 alt boyuttan (İç özgüven, 17 madde; Dış öz-güven, 16 madde) oluşmaktadır. Ayrıca ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek, bireyin öz-güven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilmektedir. Ölçme aracında ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Öz-güven ölçeğinden 2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir. Ölçeğinin bu çalışma için yapılan iç tutarlılık analizinde; iç özgüven boyutu için 0,86, dış özgüven boyutu için 0,80 ve ölçeğin toplamı için 0,91 olarak bulunmuştur

Verilerin Toplanması ve Analizi:

Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra normallik dağılımları incelenmiş ve parametrik test kararı verilmiştir. ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklemler t testi, çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (One Way Anova), ilişki karşılaştırmalarında ise Pearson korelasyon analizi kullanılırken etki testi için ise regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler – Yüzde ve Frekans Dağılımları

		f	%
Eğitim Durumu	İlköğretim	41	14,4
	Lise	135	47,5
	Üniversite	108	38,0
Medeni Durum	Evli	43	15,1
	Bekâr	241	84,9
Toplam		**284**	**100**

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların % 14, 4'ünün ilköğretim, %47,5'inin lise ve %38,8 inin üniversite eğitimi aldığı, %15,1'inin evli %84,9'unun bekâr olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Ölçek Alt Boyutlarının Ortalama ve Yaygınlık Ölçüleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	$\bar{x}$	S	n
Öz Güven	İç Özgüven	3,87	0,50	
	Dış Özgüven	4,01	0,44	
Algılanan Sosyal Destek	Aile	5,60	0,72	**284**
	Arkadaş	5,36	0,86	
	Özel bir insan	4,96	0,99	

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların dış özgüven boyutunda ortalamasının ($\bar{x}$=4,01) iç özgüvene göre daha yüksek bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ölçeğinde ise Aile boyutunun ortalamasının ($\bar{x}$=5,60) arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Medeni Durum Değişkenine Göre Öz Güven ve Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Farklar

		Medeni Durum	**N**	**x̄**	**S**	**t**	**p**
Öz Güven	**İç Özgüven**	Evli	43	3,83	0,24	-0,67	0,49
		Bekâr	241	3,88	0,53		
	Dış Özgüven	Evli	43	4,03	0,49	0,29	0,77
		Bekâr	241	4,01	0,43		
Algılanan Sosyal Destek	**Aile**	Evli	43	5,98	0,73	3,75	**0,00**
		Bekâr	241	5,54	0,70		
	Arkadaş	Evli	43	4,15	0,88	-12,35	**0,00**
		Bekâr	241	5,58	0,66		
	Özel bir insan	Evli	43	3,76	1,01	-9,90	**0,00**
		Bekâr	241	5,18	0,83		

Tablo 3 incelendiğinde; öz güven ölçeğinin alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Sosyal destek ölçeğinin aile alt boyutunda evli olan katılımcılar lehine anlamlı fark bulunurken, arkadaş ve özel bir insan alt boyutunda bekâr katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4. Eğitim Durum Değişkenine Göre Öz Güven ve Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Farklar

Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Eğitim Durumu**	**N**	**x̄**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Öz Güven	**İç Özgüven**	1.İlköğretim 2.Lise 3.Üniversite	41 135 108	3,67 3,78 4,06	0,52 0,54 0,35	14,38	**0,00**	3*-1 3*-2
	Dış Özgüven	1.İlköğretim 2.Lise 3.Üniversite	41 135 108	3,95 3,92 4,15	0,26 0,55 0,29	8,57	**0,00**	3*-1 3*-2
Algılanan Sosyal Destek	**Aile**	1.İlköğretim 2.Lise 3.Üniversite	41 135 108	6,23 5,52 5,47	0,42 0,86 0,45	20,69	**0,00**	1*-2 1*-3
	Arkadaş	1.İlköğretim 2.Lise 3.Üniversite	41 135 108	6,25 4,93 5,56	0,43 0,90 0,55	56,74	**0,00**	1*-2 1*-3
	Özel Bir İnsan	1.İlköğretim 2.Lise 3.Üniversite	41 135 108	5,87 4,46 5,25	1,04 0,96 0,60	52,35	**0,00**	1*-2 1*-3

Tablo 4 incelendiğinde; eğitim durumu değişkenine göre iç öz güven ve dış öz güven alt boyutlarında üniversite eğitimi alan öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmaktadır (p<0,05). Yine sosyal destek alt boyutlarından aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutları ile ilköğretim mezunları lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05).

Tablo 5. Yaş, Spor Yaşı, Gelir Durumu Değişkenleri ile Öz Güven Ölçeği Alt Boyutları arasındaki İlişki.

	İç özgüven	**Dış özgüven**
Yaş	**-0,35****	**-0,27****
Spor Yaşı	**-0,51****	**-0,42****
Gelir Durumu	**-0,24****	**-0,22****

**** p<0,01**

Tablo 5 incelendiğinde, Yaş, spor yaşı, gelir durumu değişkenleri ile öz güven ölçeği alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir p<0,05.

Tablo 6. Yaş, Spor Yaşı, Gelir Durumu Değişkenleri ile sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki.

	Aile	**Arkadaş**	**Özel Bir İnsan**
Yaş	0,07	**0,21****	**0,23****
Spor Yaşı	**-0,11***	**0,23****	**0,34****
Gelir Durumu	0,05	**-0,23****	**-0,24****

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 6 incelendiğinde, Yaş ile arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında pozitif yönde, spor yaşı değişkeni ile aile desteği alt arasında negatif, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında pozitif yönde, gelir durumu ile arkadaş ve özel bir insan alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir p<0,05.

Tablo 7. Öz Güven Ölçeği ile Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki.

	Aile	**Arkadaş**	**Özel Bir İnsan**
İç Özgüven	**0,28****	-0,08	0,36
Dış Özgüven	**0,51****	-0,06	0,01

**p<0,01

Tablo 7 incelendiğinde, dış ve iç özgüven alt boyutları ile sosyal destek ölçeğinin aile alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir p<0,05.

Tablo 8. Özgüvenin yordanmasına ilişkin regresyon test sonuçları

		B	ss	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r
İç Özgüven	Sabit	3.101	.265	-	11.721	.000	-	-
	Özel Bir İnsan	.055	.039	.109	1.408	.160	.036	.084
	Aile	.202	.040	.291	5.012	**.000**	.282	.287
	Arkadaş	-.117	.045	-.201	-2.620	**.009**	-.080	-.155
	R=.319, R^2=.102							
	$F_{(3-280)}$= 10,597, p=0.00							
		B	**ss**	**Beta**	**t**	**p**	**İkili r**	**Kısmi r**
Dış Özgüven	Sabit	2.587	.209	-	12.405	.000	-	-
	Özel Bir İnsan	.000	.031	-.001	-.012	.990	.012	-.001
	Aile	.329	.032	.536	10.354	**.000**	.512	.526
	Arkadaş	-.077	.035	-.151	-2.193	**.029**	-.064	-.130
	R=.533, R^2=.284							
	$F_{(3-280)}$= 37,031, p=0.00							

Tablo 8'de algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutlarından özel bir insan, aile ve arkadaşın, iç ve dış özgüvenin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutlarından aile ve arkadaş, iç özgüven ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir (R=0.319, R2 =0.102, p<.00). Ayrıca algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutlarından aile ve arkadaş, dış özgüven ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki göstermektedir (R=0.533, R2 =0.284, p<.00).

Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R2 değeri iç özgüvendeki değişkenliğin yaklaşık % 10'unun modelde yer alan bağımsız değişkenler tarafından yordandığı şeklinde yorumlanır. Diğer modelde ise dış özgüvendeki değişkenliğin yaklaşık % 28'inin modelde yer alan bağımsız değişkenler tarafından yordandığı şeklinde yorumlanır. Bu değerler orta düzey bir açıklama oranı olarak ifade edilebilir.

Tartışma ve Sonuç

Amatör futbolcuların algıladıkları sosyal destek ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, katılımcıların dış özgüven boyutunda ortalamasının iç özgüvene göre daha yüksek bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ölçeğinde ise Aile boyutunun ortalamasının arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Öz güven ölçeğinin alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Sosyal destek ölçeğinin aile alt boyutunda evli

olan katılımcılar lehine anlamlı fark bulunurken, arkadaş ve özel bir insan alt boyutunda bekâr katılımcılar lehine ($p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 3). Bu sonuçlara dayanarak, evli olan futbolcuların eşlerinden sosyal destek aldığını ve aldıkları bu sosyal destek ile motivasyonlarının ve buna bağlı olarak performanslarının olumlu yönde etkilenebileceğini literatüre dayanarak söyleye biliriz (Azizoğlu ve Özyer, 2010; Deveci ve Ahmetoğlu, 2018).

Tablo 4 incelendiğinde; Eğitim durumu değişkenine göre iç öz güven ve dış öz güven alt boyutlarında üniversite eğitimi alan öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Literatürde yer alan çalışmalarda öğrencilerin akademik yeterliği arttıkça öz güvenlerinin de arttığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Arkes ve Garske, 1982'den aktaran; Akın, 2007; Soner, 2000; Öncü, 2012). Eğitim ile sosyal destek alt boyutlarından aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutları ile ilköğretim mezunları lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Bu sonuca dayanarak eğitim seviyesi düşük olan futbolcuların daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları söyleyebiliriz.

Yaş ile arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında pozitif yönde, spor yaşı değişkeni ile aile desteği alt boyutları arasında negatif, arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır (Tablo 6). Konu ile ilgili literatür incelendiğinde çalışanların yaşı ve kıdemi arttığında daha fazla sosyal destek algıladıkları görülmektedir (Oğuz ve Kalkan, 2014; Kozaklı, 2006). Bu sonuçları birlikte değerlendirdiğimizde, Sporcuların yaşı ve spor yapma yılı arttıkça arkadaş ve sosyal çevresinin genişlemesinden dolayı daha az aile desteğine ihtiyaç duyduklarını ve kendi ayakları üzerinde durabildiklerini söyleyebiliriz. Futbolcuların geliri arttıkça arkadaş ve özel bir insan alt boyutlarında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuş ve sosyal çevrelerinin zayıfladığı tespit edilmiştir. Gelir durumunun yalnızlığı etkileyen önemli bir unsur olduğu, yalnızlık duygusunun gelir durumu yükseldikçe arttığı bilinmektedir (Gün, 2006). Çünkü yüksek gelire sahip bireylerin kendi kendilerine yetme ve bağımsız olma eğilimleri taşıdıkları; başkalarına güvenmek ya da güvenilmenin onlar için önemli olmadığı vurgulanmaktadır (Erözkan, 2004).

Tablo 7 incelendiğinde, dış ve iç özgüven alt boyutları ile sosyal destek ölçeğinin aile alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu Sonuçlara göre; amatör futbolcuların öz güvenlerinin artmasında ailelerinden aldıkları sosyal desteğin çok önemli olduğunu, antrenörlerin özellikle eğitim seviyesi düşük olan futbolcular için daha fazla

sosyal etkinlik düzenlemesini, geliri artan futbolcuların sosyal yalnızlık yaşamaması için gerekli ikazların aileler, antrenörler, yöneticiler ve takım arkadaşları tarafından yapılması önerilir. Sonuç olarak amatör futbolcuların algılanan sosyal destek algıları ile özgüven düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonların gözlemlendiği görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal destek ölçeği alt boyutlarından aile ve arkadaşın iç ve dış özgüvenin önemli yordayıcıları olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

Arnold, R., Edwards, T., & Rees, T. (2018). Organizational stressors, social support, and implications for subjective performance in high-level sport. Psychology of Sport and Exercise, 39, 204-212.

Azizoğlu, Ö., & Özyer, K. (2010). Polislerde tükenmişlik sendromu üzerine bir ampirik çalışma. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 21(1), 137-147.

Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2), 167-176.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Developmental psychology, 28(5), 759.

Deveci, M., & Ahmetoğlu, E. (2018). Zihin Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyinin İncelenmesi. Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi, 4(2), 123-131.

Eker, D., Arkar, H., & Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı geçerlik ve güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1), 17-25.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon Düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (13), 1-18..

Freeman, P., & Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. European Journal of Sport Science, 10(1), 59-67.

Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Gün, F. (2006). Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Lirio, P., Lituchy, T.R., Monserrat, S.I., Olivas-Lujan, M.R., Duffy, J.A., Fox, S., Gregory, A., Punnet, B.J. & Santos, N. (2007). Exploring career-life success and family social support of successful women in Canada, Argentina and Mexico. Career Development International, 12(1), 28-50.

Soner, O.,(2000) Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi, Yıl: 2000. Sayı 12, Sayfa : 249-260.

Oğuz, E., & Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin İş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. İlköğretim Online, 13(3).

Öncü, H. (2012). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 13, Sayı 1, Nisan 2012, Sayfa 183-206

Mitchell, I., Evans, L., Rees, T., & Hardy, L. (2014). Stressors, social support, and tests of the buffering hypothesis: Effects on psychological responses of injured athletes. British journal of health psychology, 19(3), 486-508.

Truxillo, D. M., Cadiz, D. M., Rineer, J. R., Zaniboni, S., & Fraccaroli, F. (2012). A lifespan perspective on job design: Fitting the job and the worker to promote job satisfaction, engagement, and performance. Organizatinal Psychology Review, 2(4), 340- 360.

Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 55(3-4), 610-617.

218-36-iecses-4th-624-FC-Oral / Sözel

U-17 VE U-21 TÜRKİYE KADIN MİLLİ FUTBOL TAKIMLARININ BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hayri AYDOĞAN[1] Büşra KARABACAK[1]
[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, TÜRKİYE

ÖZET

Futbol içinde barındırdığı cezbedici birçok özelliği ile kitleleri peşinden sürükleyen bir spor dalıdır. Ayrıca futbol, kişilik gelişimi, sosyalleşme, sağlık, takımdaşlık, yenme-yenilme gibi kavramlarla birlikte boş zamanların değerlendirildiği bir uğraş olarak her yaştan insan tarafından tercih edilmeye başlanmış, insanlarda güçlü benlik ve benlik saygısı gelişimine de katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu çalışmamızın amacı, Türkiye Futbol Federasyonu kadınlar U-17 ve U-21 Milli takımlarda görev alan futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin çeşitli demografik özellikleri açısından değerlendirilerek farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Çalışmanın örneklem grubunu 2010 yılında Bulgaristan Kadın U-17 milli takım hazırlık müsabakası kadrosuna çağrılan U-17 kadın Milli Takımının 4 yıl sonra 2014 yılında Belçika U-21 Kadın Futbol milli takımı hazırlık müsabakasına çağrılan ilk ve tek U-21 Kadın Milli takım futbolcularının yer aldığı katılımcılardan oluşturmaktadır. Çalışmamızda Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Turan ve Tufan (1987) tarafından uyarlanan "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" kullanılmıştır. Ölçeklerden toplanan veriler IBM SPSS 22 lisanlı paket programı kullanılarak çeşitli istatistik işlemlerine tabi tutulmuştur. Yapılan istatistik sonuçlarından çıkan bulgulara göre, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinde demografik özellikleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunmazken, iki grubun (U-17 ve U-21) benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Söz konusu farklılığın Kadın U-21 Milli futbolcular lehine olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bakıldığında yaş kategorisi arttıkça benlik saygısı düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Benlik Saygısı, Futbol.

218-36-iecses-4th-624-FC-Oral / Sözel

EXAMINATION OF TURKEY U-17 AND U-21 WOMEN'S SELF-ESTEEM LEVELS OF THE NATIONAL FOOTBALL TEAM

Hayri AYDOĞAN[1] Büşra KARABACAK[1]
[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, TÜRKİYE

ABSTRACT

Football is a sport that attracts the masses with its many attractive features. In addition, football, personality development, socialization, health, teamwork, as well as defeat-defeat as an endeavor to evaluate the leisure time by people of all ages began to be preferred, it has been determined that people contribute to the development of strong self and self-esteem. The aim of this study, Turkey Football Federation U-17 and U-21 women evaluated in terms of various demographic characteristics of self-esteem levels of the players involved in the national team is to examine whether the differentiation differentiate. The sample group of the study was composed of U-17 Women's National Team called to Bulgaria Women's U-17 National Team Preparation Competition in 2010 and the first and only U-21 Women's National Team Players invited to the U-21 Women's Football National Team in 2014. participants. In our study, "Coopersmith Self-Esteem Inventory geliştiril developed by Stanley Coopersmith (1967) and adapted to Turkish by Turan and Tufan (1987) was used. The data collected from the scales were subjected to various statistical procedures using IBM SPSS 22 licensed package program. According to the findings of the statistical results, no significant difference was found between the two groups (U-17 and U-21). This difference was found to be in favor of Women U-21 National players. As a result, it is seen that self-esteem levels increase as the age category increases.

Keywords: Women, Self-Esteem, Football.

Giriş

Futbol içinde barındırdığı cezbedici birçok özelliği ile kitleleri peşinden sürükleyen bir spor dalıdır. Ayrıca futbol, kişilik gelişimi, sosyalleşme, sağlık, takımdaşlık, yenme-yenilme gibi kavramlarla birlikte boş zamanların değerlendirildiği bir uğraş olarak her yaştan insan tarafından tercih edilmeye başlanmış, insanlarda güçlü benlik ve benlik saygısı gelişimine de katkı sağladığı belirlenmiştir.

Aydoğan'a (2012) göre Futbol; "içerisinde barındırdığı cezbedici birçok özelliği ile insanlarda heyecan uyandıran, değişen ve gelişen teknolojik gelişmeler sayesinde marka değeri her geçen gün artan, sadece oynanırken değil izlenirken de zevk veren, bir araya gelerek taraftarlık, üyelik ve bir kulübe ait olma duygusunu yaşatan, toplulukları peşinden sürükleyen, din, dil, renk, yaş ve cinsiyet ayırımı yapmaksızın herkesin ilgisini çeken, sosyalleşmeyi arttıran "Güzel Bir Oyun" dur.

Futbol, ister profesyonel ister amatör olarak yapılsın, takım sporu olma hüviyeti ile tek başına yapılabilen bir spor dalı değildir. Dolayısıyla doğası gereği kişinin tek başına yapmaktan zevk alamayacağı futbol, birden fazla kişinin bir araya gelerek oluşturdukları resmi ya da gayrı resmi oluşumlarda hayat bulmakta ve bu durumun dışa yansıması da örgüt olarak adlandırılan spor kulüplerinin kurulmasına kadar dayanmaktadır. Takım olgusu içerisinde yapılan futbol sporu, kişilik gelişiminin yanı sıra toplu yaşama ve hareket etme gibi unsurları barındırdığından beraberinde uyulması gereken çeşitli örgüt kurallarını ortaya çıkarmakta ve kişilik gelişimine önemli katkılar sunmaktadır (Özdemir, 2019).

Literatürde erkek futbol alanının tarihsel kökenleri ve toplumsal olay ve olgularla ilişkisi üzerine sayısız kaynak bulunmakla birlikte, kadın futbolu üzerine yapılan araştırma sayısı, özellikle erkek futbol alanı üzerine yapılan çalışmalarla kıyaslandığında oldukça sınırlıdır (Talimciler, 2015).

Dünya'nın pek çok yerinde olduğu gibi, Türkiye'de de günümüzde kadınların organize bir şekilde içerisinde yer aldığı ve farklı bölgelerden birçok takımı bünyesinde barındıran resmi olarak işleyişini sürdüren Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı kadın futbol ligleri bulunmaktadır. Kendi içinde özgün süreçler de barındırmakla birlikte Türkiye'deki kadın futbol alanının dünyadaki diğer kadın futbol organizasyonlarının gelişimine paralel ilerlediğini söyleyebiliriz. Ancak, Türkiye'deki kadın futbolu alanının tarihsel arka planını ortaya koyarken

karşılaşılan yegâne engel bu alanda yapılan çalışmaların son derece sınırlı sayıda olmasından kaynaklandığı söylenebilir (Bozlu, 2018).

Bu gelişim ve önem içerisinde kişiliğin öznel yönü olan benlik (Altunbaş, 2006), bireylerin kendileri hakkındaki değerlendirmelerinin tümü olarak tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000). Benlik sadece bireyin kendine has özelliklerini değerlendirmesi değil; çevresini de değerlendirmesi ve yapılandırması sonucunda yine aynı çevreye yönelik tepkide bulunması olarak da tanımlanmaktadır (Bacanlı, 2001). Benlik, insanın kendi kişiliğine ilişkin çıkarımlarının toplamı, kendisini tanıma ve değerlendirme şeklidir. Yani benlik, kişilik özellikleri, hedef ve beklentileri, imkan ve becerileri, değer yargıları ve inançlarını barındıran, statik değil sürekli değişen bir kavramdır (Köknel, 1985). İyi bir benlik gelişimi kişinin kendisiyle alakalı oluşturduğu değer yargıları ve kendi benliğine olan saygısı ile mümkün olacaktır.

Benlik saygısını Coopersmith (1967), bireyin kendi saygınlığını değerlendirme şekli olarak tanımlamış ve kişinin kendi yeterlik, değer, başarı ve ilkelerine ilişkin inancının ve kendini kabul ya da kabullenmeme tutumlarının bir ifadesi olarak belirtmiştir.

Bu anlamda çalışmanın amacı Türkiye Futbol Federasyonu kadınlar U-17 ve U-21 Milli takımlarda görev alan futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin çeşitli demografik özellikleri açısından değerlendirilerek farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Türkiye Futbol Federasyonu kadınlar U-17 ve U-21 Milli takımlarda görev alan futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin çeşitli demografik özellikleri açısından değerlendirilerek farklılaşıp farklılaşmadığının inceleyen bu çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma Gurubu

2010 yılında Bulgaristan Kadın U-17 milli takım hazırlık müsabakası kadrosuna çağrılan U-17 kadın Milli Takımı ve 2014 yılında Belçika U-21 Kadın Futbol milli takımı

hazırlık müsabakasına çağrılan ilk ve tek U-21 Kadın Milli takım futbolcularının yer aldığı katılımcılardan oluşturmaktadır.

Veri toplama Süreci

Türkiye Futbol Federasyonu kadınlar U-17 ve U-21 Milli takımlarda görev alan futbolcuların benlik saygısı düzeylerinin çeşitli demografik özellikleri açısından değerlendirilerek farklılaşıp farklılaşmadığının inceleyen bu araştırmada, öncelikle veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Uygulama aşamasında, veri toplama formu birebir olarak öğrencilere verilmiş ve doldurtulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacına ulaşması için çalışmamızda Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Turan ve Tufan (1987) tarafından uyarlanan "Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri" kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle katılımcıların ölçeğe vermiş oldukları cevapların puan ortalamaları doğrultusunda IBM SPSS 22 lisanlı paket programı kullanılarak çeşitli istatistik işlemlerine tabi tutulmuştur.

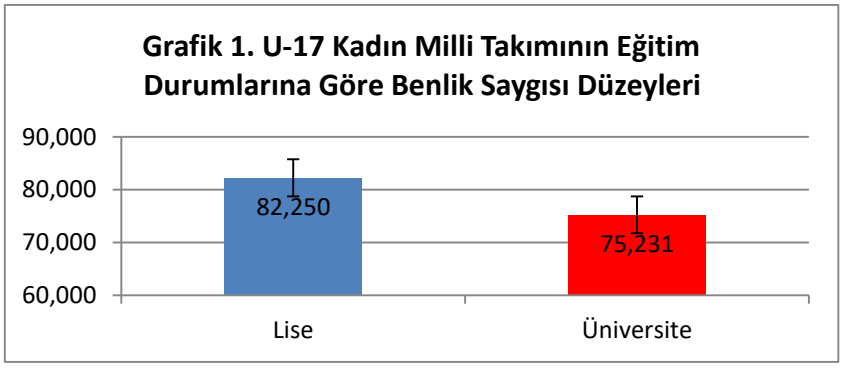
Bulgular

U-17 Kadın Milli Takımının eğitim durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların eğitim durumları durumları açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır.

Tablo 1: U-17 Kadın Milli Takımının Eğitim Durumlarına Göre Benlik Saygısı Değerleri

	Eğitim Durumu	N	X	Ss	Sd	F	p
U-17	İlköğretim	2	60,000	8,485	1-15	0,157	0,697
	Lise	15	64,667	16,030			

Ortalamalar incelendiğinde eğitim durumu lise olan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları (X=64,66+/-16,03) diğer katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir.

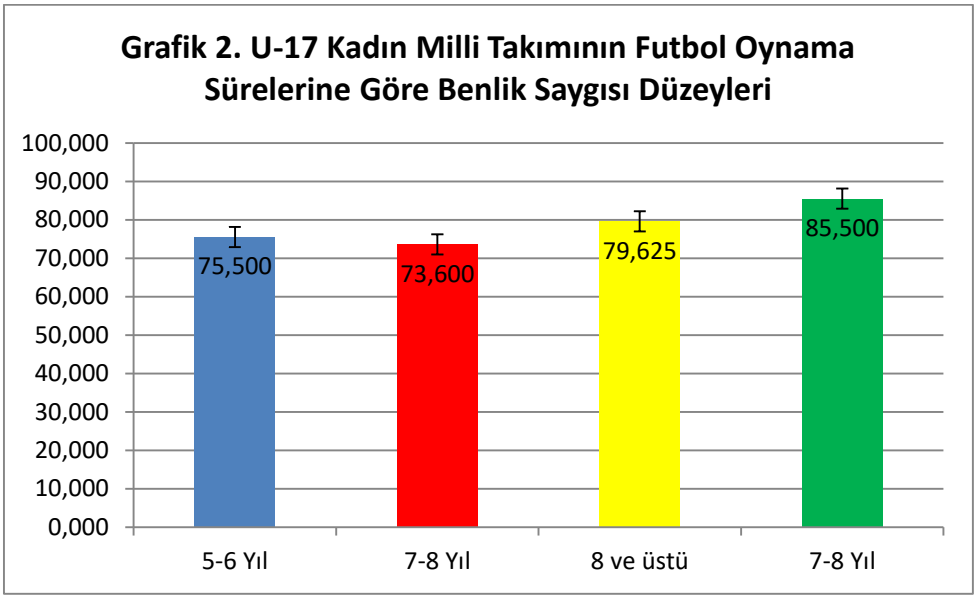


U-17 Kadın Milli Takımının futbol oynama sürelerine göre benlik saygısı düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların futbol oynama süreleri açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

Tablo 2: U-17 Kadın Milli Takımının Futbol Oynama Sürelerine Göre Benlik Saygısı Değerleri

	Kaç Yıldır Futbol	N	X	Ss	Sd	F	p
U-17	0-2 Yıl	1	58,000		3-13	1,840	0,190
	3-4 Yıl	8	63,250	14,330			
	5-6 Yıl	6	59,167	15,105			
	7-8 Yıl	2	85,500	4,950			

Ortalamalar incelendiğinde futbol oynama süresi 7-8 yıl olan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları (X=85,50+/-4,95) diğer katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir.

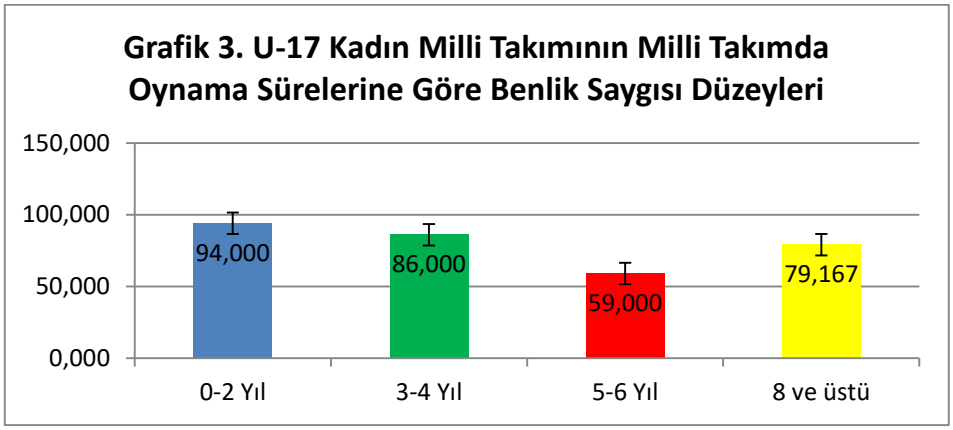


U-17 Kadın Milli Takımının milli takımda oynama sürelerine göre benlik saygısı düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların milli takımda oynama süreleri açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

Tablo 3: U-17 Kadın Milli Takımının Milli Takımda Oynama Sürelerine Göre Benlik Saygısı Değerleri

	Milli Oynama Süre	N	X	Ss	Sd	F	p
U-17	0-2 Yıl	10	63,800	18,755	3-13	0,015	0,997
	3-4 Yıl	2	66,000	11,314			
	7-8 Yıl	1	62,000	.			
	8 ve üstü	4	64,500	11,561			

Ortalamalar incelendiğinde milli oynama süresi 3-4 yıl olan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları (X=66,00+/-11,31) diğer katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir.

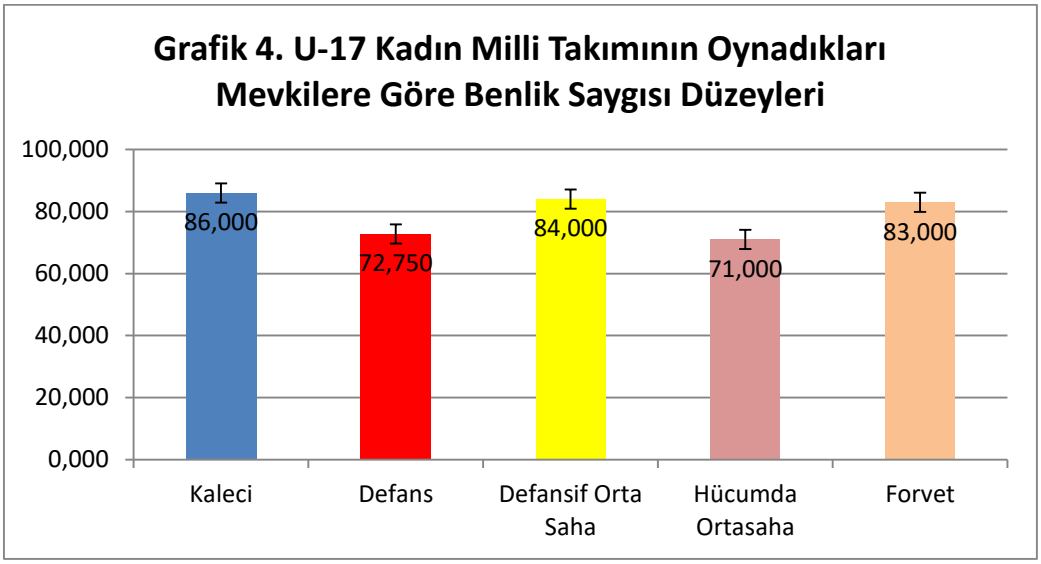


U-17 Kadın Milli Takımının oynadıkları mevkilere göre benlik saygısı düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların oynadıkları mevki durumu açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır.

Tablo 4: U-17 Kadın Milli Takımının Oynadıkları Mevkilere Göre Benlik Saygısı Değerleri

	Mevki	**N**	**X**	**Ss**	**Sd**	**F**	**p**
U-17	Kaleci	2	61,500	28,991	4-12	0,880	0,505
	Defans	7	67,000	16,279			
	Defansif Orta Saha	1	37,000	.			
	Hücumda Ortasaha	4	67,000	11,015			
	Forvet	3	64,333	6,028			

Ortalamalar incelendiğinde oynadığı mevki Defans ve Hücumcu Orta Saha olan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları diğer katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir.

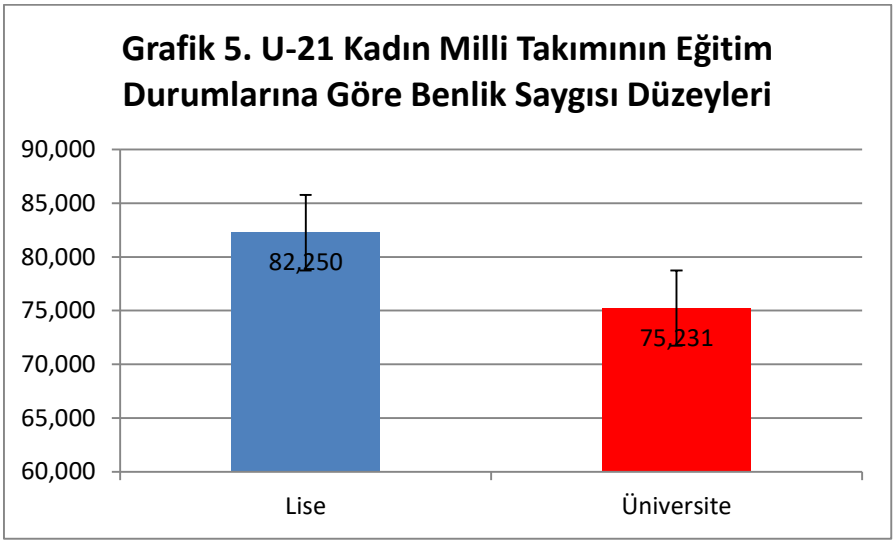


U-21 Kadın Milli Takımının eğitim durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların eğitim durumları açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

Tablo 5: U-21 Kadın Milli Takımının Eğitim Durumlarına Göre Benlik Saygısı Değerleri

	Eğitim Durumu	N	X	Ss	Sd	F	p
U-21	Lise	4	82,250	7,890	1-15	1,098	0,311
	Üniversite	13	75,231	12,491			

Ortalamalar incelendiğinde eğitim durumu lise olan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları (X=82,25+/-75,23) diğer katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir.

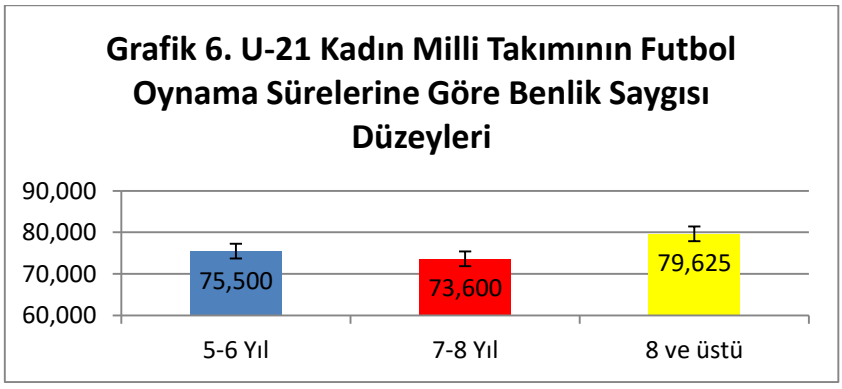


U-21 Kadın Milli Takımının futbol oynama sürelerine göre benlik saygısı düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların futbol oynama süreleri açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

Tablo 6: U-21 Kadın Milli Takımının Futbol Oynama Sürelerine Göre Benlik Saygısı Değerleri

	Kaç Yıldır Futbol	N	X	Ss	Sd	F	p
U-21	5-6 Yıl	4	75,500	14,617	2-14	0,480	0,673
	7-8 Yıl	5	73,600	16,319			
	8 ve üstü	8	79,625	7,386			

Ortalamalar incelendiğinde futbol oynama süresi 8 ve üstü yıl olan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları (X=79,65+/-7,38) diğer katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir.

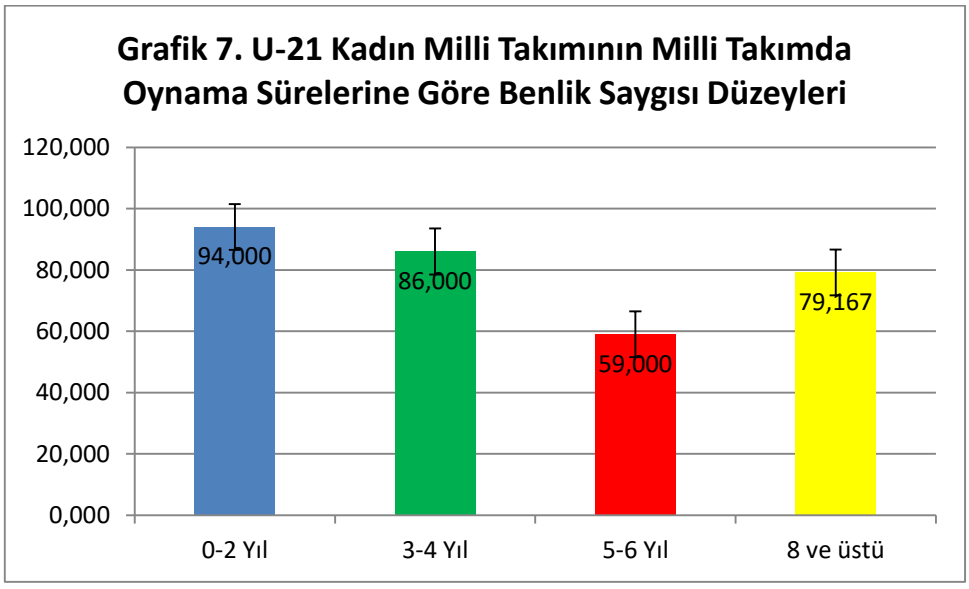


U-21 Kadın Milli Takımının milli takımda oynama sürelerine göre benlik saygısı düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların milli

takımda oynama süreleri açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır (p<0,05).

Tablo 7: U-21 Kadın Milli Takımının Milli Takımda Oynama Sürelerine Göre Benlik Saygısı Değerleri

	Milli Oynama Süre	N	X	Ss	Sd	F	p
U-21	0-2 Yıl	1	94,000		3-13	7,464	0,004*
	3-4 Yıl	1	86,000				
	5-6 Yıl	3	59,000	10,536			
	8 ve üstü	12	79,167	7,322			

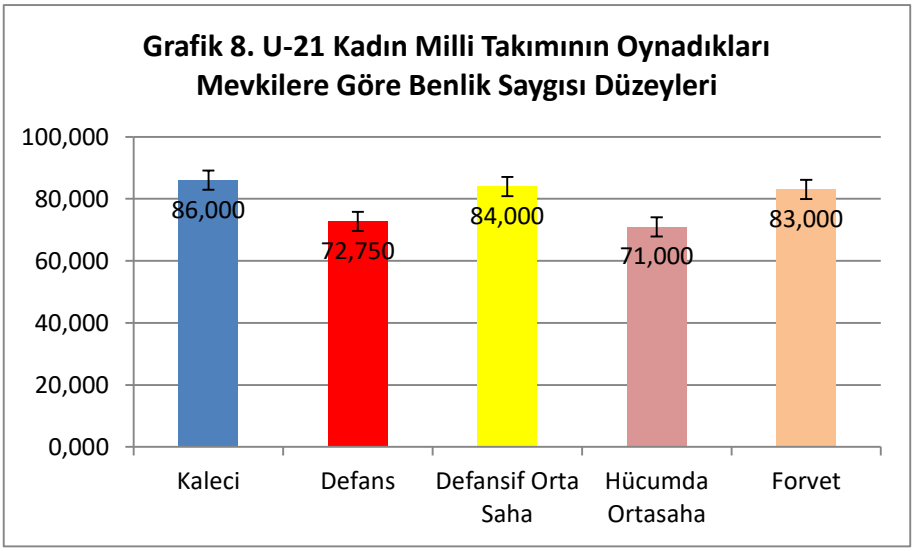


U-21 Kadın Milli Takımının oynadıkları mevkilere göre benlik saygısı düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların oynadıkları mevki durumu açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05.

Tablo 8: U-21 Kadın Milli Takımının Oynadıkları Mevkilere Göre Benlik Saygısı Değerleri

	Mevki	N	X	Ss	Sd	F	p
U-21	Kaleci	2	86,000	0,000	4-12	1,303	0,324
	Defans	4	72,750	3,403			
	Defansif Orta Saha	3	84,000	8,660			
	Hücumda Ortan Saha	6	71,000	16,025			
	Forvet	2	83,000	8,485			

Ortalamalar incelendiğinde oynadığı mevki Kaleci olan katılımcıların benlik saygısı ortalamaları diğer katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir.



Aşağıdaki tabloda görüldüğü gibi, ölçeğin alt boyut puanlarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t=-2,737; p<0,05). Söz konusu farklılık U-21 kadın milli futbolcular lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 9: U-17 ve U-21 Kadın Milli Takımlarının Aralarındaki Benlik Saygısı Düzeyleri

	Grup	n	X	S	df	t	p
Benlik Saygısı	U-17 Kadın	17	64,1176	15,22285	32	-2,737	0,010*
	U-21 Kadın	17	76,8824	11,75203			



Tartışma ve Sonuç

Yapılan istatistik sonuçlarından çıkan bulgulara göre, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinde demografik özellikleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda Aydoğan (2012) 780 profesyonel futbolcu üzerinde araştırmamız bulgularından çıkan sonuçları destekler nitelikte yaptığı araştırmasında eğitim durumu değişkeni ve mevki değişkeni ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Özdemir (2019) amatör futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada eğitim durumu, oynadıkları mevkii değişkeni açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir fark bulmamakla birlikte futbol oynama süresi değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinde anlamlı fark tespit etmiştir. Certel ve Bahadır (2012) tarafından takım sporları üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyete, spor yapma yıllarına ve milli olup olamama durumlarına göre yapılan benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

İki grubun (U-17 ve U-21) benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Söz konusu farklılığın Kadın U-21 Milli futbolcular lehine olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bakıldığında yaş kategorisi arttıkça benlik saygısı düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde Mc Carty ve Hoge (1982), 2000 bireye Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Copersmith Benlik Saygısı Ölçeği uygulayarak, ergenlerde benlik saygısı üzerinde yaş etkilerini belirlemek istemişlerdir. Çıkan sonuçlar benlik saygısının; ergenlerin yaşları ilerledikçe artmakta olduğunu saptamaktadır. Özdemir (2019) amatör

futbolcular üzerine yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni açısından benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunurken yaşı büyük olan futbolcuların benlik saygısı ortalamaları daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Aydoğan'ın (2012) 780 profesyonel futbolcu üzerine yaptığı çalışmasında profesyonel futbolcuların; yaş değişkenine göre benlik saygısı puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çıkan bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Görüldüğü üzere elit sporcu seviyesinde benlik saygısı gelişiminde yaş değişkenin önemli bir faktör olduğu, milli takım seviyesinde belirleyici olan antrenör ve yetenek tarayıcı gözlemcilerin yaş kriterine önem vermesi gerektiği ve benlik saygısı gelişiminin durağan bir yapı olmaktan çok bir süreç olduğu fikri dikkate alınmalıdır.

Kaynaklar

Altunbaş, Ç., Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 2006.

Aydoğan, H., Profesyonel futbolcuların örgütsel adalet algıları ve benlik saygıları ile iş doyumları arasındaki ilişki**,** Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2012.

Bacanlı, H., Gelişim ve öğrenme, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2001.

Balcıoğlu, İ., Sporun sosyolojisi ve psikolojsi, Bilge yayıncılık, İstanbul, 2003.

Bedir, R., Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2008.

Bozlu, B., Türkiye'de kadın futbolcular: kadın ve erkek futbolcuların karşılaştırmalı ilişkisel analizi, Yüksek Lisans Tezi, Antalya, 2018.

Certel, Z., Bahadır, Z., Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi, Sel.uk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 2012, 14(2): 157-164.

Civan, A., Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2001.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2010, 7(1), s:193-206.

Cüceloğlu, D., İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2005.

Doğan, O., Spor Psikolojisi, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas, 2004.

Özdemir, E., Amatör futbolcuların benlik saygıları ile örgütsel adalet algıları arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Gill DL. Gross JB. Huddlestone S. Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psycholog, 1983, 14: 1-14.

Köknel, Ö., Kaygıdan mutluluğa kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1985.

Kulaksızoğlu, A., Ergenlik psikolojisi, Remzi Kitapevi. Ankara, 2000.

McCarthy, J. D., & Hoge, D. R. (1982). Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. Developmental Psychology, 18(3), 372.

Özdemir, E., Amatör futbolcuların benlik saygıları ile örgütsel adalet algıları arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Ryan RM. Frederick CM. Lepes D. Rubio N. Sheldon KM. (1997). İntrinsic motivation end exercise adherence. International Journal of Sport Psychology, 1997, 28: 14.

Talimciler, A. (2015). Sporun Sosyolojisi Sosyolojinin Sporu., 2. Basım Ankara: Bağlam Yayıncılık.

38-38iecses-4th-559-FC-Oral / Sozel

COMPLEX DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND INTELLECTUAL ABILITIES OF SENIOR PRESCHOOL AND YOUNG SCHOOL AGE CHILDREN WITH UTILIZATION OF INTEGRAL-DEVELOPMENTAL BALLS

Yevhen Prystupa, Viktoriya Pasichnyk, Andriy Vovkanych
Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskij,
vul. Kostyuska, 11, 79007, Lviv, Ukraine

Introduction

Physical education of young children traditionally is being considered only as a mean of optimizing the physical status of the person, which generally limits it only to the formation of motor capacity and health improvement paying much less attention to the intellectual and socio-psychological development, which limits the possibility of integral formation of the person. In the practice of preschools activities we observed the slow pace of integration of motor and mental development in children that is connected with not effectively organized process of traditional physical education. One of the reasons might be not enough understanding in the society mind the multifaceted potential of physical education and its importance in the process of the integral formation of the person in the unity of its motor, intellectual abilities and moral qualities. This leads to development of innovative programs based on a new integrative approach that reflects the unity and coherence of the motor and intellectual component of physical education of preschool children. One of them is the program based upon utilization of integral-developmental balls providing integrated health and educational effect.

Materials and method

The aim of our study was justification and experimental verification of efficiency of physical education program “Smart ball” with use of integral-developmental balls upon the complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Research has been organized and conducted at the kindergarten No165 in Lviv. Two groups of children have been organized (control and experimental ones). They include 30 children 5 years

old who have formed by random sampling two above mentioned groups and which have no significant difference (p>0,05) in all the indices of physical fitness and mental abilities which we have used. The experimental group (EG) consists of 15 girls and 15 boys, and the control (CG) – 14 girls and 16 boys. In CG physical education lessons were conducted in accordance with the content and methodical recommendations of basic program "Me in the world", where balls were used without didactic content (just as simple balls). In EG the balls were used according with "Smart ball" program which provides utilization of balls also for intellectual development.

We used a set of integral-developmental balls which are represented in a wide range of colors (7 colors), corresponding to the colors of the rainbow (red, yellow, green, blue, blue, pink, orange) (Fig.1).



Fig.1. Integral-developmental balls (general view).

The following symbols have been presented on balls: the letters of Ukrainian alphabet (68 balls); numbers from 1 to 10 (20 balls); signs - dot, comma, question mark, exclamation mark, minus, plus, more, less, equal, star, arrow (22 balls); geometric figures - circle, square, triangle, rectangle, oval, rhomb, pentagon, polyhedron (16 balls); smiley (6 balls). Integral-

developmental balls meet the following requirements: compliance with the age of children (diameter – 20-25 cm, weight – 100-130 grams); accessibility to the perception of the child; variability of application; stimulation of a child to activity; the opportunity for solution the developmental task of the educational process.

Discussion

The program "Smart ball" includes the following means: complexes of games exercises, recreational games, relay races, exercises and games with elements of sport (basketball, football), general development exercises with musical accompaniment, storyline exercises of morning gymnastics with poetic-recitative accompaniment. The experimental technology covered up to 40% of the total study time. The other practical material which was recommended by educational program for senior preschool children has been also used during physical education lessons.

Integral-developmental balls have been used multifunctional:

- ball is the subject (catching, transfer, throws, leading, reflection, rolling, etc.);
- ball is the obstacle (stepping, jump, crawling etc.);
- ball is a landmark: the position of the object in space (top, bottom, left, right, front, back, middle), motor action – to run, to jump, run around, crawl, roll etc.; location of the object (in front, behind, through, with, on, between, among, under);
- ball is a support (under feet, back, belly, etc.).

With the development of physical abilities we made the emphasis on those of them which are most linked to the development of mental processes of children, so we have made a justified choice of the types of movements that were most relevant to the features of mental processes. The most appropriate is to develop coordination, speed, speed-strength and strength capabilities, which has been confirmed by many authors and by us to have significant relationships with indicators of mental sphere of children ($p<0,05$-$0,001$). We have confirmed the existence of interdependence trends of physical and mental abilities of boys and girls in a such motor tests as: "throwing and catching a ball" ($r=0,41$), "beating the ball to the floor" ($r=0,41$) "number of brush movements" ($r=0,45$), "long jump from the spot" ($r=0,44$), "tennis ball throw" ($r=0,46$) with the perception. There has also been fined correlation relationships between indicators of coordination ($r=0,26$-$0,37$), speed ($r=-0,26$-$0,45$), speed-strength ($r=0,28$-$0,39$), strength capacity ($r=0,33$-$0,43$), flexibility ($r=0,33$-$0,41$), strength endurance ($r=0,26$-

0,30) with thinking, speech, attention and memory. The presence of correlation relationships between indicators of physical and mental abilities of children indicate appropriateness of pedagogical influence aimed at complex development of motor and mental spheres of senior preschool children during physical exercises.

The selection of practical material (game exercises, recreational games, relay races, exercises and games with elements of sport) we comply with the following requirements:

- game material should be understandable, accessible and interesting to children;
- participants get enough physical activity and physiological norm of motor activity in each motor-intellectual task;
- motion and intellectual material of lessons should match the content of the educational program for children of this age;
- the stage of difficulty should match the knowledge and skills of children;
- game tasks are complemented considering physiological features of children.

The "Smart Ball" program has been implemented with utilization of the following forms of organization of physical education in kindergartens: physical education classes; sports and recreational activities during the day (morning gymnastics with poetic-recitative accompanied, outdoor games); independent motor activity; physical culture entertainment. We have doze physical activity of children during classes according with intensity (pulse mode within 100-160 beats per minute), duration and volume of physical activity corresponded with anatomical and physiological features of senior school age children. Percentage of different loadings according with intensity during physical education classes was the following: low intensity 10 – 15%, average 65 – 75%, large 15 – 20%.

At the initial stage of the program "Smart Ball" tasks were performed under standard conditions, we have used motor actions (individual, in pairs, in groups) with integral-developmental balls (as a subject, landmark, obstacle) with not complicated intellectual tasks that were carried out using game method of training with the active role of the teacher. At this stage the task has been explained by verbal instruction combined with the demonstration, we used information receptive and reproductive teaching methods, ways of children organizing during the lessons were front and in groups. The gradual complication of game exercises consisted in diversifying their motor content (various combinations of basic movements and movements with the ball), increasing their volume, of implementation of complex rules,

complication of game situations, complication of conditions of conduction, interpretation and varying of intellectual component; the main ways of organization were the game one and competitive. Pedagogical influence aimed at enhancing motor and mental activities of children (problem situation, creative assignments) have been used along with varying tasks and the role of the teacher was more as of "partner" one. At this stage, children performed tasks according with the verbal instruction of the teacher; ways of organization were front, circular and group training.

It should be noted while analyzing the results of investigation of children physical fitness, that all the indices significantly improved during the period of the experiment both in CG and EG of boys and girls ($p<0,05$-$0,01$) (Fig.2; Fig.3). The only exception was flexibility (torso incline from a standing position) in boys, where difference was not significant ($p>0,05$). While comparing the data that were obtained at the end of investigation we made sure that children from EG achieved significantly higher results ($p<0,05$-$0,01$) compared with children CG in seven of the eleven types of tests.

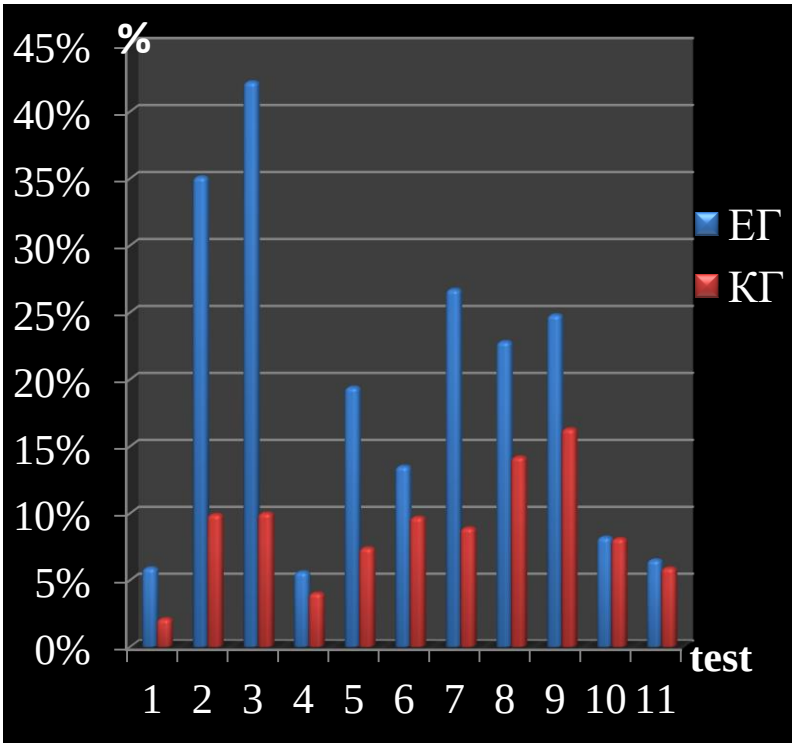


Fig. 2. Improvement of physical training indices of senior preschool age children after the experiment (boys).

1 – «shuttle running» 3x10 m, 2 – throwing and catching the ball, 3 – beating the ball to the floor, 4 – 30 m running from high start, 5 – number of brush movements for 5 s, 6 – long

jump from the spot, 7 – tennis ball throwing, 8 – right hand dynamometry, 9 – left hand dynamometry, 10 – lean forward from standing position, 11 – lifting from a lying position

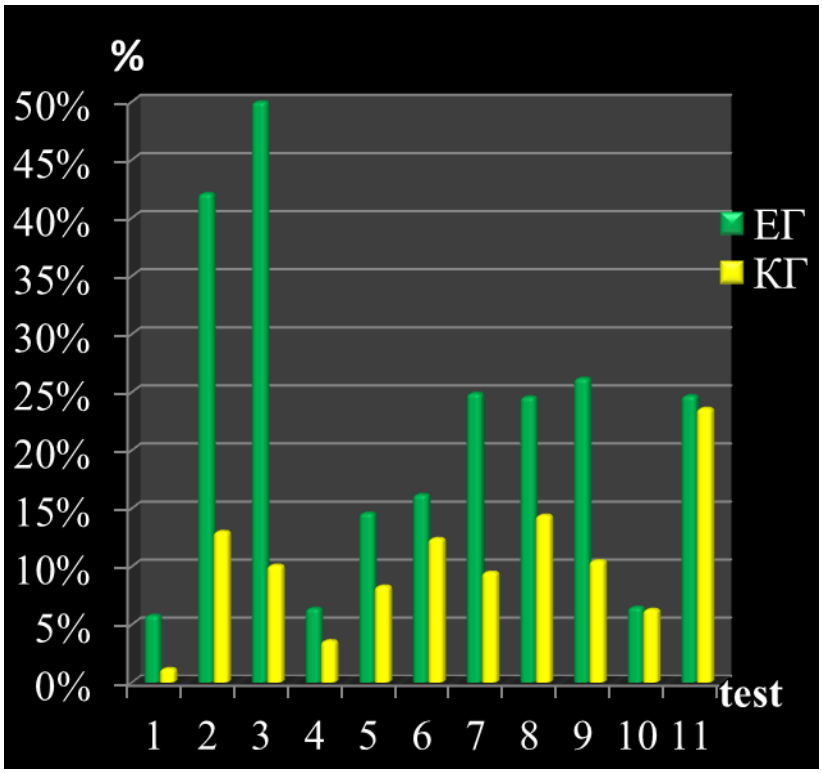


Fig. 3. Improvement of physical training indices of senior preschool age children after the experiment (girls)

1 – «shuttle running» 3x10 m, 2 – throwing and catching the ball, 3 – beating the ball to the floor, 4 – 30 m running from high start, 5 – number of brush movements for 5 s, 6 – long jump from the spot, 7 – tennis ball throwing, 8 – right hand dynamometry, 9 – left hand dynamometry, 10 – lean forward from standing position, 11 – lifting from a lying position

We have found significant improvement ($p<0.01$) for all tests results in the mental sphere in CG and EG of boys and girls during the investigation, but with different rates of growth (Fig.4; Fig.5). In children of EG the most statistically significant increase has been found in indicators of speaking, logical-mathematical thinking (40,2% and 39,6% respectively), visual-figurative thinking, perception, visual memory. The increase of analyzed parameters in EG children had more pronounced upward trend, in six of the nine tests children from this group achieved significantly higher results ($p<0,05$) compared with children with CG, especially in visual memory, speech, thinking (visual-figurative, visually-effective, logical-mathematical) and attention (amount).

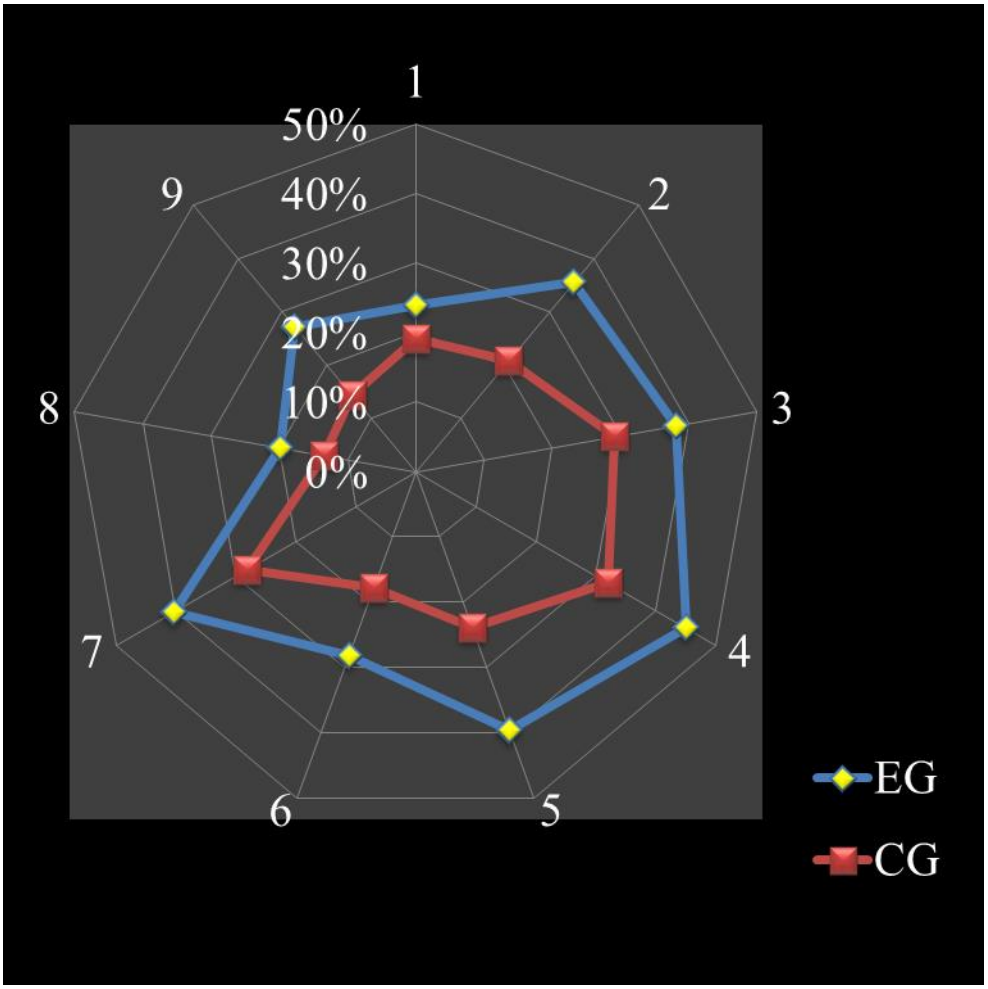


Fig. 4. Improvement of mental abilities indices of senior preschool age children after the experiment (boys).

1 – auditory memory; 2 – visual memory; 3 – perception; 4 – speaking; 5 – visual-figurative thinking; 6 – visually-effective thinking; 7 – logical and mathematical thinking; 8 – attention (switching and distribution); 9 – attention (volume)

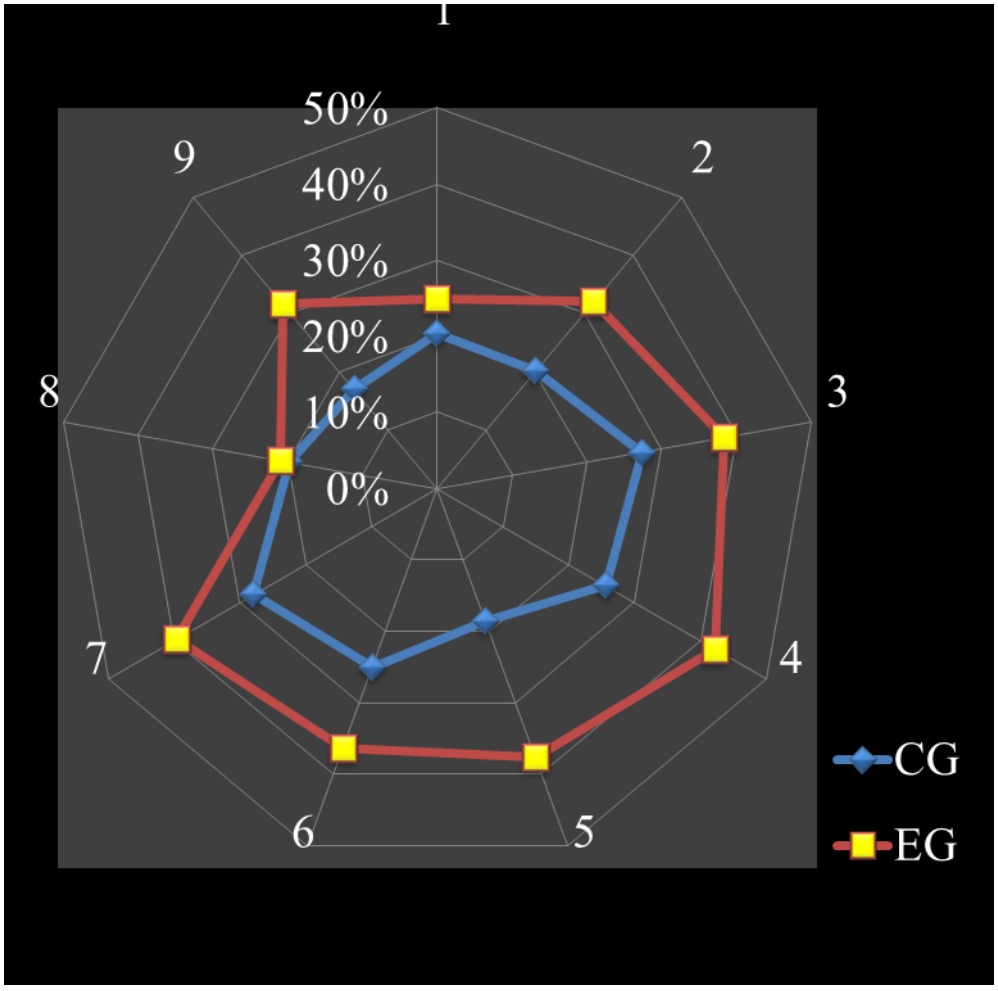


Fig. 5. Improvement of mental abilities indices of senior preschool age children after the experiment (girls).

1 – auditory memory; 2 – visual memory; 3 – perception; 4 – speaking; 5 – visual-figurative thinking; 6 – visually-effective thinking; 7 – logical and mathematical thinking; 8 – attention (switching and distribution); 9 – attention (volume)

Conclusion

Learning in motion is one of the modern and perspective directions of motor and mental processes integration that means that development of physical and mental activity must be addressed as a single task. A structural model of complex development of physical and mental abilities of older preschool children with the use of integrated developmental balls, which includes four components (target, content, procedural and effective), is substantiated and developed. Development of innovative programs based on qualitatively new integrative paradigm that reflects the unity and coherence of the motor and intellectual component of physical education of preschool children using integral-developmental balls provided integrated health and educational effect. The results obtained have shown the improvement of indicators of physical fitness and mental abilities

of older preschool children and give grounds for claiming the effectiveness of the technology of complex development of physical and mental abilities of older preschool children proposed by us in the process of physical exercises.

151-39-iecses-4th-625-FC-Oral / Sözel

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON KULLANIMININ BOYUN VE OMUZ AĞRISINA ETKİSİ: ÖN ÇALIŞMA

Mine Pekesen Kurtça*, Ummuhan Baş Aslan**
Pamukkale Üniversitesi/Dshmyo* , Pamukkale Üniversitesi/Ftr Yo**.

Amaç: Mobilite kavramı ile yeni nesil kablosuz iletişim araçları gelişmeye başlamış ve kullanıcı sayısının her geçen gün arttığı mobil telefonlar dünyada en hızlı gelişen sektörlerden biri haline gelmiştir. Hızlı yaşam şartları içerisinde sadece iletişim aracı değil aynı zamanda mesaj, elektronik posta, kitap ve gazete okuma, sosyal medyayı takip etme ve internet aracılığı ile birçok bilgi ve belgeye ulaşılabilen bir araç haline gelmiştir. Bu nedenle çalışmamızın amacı üniversite öğrencilerinde günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelen akıllı telefon kullanımının kas iskelet sistemi ağrıları üzerindeki etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini fizyoterapi programında aktif öğrenim gören 46 üniversite öğrencisi (29 kadın, 17 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcılara boyun ve omuz ağrısını değerlendirmek için ağrı şiddetini sorgulayan Vizüel Analog Skala (VAS) ve cep telefonu kullanım durumlarını sorgulayan Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği-Kısa Form uygulandı.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 19,5±1,9 yıl, Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği puan ortalamaları 29,9±9,4'dür. Cinsiyete göre Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği puanları analiz edildiğinde; akıllı telefon bağımlılığının kadınlarda erkeklere oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlendi (p=0.006). Akıllı Telefon Bağımlılık oranlarının erkeklerde %29,4, kadınlarda %58,6 olduğu saptandı. Akıllı telefon bağımlısı olan öğrencilerde boyun ve omuz ağrısı şiddeti 5,4± 2,25 puan, bağımlı olmayanlarda ise 1,97±2,08 puan olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildi (p=0.04).

Sonuç: Üniversite öğrencileri arasında kadınlarda Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlendi. Akıllı telefon bağımlılığının boyun ve omuz ağrısı şiddetini arttırdığı görüldü.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon Bağımlılığı; Boyun-Omuz Ağrısı; Üniversite Öğrencileri

151-39-iecses-4th-625-FC-Oral / Sözel

THE EFFECT OF SMARTPHONE USE ON NECK AND SHOULDER PAIN IN UNIVERSITY STUDENTS: PRELIMINARY STUDY

Mine Pekesen Kurtça*, Ummuhan Baş Aslan**
Pamukkale Üniversitesi/Dshmyo* , Pamukkale Üniversitesi/Ftr Yo**.

Purpose: With the concept of mobility, new generation wireless communication tools have started to develop and mobile phones have become one of the fastest developing sectors in the world with the increasing number of users. It has become not only a means of communication within fast-living conditions but also a means of accessing any information and documents through reading messages, e-mails, books, and newspapers, following social media and the internet. Therefore, this study aims to investigate the effect of smartphone usage on musculoskeletal pain in university students.

Method: The sample of the study consisted of 46 university students (29 females, 17 males) actively studying in the physiotherapy program. To evaluate neck and shoulder pain, the Visual Analogue Scale (VAS) questioning the severity of pain and Smart Phone Dependence Scale-Short Form questioning mobile phone usage status were applied to the participants.

Results: The mean age of the participants was 19.5 ± 1.9 years, and the mean score of the Smart Phone Addiction Scale was 29.9 ± 9.4. When SmartPhone Dependence Scale scores were analyzed by gender; smartphone addiction was found to be significantly higher in women than in men ($p = 0.006$). Smart Phone Addiction rates were 29.4% for males and 58.6% for females. The severity of neck and shoulder pain was 5.4 ± 2.25 points in students with smartphone addiction and 1.97 ± 2.08 points in non-dependent patients, and this difference was statistically significant ($p = 0.04$).

Conclusion: It was determined that Smart Phone Addiction Scale scores in females among university students were higher than males. Smartphone addiction increased the severity of neck and shoulder pain.

Keywords: Smart Phone Addiction; Neck-Shoulder Pain; University students

GİRİŞ:

Mobilite kavramı ile yeni nesil kablosuz iletişim araçları gelişmeye başlamış ve kullanıcı sayısının her geçen gün arttığı mobil telefonlar dünyada en hızlı gelişen sektörlerden biri haline gelmiştir. Hızlı yaşam şartları içerisinde sadece iletişim aracı değil aynı zamanda mesaj, elektronik posta, kitap ve gazete okuma, sosyal medyayı takip etme ve internet aracılığı ile birçok bilgi ve belgeye ulaşılabilen bir araç haline gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı'' araştırmasının 2016 yılı verilerine göre, Türkiye'de bilgisayar ve internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki bireylerde %55,9 olduğu, en yüksek kullanım oranının %77 ile 16-24 yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aynı araştırmaya göre mobil telefon kullanım oranı % 96,9'dur (TÜİK, 2016). Türkiye'de interneti ve cep telefonunu en çok gençlerin kullanması, gençlerin akıllı telefon ve internet bağımlılığı açısından riskli grup yapmaktadır. Bu nedenle çalışmamızın amacı üniversite öğrencilerinde günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelen akıllı telefon kullanımının kas iskelet sistemi ağrıları üzerindeki etkisini incelemektir.

YÖNTEM:

Araştırmanın örneklemini fizyoterapi programında aktif öğrenim gören 46 üniversite öğrencisi (29 kadın, 17 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcılara boyun ve omuz ağrısını değerlendirmek için ağrı şiddetini sorgulayan Vizüel Analog Skala (VAS), cep telefonu kullanım durumlarını sorgulayan Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği-Kısa Form uygulanmıştır. Kas iskelet sistemi ağrısına neden olabilecek daha önceden geçirilmiş bir cerrahi operasyon öyküsü, nörolojik veya ortopedik hastalık varlığı hariç tutulma kriterleridir.

BULGULAR:

Katılımcıların yaş ortalaması 19,5±1,9 yıl, Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği puan ortalamaları 29,9±9,4'dür. Cinsiyete göre Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği puanları analiz edildiğinde; akıllı telefon bağımlılığının kadınlarda erkeklere oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlendi (p=0.006). Akıllı telefon kullanan kadınların boyun ve omuz ağrısı şiddeti 2,98± 2,4 puan, erkeklerde ise 1,33±1,73 puan olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildi (p=0.01) (Tablo 1).

Tablo 1. Cinsiyete Göre Yaş, Boyun-Omuz Ağrısı Şiddeti, Ortalama Telefon Kullanım Süresi Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçek Puanı

DEĞİŞKENLER	**Kadın (n=29)**	**Erkek (n=17)**	**p**
	A.O±S.S	**A.O±S.S**	
Yaş (yıl)	19,38±1,15	19,76±2,80	0,51
Ortalama Telefon Kullanım Süresi (saat)	5,15±2,17	5,75±3,45	0,53
Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçek Puanı (10-60)	32,72±8,81	25±8,42	**0,006***
Boyun ve Omuz Ağrı Şiddeti (0-10)	2,98±2,40	1,33±1,73	**0,01***

*p<0.05

Akıllı Telefon Bağımlılık oranlarının erkeklerde %29,4, kadınlarda % 55,2 olduğu saptandı. Akıllı telefon bağımlılığı olan grubun % 76.2 'sini kadınlar oluşturmaktaydı (Tablo 2).

Tablo 2: Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı

Değişkenler		**Cinsiyet**		**Total**
		Kadın	**Erkek**	
Akıllı telefon bağımlılığı	**Var**	16 (% 76,2)	5 (% 23,8)	21 (% 45,7)
	Yok	13 (% 52)	12 (% 48)	25 (% 54,3)
Total		29 (% 63)	17 (% 37)	

Boyun ve omuz ağrısı şiddeti Visüel Analog Skala'ya göre 2 ve üzerinde olanların % 77.3'ü kadındır. Boyun ağrısı 2'nin altında olan kadın ve erkek sayısı eşittir (Tablo 3).

Tablo 3: Cinsiyete Göre Boyun Ve Omuz Ağrısı

Değişkenler		**Cinsiyet**		**Total**
		Kadın	**Erkek**	
Boyun ve omuz ağrısı (VAS>2)	**Var**	17 (% 77,3)	5 (% 22,7)	22 (% 47,8)
	Yok	12 (% 50)	12 (% 50)	24 (% 52,2)
Total		29 (% 63)	17 (% 37)	

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Çalışmamız ortalama akıllı telefon kullanım süreleri kadın ve erkeklerde benzer olduğu halde akıllı telefon bağımlılığının ve buna bağlı gelişen boyun ve omuz ağrısının kadınlarda daha fazla olduğunu göstermiştir. Yang ve ark. adölesan bireylerin akıllı telefon kullanımı ile kas-iskelet sistemi sorunlarının ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, örneklem grubunun yaklaşık yarısının boyun ve omuz problemi yaşadığını, bu durumun akıllı telefon kullanımı süresinin uzunluğu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Kalirathinam ve ark. üniversite öğrencilerinin mobil telefon kullanımına bağlı %20,1'inin üst ekstremite ve boyun problemi yaşadığını, bunların içinde ilk sırayı boynun, ikinciyi sağ omuzun, üçüncü sırayı ise sol omuzun aldığını saptamışlardır. Mobil el aleti kullanım prevalansı ve kas iskelet sistemi şikayetlerine ait risk faktörleri ile ilgili sistematik derleme sonuçları mobil alet kullananlar arasında kas iskelet sistemi şikayet prevalansının %1,0-67,8 aralığında olduğu, en yüksek prevalansı ise boyun ile ilgili yakınmaların oluşturduğu, aynı zamanda boyun fleksiyonu, telefon ile arama sıklığı, mesaj yazma ve oyun oynama ile kas iskelet sistemi yakınmaları arasında ilişki olduğu bildirilmiştir. Literatürde üniversite öğrencilerinin telefon kullanım sürelerinin 2-7 saat arasında olduğu bildirilmiştir.

Çalışmamızın sonucunda üniversite öğrencilerinde mobil telefon kullanımının sağlık açısından negatif sonuçlara yol açtığı görülmüştür. Mobil telefon bağımlılığı ve sonuçlarının anlatıldığı konferansların düzenlemesi, broşür ve afişlerin yerleşke içinde dağıtılması ile pozitif kazanımların elde edilebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA:

1. Kalba, K. (2008). The adoption of mobile phones in emerging markets: Global diffusion and the rural challenge. *International Journal of Communication*, 2, 631–661.

2. TÜİK (2016), "Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması", Türkiye İstatistik Kurumu, http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 ,(02.01.2017).

3. Kalirathinam D, Manoharlal MA, Mei CL, Ling CK, Sheng TWY, Jerome A, Us MR. Association between the usage of smartphone as the risk factor for the prevalence of upper extremity and neck symptoms among university students: A cross - sectional survey based study. *Research J Pharm and Tech* 2017;10(4):1184-90.

4. Xie Y, Szeto G, Dai J. Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. *Appl Ergon* 2017;59:132-42.

5. Yadav JU, Yadav DJ. Study of mobile phone usage in medical students of deemed University of Western Maharashtra, *India. Int J Community Med Public Health* 2017;4(2):405-8.

150-40-iecses-4th-625-FC-Oral / Sozel

ÇALIŞAN ENGELLİLERİN YAŞAM KALİTESİ DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Mine Pekesen Kurtça*, Ummuhan Baş Aslan**
Pamukkale Üniversitesi/Dshmyo* , Pamukkale Üniversitesi/Ftr Yo**.

ÖZET:

Amaç: Bu çalışmanın amacı çalışan engellilerin memnuniyet düzeyini incelemekti.

Yöntem: Çalışmaya 8'kadın, 12'si erkek olmak üzere toplam 20 çalışan engelli kadın katıldı. Çalışma kesitsel bir çalışma idi. Katılımcılara değerlendirme formları verildi ve formları doldurmaları istendi. Formda sosyo-demografik bilgiler ve engellilikle ilgili bilgiler sorgulandı. Bunun yanısıra değerlendirme formunda Dünya Sağlık Örgütünün yaşam kalitesi tanımı verildi ve katılımcılardan yaşam kalitelerini iyi, orta ve kötü şeklinde sınıflandırmaları istendi. Formun sonunda "Hangi unsurların yaşam kalitenizi etkilediğini düşünüyorsunuz" şeklinde açık uçlu soru yer aldı.

Bulgular : Katılımcıların 19'u (%86,4) kamu kuruluşlarında, 3'ü (%13,6) özel sektörde çalışmaktaydı. Çalışmaya katılan engellilerden 10'u (%45,5)yaşam kalitelerini iyi, 8'i (%36,4) orta ve 4'ü (%18.2) kötü olarak tanımladı. Yaşam kalitesini iyi diye tanımlayan kadın oranı (%50), erkek oranından (%42.9) fazlaydı. Eğitim düzeyi karşılaştırıldığında, yaşam kalitesini en büyük oranda "iyi" diyenler üniversite mezunu (%58.3) olanlardı. Konjenital olarak engele sahip olanlar (%50) edinsel engellilerden (%40) daha fazla oranda yaşam kalitelerini iyi olarak tanımladılar. Engel tipine göre yaşam kalitesi düzeyi karşılaştırıldığında ortopedik engellileryaşam kalitesini en büyük oranda "iyi" diyenler ortopedik engeli (%62.2) olanlardı. Medeni durum açısından oranlara bakıldığında evli ve bekar engellilerin yaşam kaliteleri dağılımı benzerdi.

Sonuç: Çalışmamızın sonuçları; cinsiyetin, eğitim düzeyinin, konjenital veya edinsel engele sahip olmanın ve engel tipinin çalışan engellilerde yaşam kalitesini etkileyebileceğini düşündürmüştür. Daha büyük örneklemde yapılan çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Cinsiyet; Eğitim Düzeyi; Engel; Yaşam Kalitesi

150-40-iecses-4th-625-FC-Oral / Sozel

INVESTIGATION OF QUALITY OF LIFE in WORKING INDIVIDUALS WITH DISABILITY

Mine Pekesen Kurtça*, Ummuhan Baş Aslan**
Pamukkale Üniversitesi/Dshmyo* , Pamukkale Üniversitesi/Ftr Yo**.

Purpose:The aim of this study was to examine the quality of life level of the working disabled.

Methods: A total of 20 working disabled, 8 female and 12 male, participated in the study. The study was a cross-sectional study. The participants were given evaluation forms and asked to fill out the forms. In the form, socio-demographic information and information about disability were questioned. In addition, the World Health Organization definition of quality of life was given in the evaluation form and participants were asked to classify their quality of life as good, moderate and bad. At the end of the form was an open-ended question, "Which factors do you think affect your quality of life?".

Results: Nineteen (86.4%) of the participants were working in public sector and 3 (13.6%) were working in the private sector.Of the disabled people, 10 (45.5%) defined quality of life as good, 8 (36.4%) as moderate, and 4 (18.2%) as poor. The raten of women who defined quality of life as good (50%) was higher than that of men (42.9%). When the level of education was compared, the highest quality of life of university graduated was "good" (58.3%). Those with congenital disability (50%) defined beter quality of life than those with acquired disability (40%). When the quality of life level was compared according to the type of disability, orthopedic disabled people were the ones who stated that the quality of life was mostly "good"(62.2%). In terms of marital status, the distribution of quality of life of married and single disabled people was similar.

Conclusion: The results of our study; gender, education level, having congenital or acquired disability and disability type may affect the quality of life of working disabled. Larger sample studies are needed.

Keywords: Gender, Education Level, Disability, Quality of Life

GİRİŞ:

Dünya Sağlık Örgütüne göre (WHO, 2015), engellilik 'bir bozukluk veya özür nedeniyle yaşa, cinsiyete, sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olarak kişiden beklenen rollerin kısıtlanması veya yerine getirilmemesi olarak tanımlanmıştır. Engellilik ile dezavantaj arasında bir ilişki söz konusu olmakla birlikte, engelli insanların hepsi eşit derecede dezavantajlı değildir. Engelli kadınlar, kendilerini işlevsiz hale getiren engellerin yanı sıra toplumsal cinsiyet ayrımcılığına da maruz kalır.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Genel Nüfus Sayımı sonuçlarına göre Türkiye'de toplam engelli nüfusunun 1,234,139 olduğu bilinmektedir. Engel grupları içinde fiziksel engelliler, toplamın % 38.2'si ile en büyük grubu oluşturmaktadır. Engellilik bu boyutu ile değerlendirildiğinde, engelli sorunu engelli birey aile bireyleri ve çevresi ile ele alındığında ülke nüfusunun yarısını ilgilendiren çok boyutlu önemli bir sorun olarak ortaya çıkmaktadır.

Son yıllarda sağlıklı ve özürlü bireylerde yaşam kalitesini inceleyen araştırma sayısının artması ile birlikte, yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyetini etkileyen faktörler daha çok sorgulanır hale gelmiştir. Bu nedenle çalışmamızın amacı çalışan engellilerin yaşam kalitesi düzeyini incelemektir.

YÖNTEM

Denizli Bedensel Engelliler Derneğine kayıtlı olan konjenital ve edinsel olarak ortopedik, nörolojik ve işitme engeline sahip, kamu veya özel sektörde çalışan 22 gönüllü katılımcı ile çalışma gerçekleştirildi. Veriler katılımcıların demografik ve engelleri ile ilgili bilgileri içeren bir değerlendirme formu ile toplandı. Değerlendirme formunun sonunda Dünya Sağlık Örgütünün yaşam kalitesi tanımı verilerek katılımcılardan yaşam kalitelerini iyi, orta ve kötü şeklinde sınıflandırmaları istendi. Formun sonunda "Hangi unsurların yaşam kalitenizi etkilediğini düşünüyorsunuz" şeklinde açık uçlu bir soru yer aldı. Veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edildi. Sürekli değişkenler ortalama ± standart sapma ve kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak verildi.

BULGULAR:

Yaş ortalaması 36,75±5,37 yıl olan 8 kadın ve yaş ortalaması 35± 9,64 yıl olan 14 erkek çalışmanın örneklemini oluşturdu. Katılımcıların 19'u (%86,4) kamu kuruluşlarında, 3'ü (%13,6) özel sektörde çalışmaktaydı. Çalışmaya katılan engellilerden 10'u (%45,5) yaşam kalitelerini iyi, 8'i (%36,4) orta ve 4'ü (%18.2) kötü olarak tanımladı (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik ve Genel Özellikleri

DEĞİŞKENLER	Kadın n:8	Erkek n:14
YAŞ (yıl)	36,75±5,37	35± 9,64
BOY (cm)	159,5± 7,62	169,1 ±7,67
KİLO (kg)	59,63± 11,1	79,71± 10,48
VKI (kg/m^2)	23,53±4,6	27,87±3,11
Engel yılı	32,75 ±12,57	27,07 ±15,07
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	8	36,4
Erkek	14	63,6
Eğitm		
Ortaokul	1	4,5
Lise	9	40,9
Yüksekokul ve üzeri	12	54,5
Medeni durum		
Evli	11	50
Bekar	11	50
Engel tipi		
Ortopedik	8	36,4
Nörolojik	2	9,1
İşitme	12	54,5
Meslek		
Kamu	19	86,4

Özel sektör	3	13,6
Engel durumu		
Konjenital	12	54,5
Edinsel	10	45,5
Hastalık varlığı		
Var	6	27,3
Yok	16	72,7
Yaşam memnuniyeti		
İyi	10	45,5
Orta	8	36,4
Kötü	4	18,2

Yaşam kalitesini iyi diye tanımlayan kadın oranı (%50), erkek oranından (%42.9) fazlaydı. Yaşam kalitesini kötü olarak tanımlayan erkek oranı da (%75), kadın oranından fazlaydı (Tablo 2).

Tablo 2. Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Düzeyi

Yaşam Kalitesi Düzeyi	Kadın	Erkek	Toplam
İyi	4(50)	6(42,9)	10(45,5)
Orta	3(37,5)	5(35,7)	8(36,4)
Kötü	1(12,5)	3(21,4)	4(18,2)
Toplam	8(36,4)	14(63,6)	

Medeni durum açısından oranlara bakıldığında evli ve bekar engellilerin yaşam kaliteleri dağılımı benzerdi (Tablo 3).

Tablo 3. Medeni Duruma Göre Yaşam Kalitesi Düzeyi

Yaşam Kalitesi Düzeyi	Evli	Bekar	Toplam
İyi	5(45,5)	5(45,5)	10(45,5)
Orta	4(36,4)	4(36,4)	8(36,4)
Kötü	2(18,2)	2(18,2)	4(18,2)
Toplam	11(50)	11(50)	

Eğitim düzeyi karşılaştırıldığında, yaşam kalitesine en büyük oranda "iyi" diyenler üniversite mezunu (%58.3) olanlardı (Tablo 4).

Tablo 4. Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Kalitesi Düzeyi

Yaşam Kalitesi Düzeyi	İlkokul-ortaokul	Lise ve eşdeğeri	Yüksekokul	Toplam
İyi	0(0)	3(33,3)	7(58,3)	10(45,5)
Orta	0(0)	4(44,4)	4(33,3)	8(36,4)
Kötü	1(100)	2(22,2)	1(8,3)	4(18,2)
Toplam	1(4,5)	9(40,9)	12(54,5)	

Engel tipine göre yaşam kalitesi düzeyi karşılaştırıldığında yaşam kalitesine en büyük oranda "iyi" diyenler ortopedik engeli (%62.2) olanlardı (Tablo 5).

Tablo 5. Engel Tipine Göre Yaşam Kalitesi Düzeyi

Yaşam Kalitesi Düzeyi	Ortopedik	Nörolojik	İşitme	Toplam
İyi	5(62,5)	1(50)	4(33,3)	10(45,5)
Orta	3(37,5)	1(50)	4(33,3)	8(36,4)
Kötü	0(0)	0(0)	4(33,3)	4(18,2)
Toplam	8(36,4)	2(9,1)	12(54,5)	

Konjenital olarak engele sahip olanlar (%50) edinsel engellilerden (%40) daha fazla oranda yaşam kalitelerini iyi olarak tanımladılar.

Tablo 6. Engel Durumuna Göre Yaşam Kalitesi Düzeyi

Yaşam Kalitesi Düzeyi	Konjenital	Edinsel	Toplam
İyi	6(50)	4(40)	10(45,5)
Orta	5(41,7)	3(30)	8(36,4)
Kötü	1(8,3)	3(30)	4(18,2)
Toplam	12(54,5)	10(45,5)	

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yetişkin kronik fiziksel özürlü bireylerde yaşam kalitesi çok önemlidir, rehabilitasyon ekipleri bireylerde yaşam kalitesini olumsuz etkileyen problemleri belirlemeli ve gidermeye yönelik müdahalelerde bulunmalıdır. Çalışmamızın sonuçları; cinsiyetin, eğitim düzeyinin, konjenital veya edinsel engele sahip olmanın ve engel tipinin çalışan engellilerde yaşam kalitesini etkileyebileceğini düşündürmüştür.

Okoro ve arkadaşları, sağlıklı bireylere oranla engeli olan yetişkin bireylerde şiddetli fizyolojik problem görülme oranının yaklaşık yedi kat daha yüksek olduğunu, aktivite kısıtlılığı olan özürlü bireylerde bu oranın daha yüksek olduğunu, şiddetli fizyolojik probleme sahip özürlü bireylerde riskli davranış gösterme eğiliminin ve yaşam memnuniyetsizliğinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Padua ve arkadaşları kas hastalığına sahip bireylerde yaptıkları çalışmada, fonksiyonel kısıtlılıkların depresyon ve yaşam kalitesi ile önemli derecede ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Strine ve arkadaşlarının yetişkin kronik engelli bireylerde depresyon, yaşam kalitesi, yaşam memnuniyeti, anksiyete ve özür şiddeti arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, depresyon şiddeti ile fiziksel problem, ağrı, anksiyete ve aktivite kısıtlılıklarının birbiri ile ilişkili olduğu, bütün bu faktörlerin genel sağlık durumu ve yaşam memnuniyetini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Kemp ve arkadaşlarının spinal kord kesisi ve post-polio tanısı olan özürlü bireylerde depresyon ve yaşam memnuniyetini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada, sağlıklı bireylerin yaşam memnuniyetlerinin özürlü bireylere oranla daha yüksek, özürlü bireylerde endişe ve bunalım sendromlarının daha fazla olduğu belirtilmiştir. Literatürden farklı olarak çalışmamızda sağlıklı kontrol grubu bulunmamaktadır. Çalışmamızda yaşam kalitesi cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmıştır.

Bakım sağlayıcılar ve bakım alanlar arasındaki ilişkinin düzenlenmesinde, hizmetlerden yararlananlar desteğin türüne ilişkin kararlara dahil edilirse; ve "herkese tek beden elbise yaklaşımı" yerine hizmetler bireyselleştirilirse sonuçlarda bir ilerleme kaydedilebilir. Daha büyük örneklemde yapılan çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

1. WHO 2015, İnternet. http://www.who.int/topics/disabilities/en/ 26.08.2015.

2. Budh CN, Osteråker AL. Life satisfaction in individuals with a spinal cord injury and pain. *Clin Rehabil* 2007;21(1):89-96.

3. Livingston MH, Rosenbaum PL, Russell DJ, Palisano RJ. Quality of life among adolescents with cerebral palsy: what does the literature tell us? *Dev Med Child Neurol* 2007;49(3):225-31.

4. Strine TW, Kroenke K, Dhingra S, Balluz LS, Gonzalez O, Berry JT, et al. The associations between depression, health-related quality of life, social support, life satisfaction, and disability in community-dwelling US adults. *J Nerv Ment Dis* 2009;197(1):61-4.

5. Okoro CA, Strine TW, Balluz LS, Crews JE, Dhingra S, Berry JT, et al. Serious psychological distress among adults with and without disabilities. *Int J Public Health* 2009;54 Suppl 1:52-60.

6. Padua L, Aprile I, Cavallaro T, Commodari I, Pareyson D, Quattrone A, et al. Relationship between clinical examination, quality of life, disability and depression in CMT patients: Italian multicenter study. *Neurol Sci* 2008;29(3):157-62.

7. Strine TW, Kroenke K, Dhingra S, Balluz LS, Gonzalez O, Berry JT, et al. The associations between depression, health-related quality of life, social support, life satisfaction, and disability in community-dwelling US adults. *J Nerv Ment Dis* 2009;197(1):61-4.

8. Kemp BJ, Krause JS. Depression and life satisfaction among people ageing with post-polio and spinal cord injury. *Disabil Rehabil* 1999;21(5-6):241-9.

71-42iecses-4th-570-FC-Oral / Sozel

SPOR YÖNETİCİSİ ADAYLARININ SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE ELEŞTİREL DÜŞÜNME EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Şahan BALABAN[1], Elvan Deniz YUMUK[1], Kadir YILDIZ[1]
[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa.

Özet

Bu çalışma, spor yöneticiliği adaylarının sosyal medya bağımlılığı ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırma grubu, seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yoluyla seçilen MCBÜ Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği bölümünde eğitim-öğretim gören 56 kadın ve 130 erkek olmak üzere toplam 186 spor yöneticisi adayından oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (Tutgun-Ünal, 2015) ve Eleştirel düşünme Eğilimi Ölçeği (Semerci, 2016) kullanılmıştır. Verilerin analizinde independent t test, one way anova ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından sosyal medya bağımlılığı ölçeği duygu durum düzenleme alt boyutunda kadınlar lehine; eleştirel düşünme eğilimi ölçeği alt boyutlarından esneklik, sistematiklik ve azim – sabır'da ise erkekler lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Katılımcıların sınıf değişkeni açısından grupiçi ve gruplar arası karşılaştırmada ise duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma durumlarının 4. sınıfta öğrenim görenler lehine anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca korelasyon sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı alt boyutları ve eleştirel düşünme eğilimi alt boyutları arasında pozitif yönlü düşük ve orta düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasında bir ilişkinin var olduğu söylenebilir. Kişinin kendi düşünme süreçlerinin bilincinde yeniliklere açık ve araştırmacı bir yapıya sahip olması, kişinin gerek sosyal medya kullanımı noktasında daha özenli olmasına gerekse olaylara eleştirel bir pencereden yaklaşmasına olanak sağlayacaktır. Ayrıca yaşanılan teknoloji çağında internet ve bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımı hususunda kişi ve kurumların bilgilendirilmesi önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya, eleştirel düşünme, bilgi ve iletişim teknolojileri, bağımlılık, spor yöneticisi.

71-42iecses-4th-570-FC-Oral / Sozel

Analysis of Relationship between Social Media Addiction and Critical Thinking Tendency of Sports Manager Candidates

Şahan BALABAN[1], Elvan Deniz YUMUK[1], Kadir YILDIZ[1]
[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa.

Abstract

This study was designed to analyze the relationship between social media addiction and critical thinking tendency of sports manager candidates. The study was designed with descriptive and correlational survey models of quantitative research model. The study group consists of, 56 female and 130 male, 186 sports manager candidates in total studying at MCBU Sport Sciences Faculty Sports Management department chosen by convenience sampling method. As data collection tool, Social Media Addiction Scale (Tutgun and Ünal, 2015) and Critical Thinking Tendency Scale (Semerci, 2016) were used. In the analysis of data, t test, one way anova and Pearson Correlation analyses were used. According to the results, there are significant differences in favor of females in the subscale of affective regulation of social media addiction scale, in favor of males in the subscales of flexibility, systematicity and ambition – patience of critical thinking tendency scale. In terms of class variable, in the inter-group and between-groups comparisons, affective regulation, repetition and conflict levels of senior students are significantly in favor. Also when the correlation results are analyzed, there is a positive medium level correlation between the subscales of social media addiction and the subscales of critical thinking tendency. As a result, it can be said that there is a correlation between social media addiction and critical thinking tendency. That a person is aware of the thinking processes, is open to innovations and is inquisitive will provide with caution when using social media and with approaching events from a critical perspective. Also it is important that individuals and institutions are informed in terms of usage of internet and information & communication technologies in the technological era.

Keywords: Social media, critical thinking, information and communication technologies, addiction, sports manager

Giriş

İnsan davranışları bir takım psikolojik sorunlara neden olmaktadır. Bu psikolojik sorunlardan biri de bağımlılıktır (Tutgun-Ünal, 2015). Bağımlılık, "bireyin bir maddeyi veya davranışı kullanmayı bırakamama ve kontrol edememesi sonucu günlük yaşam rutinini bozacak kadar etkilemesi durumu (Egger & Rauterberg, 1996)" olarak tanımlanmaktadır. Alanyazında egzersiz bağımlılığı (Vardar, 2012), oyun bağımlılığı (Irmak ve Erdoğan, 2016), alışveriş bağımlılığı (Clark ve Calleja, 2008) ve akıllı telefon bağımlılığı (Aktaş ve Yılmaz, 2017) gibi bağımlılık çeşitlerine rastlanılmaktadır. Bağımlılık türleri dikkate alındığında toplum yapısında davranışsal bağımlılığın ön planda olduğu ifade edilebilir.

Sosyal medya, günümüzde gençlerin büyük bir kesiminin yaygın olarak kullandıkları iletişim araçlarıdır (Akyazı ve Tutgun Ünal, 2013; Köroğlu ve Tutgun Ünal, 2013; Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya, web tabanlı çalışan zorunlu sistem aracılığıyla genel bir profil oluşturup kişisel çalışmalara müsaade eder, diğer kullanıcıları gösterir ve birbirlerini takip eden kişiler arası paylaşımı sağlar ve diğer insanların birbirini görmesini limitleyecek olanakları tanır (Vural ve Bat, 2010). Yapılan bir tanımda ise sosyal medya, kullanıcının oluşturduğu profil ile kişinin statüsünü ve şöhretini arttırdığı gibi, diğerlerini gözlemleyebilme ve aralarında mesaj iletebilme özellikleri gösteren bir araç olarak tanımlanmıştır (Toprak vd., 2009). Sosyal medya uygulamaları iletişimin yanı sıra, bilgi edinme, oyun, arama yapma gibi çok çeşitli aktiviteyi içinde barındırarak, bireylerin neredeyse bütün ihtiyaçlarını karşılar hale gelmiştir (Tutgun-Ünal, 2015). Bireyler sosyal medya kullanımlarını kontrol altına alamadıkları zamanlarda aile ve sosyal çevrelerinde, maddi, davranışsal ve psikolojik problemler yaşayabilmektedirler (Arslan ve Tutgun-Ünal, 2013; Köroğlu ve Tutgun-Ünal, 2013).

Lipman'a (1988) göre eleştirel düşünmeyi, kriterlere bağlı, kendini yenileyen ve dikkatli düşünme yetenek olarak tanımlar (Akt. Schwager ve Labate, 1993). Ennis, eleştirel düşünmeyi, ne yapacağına ve neye inanacağına karar vermeyi sağlayan makul ve etkili düşünme olarak tanımlamıştır (McBride, Xiang ve Wittenburg, 2002). Toplumsal değişim ve karmaşa, yeni ve farklı düşünme biçimlerinin günlük yaşama geçirilmesini zorunlu kılmıştır. Günümüz organizasyonlar ve toplumlardaki değişim ve kestirilemezlik yeni yöneticilik özelliklerini zorunlu hale getirmiştir. Yöneticilerin iş dünyasındaki hızlı değişimle baş edebilmeleri için yaratıcı, yenilikçi ve problem çözücü olmaları gerekir. Kestirilemez durumlarla baş edebilmek, geçmişte ne yapıldığının ötesinde bir düşünme ve hareket gerektirir

(Sherman, 2009). Myerse ve Larson'a (2005) göre, teknolojik gelişmeler ve global iş bakışı günümüz yöneticilerinin çatışma ve öfke ile baş edebilme yeteneği ve eleştirel düşünme gibi yeni yeterliliklere sahip olmalarını gerektirir. Farklı spor organizasyonlarında görev alacak olan spor yöneticisi mezunları yetiştirmek için gerekli bilgi, beceri ve yetenekler onlara yanı sıra mezunlar spor yöneticisi adayların gelecekteki kariyerlerini ve yaşamlarını daha iyi duruma getirmeleri için eleştirel ve ahlaki düşünme becerileri geliştirilmelidir. Tüm üniversite öğrencileri için gerekli olan eleştirel düşünme, spor yöneticiliği programlarının öğrenci kazanımlarında da yer almaktadır (Keskin, 2012).

Tutgun-Ünal'a (2015) göre sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki pek çok alanı da olumsuzluklara neden olduğu vurgulanmaktadır. Meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur. Ramsey (2004), iş ortamındaki çatışma, öfke ve şiddetle baş edebilmenin, tüm alanlardaki liderler için yeni bir düşünme beceri kalma becerisi gerekli olduğunu ifade etmektedir (Akt. Keskin, 2012). Günlük hayatta giderek artan sosyal medya kullanımı bireylerde olumsuz durumlara neden olduğu gibi; etkileşim, bilgi paylaşımı ve etkin iletişim gibi olumlu etkilere de sahiptir. Dolayısıyla bu çalışmada spor yöneticiliği adaylarının sosyal medya bağımlılığı ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Ayrıca elde edilen bulgular ile alan yazına katkı sağlanması ise diğer amaçlarındandır.

Yöntem

Araştırma Modeli: Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama desenleriyle kurgulanmıştır.

Araştırma Grubu

Bu araştırmaya, 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde, Manisa Celal Bayar Spor Bilimleri Spor Yöneticiliği Bölümlerinde öğrenim gören spor yöneticiliği öğrencilerinden seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yoluyla seçilen 130 erkek, 66 kadın katılmıştır. Spor yöneticiliği öğrencilerinin yaş aralığı 18 ve 30 yaş arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları:

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara yöneltilmek üzere kişisel özelliklerle ilgili 10 maddelik kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, sınıf vb.,) sorulmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): Araştırmada kullanılan ölçme aracı Tutgun-Ünal (2015) tarafından geliştirilmiş olup 41 madde 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca ölçme aracı toplam puan üzerinden de hesaplanabilmektedir. Ölçek 5'li derecelendirmeye sahiptir. Bu çalışmaya ilişkin güvenirlik katsayıları meşguliyet 0,820, duygu durum düzenleme 0,889, tekrarlama 0,911, çatışma 0,973 bulunmuştur.

Eleştirel Düşünme Eğilimi: Semerci (2016) tarafından geliştirilen "Eleştirel (Kritik) Düşünme Eğilimi (EDE) Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5 boyutlu ve toplam 49 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Bu çalışmaya ilişkin güvenirlik katsayıları 0,963, alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayılarının ise üstbilişte 0.959, esneklik 0.954, sistematiklik 0.943, azim-sabırda 0.922 ve açık fikirlilik 0.852 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ile minimum ve maksimum değerlerden faydalanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testlerden Independent T test, One Way Anova ve Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler- yüzde frekans-ortalama yaygınlık

Değişkenler	Gruplar	f	%	Top.	$\bar{x}$	S	Min	Max
Cinsiyet	Kadın	56	30,1	186				
	Erkek	130	69,9					
Medeni Durum	Evli	2	1,1	186				
	Bekâr	184	98,9					
Sınıf	1.Sınıf	25	13,4	186				
	2.Sınıf	51	27,4					
	3.Sınıf	58	31,2					
	4.Sınıf	52	28,0					
En Çok Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması	Facebook	9	4,8	186				
	Google+	6	3,2					
	Twitter	14	7,5					
	İnstagram	140	75,3					
	Fourqsquare	1	,5					
	Youtube	12	6,5					
	Snapchat	1	,5					
	Diğer	3	1,6					
Sosyal Medya Kullanma Amacı	Bilgi Edinme	51	27,4	186				
	Gündemi Takip Etmek	42	22,5					
	Fotoğraf, Video Paylaşmak	34	18,2					
	Yeni Arkadaşlar Edinmek	19	10,3					
	Arkadaşları Takip Etmek	40	21,6					

Ne Kadar Zamandır Sosyal Medya Kullanıyorsunuz	1Yıldan Az 1-3Yıl Arası 4-6Yıl Arası 7Yıldan Fazla	5 16 73 92	2,7 8,6 39,2 49,5	186				
Yaş				186	21,23	1,882	18	30
Kişisel Gelir (TL)				186	822,53	828,2	0	4000
Aile Geliri (TL)				186	4014,13	2682,3	0	18000

Katılımcıların kişisel bilgileri Tablo 1'de incelendiğinde çalışmaya katılan kadın (%30,1) ve erkeklerin (%69,9) oranlarında erkek katılımcıların daha yüksek oranda olduğu görülmektedir. Medeni duruma göre bekar (98,9)katılımcıların oranlarının fazlalığı görülmektedir. Sınıfa göre katılımcıların 3.Sınıf(31,2) öğrencilerinin katılımının biraz daha fazla olduğu gözlemlenmektedir. En çok kullanılan sosyal medya uygulaması Instagram (%75,3) tercih eden katılımcıların diğerlerine göre oransal olarak daha fazla yer aldığı görülmektedir. Sosyal medya kullanma amacına göre bilgi edinme grubundaki katılımcıların diğerlerine göre oransal olarak daha fazla yer aldığı görülmektedir. Sosyal medya kullanma zamanına göre 7yıldan fazla (49,5) grubu oransal olarak daha fazladır. Katılımcıların kişisel gelirleri 0 TL ve 4000TL arasında değişmekte, ortalama kişisel gelir 822 TL ölçülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği alt boyutları arasındaki farklar

		Cinsiyet	N	X	S	t	sd	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Meşguliyet	Kadın	56	33,89	10,16	,082	184	,934
		Erkek	130	33,74	11,54			
	Duygu Durum Düzenleme	Kadın	56	14,160	5,23	1,989	184	**,048***
		Erkek	130	12,52	5,11			
	Tekrarlama	Kadın	56	10,92	4,85	,007	184	,995
		Erkek	130	10,92	5,22			
	Çatışma	Kadın	56	39,26	16,49	-1,087	128,594	,238
		Erkek	130	42,64	20,54			
Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği	Üstbiliş	Kadın	56	2,08	0,68	-1,980	146,067	,050
		Erkek	130	2,33	0,97			
	Esneklik	Kadın	56	2,10	0,66	-2,650	152,452	**,009***
		Erkek	130	2,43	1,00			
	Sistematiklik	Kadın	56	2,21	0,63	-2,327	153,108	**,021***
		Erkek	130	2,49	0,95			
	Azim-Sabır	Kadın	56	2,15	0,73	-2,405	136,569	**,018***
		Erkek	130	2,47	0,97			
	Açık Fikirlilik	Kadın	56	2,29	0,83	-1,025	138,360	,307
		Erkek	130	2,44	1,11			

*P<0,05

Katılımcıların cinsiyetleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları arasındaki farkı incelemek üzere yapılan fark testi bulguları Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde duygu durum düzenleme (t=-1,98; p=0,048) alt boyutu ile cinsiyet arasında kadınlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği alt boyutları arasındaki farkı incelemek üzere yapılan T testi bulguları Tablo 2'de gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde esneklik (t=-2,65; p=0,009), sistematiklik (t=-2,32; p=0,021), azim-sabır (t=-2,40; p=0,018) alt boyutları ile cinsiyet arasında erkekler lehine anlamlı fark gözlemlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların sınıflarına göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutları arasındaki farklar

Değişkenler		N	Ort	S		KT	sd	Ko	F	p	Anlamlı Fark
Meşguliyet	1.sınıf	25	30,44	9,40	Gruplararası	631,321	3	210,440	1,72	,164	
	2.sınıf	51	32,52	13,29	Grupiçi	22235,502	182	122,173			
	3.sınıf	58	34,37	9,92	Toplam	22866,823	185				
	4.sınıf	52	35,98	10,52							
	Toplam	186	33,79	11,11							
Duygu Durum Düzenleme	1.sınıf	25	10,36	4,09	Gruplararası	431,365	3	143,788	5,74	**,001***	3-1, 4-1 , 3-2, 4-3
	2.sınıf	51	11,98	5,62	Grupiçi	4553,586	182	25,020			
	3.sınıf	58	13,55	4,63	Toplam	4984,952	185				
	4.sınıf	52	14,82	5,14							
	Toplam	186	13,01	5,19							
Tekrarlama	1.sınıf	25	8,40	3,94	Gruplararası	539,109	3	179,703	7,64	**,000***	3-1,4-1, 3-2, 4-3
	2.sınıf	51	9,17	4,51	Grupiçi	4279,837	182	23,516			
	3.sınıf	58	11,86	4,85	Toplam	4818,946	185				
	4.sınıf	52	12,67	5,50							
	Toplam	186	10,92	5,10							
Çatışma	1.sınıf	25	32,60	17,01	Gruplararası	8443,430	3	2814,477	8,34	**,000***	3-1, 4-1, 3-2, 4-2
	2.sınıf	51	34,00	17,75	Grupiçi	61415,973	182	337,450			
	3.sınıf	58	47,13	19,46	Toplam	69859,403	185				
	4.sınıf	52	47,30	18,31							
	Toplam	186	41,62	19,43							

*P<0,05

Katılımcıların sınıfları ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutları arasındaki farkı incelemek üzere yapılan ANOVA testi bulguları Tablo 3'te gösterilmiştir. Ölçeğin analiz sonuçlarına göre duygu durum düzenleme ($F_{(3,182)}$=5,74; p=0,01),tekrarlama ($F_{(3,182)}$=7,64; p=0,00) ve çatışma ($F_{(3,182)}$=8,44 ; p=0,00) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilirken, meşguliyet boyutunda anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yapılan Post Hoc Tukey bulguları ve aritmetik ortalamalar karşılaştırıldığında anlamlı fark duygu düzenleme, tekrarlama ve çatışma alt boyutlarında 4.sınıf lehinedir.

		Değişkenler	N	Ort.	S		KT	sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
	Üstbiliş	1.sınıf	25	1,80	,85	Gruplararası	8,615	3	2,872	3,70	**,013***	4-1
Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği		2.sınıf	51	2,27	1,00	Grupiçi	141,117	182	,775			
		3.sınıf	58	2,22	,85	Toplam	149,732	185				
		4.sınıf	52	2,50	,77							
		Toplam	186	2,25	,89							
	Esneklik	1.sınıf	25	1,96	,89	Gruplararası	7,822	3	2,607	3,13	**,027***	4-1
		2.sınıf	51	2,25	1,06	Grupiçi	151,627	182	,833			
		3.sınıf	58	2,30	,85	Toplam	159,449	185				
		4.sınıf	52	2,61	,81							
		Toplam	186	2,33	,92							
	Sistematiklik	1.sınıf	25	1,93	,86	Gruplararası	8,307	3	2,769	3,71	**,013***	4-1
		2.sınıf	51	2,40	,94	Grupiçi	135,534	182	,745			
		3.sınıf	58	2,42	,85	Toplam	143,841	185				
		4.sınıf	52	2,63	,78							
		Toplam	186	2,41	,88							
	Azim - Sabır	1.sınıf	25	1,86	,88	Gruplararası	8,183	3	2,728	3,38	**,019***	2-1 , 4-1
		2.sınıf	51	2,43	,97	Grupiçi	146,535	182	,805			
		3.sınıf	58	2,40	,85	Toplam	154,718	185				
		4.sınıf	52	2,53	,86							
		Toplam	186	2,37	,91							
	Açık Fikirlilik	1.sınıf	25	1,85	,88	Gruplararası	10,251	3	3,417	3,27	**,022***	4-1
		2.sınıf	51	2,35	1,06	Grupiçi	190,086	182	1,044			
		3.sınıf	58	2,48	1,01	Toplam	200,337	185				
		4.sınıf	52	2,60	1,04							
		Toplam	186	2,39	1,04							

Tablo 4. Katılımcıların sınıflarına göre Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği alt boyutları arasındaki farklar

*P<0,05

Katılımcıların sınıfları ile eleştirel düşünme eğiliminin alt boyutları arasındaki farkı incelemek üzere yapılan ANOVA testi bulguları Tablo 4'de gösterilmiştir. Ölçeğin analiz sonuçlarına göre üstbiliş (F(3,182)=3,70; p=0,013), esneklik (F(3,182)=3,13; p=0,027),

sistematiklik (F(3,182)=3,71; p=0,013),azim-sabır (F(3,182)=3,38; p=0,019) ve açık fikirlilik (F(3,182)=3,27; p=0,022) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Yapılan Post Hoc Tukey bulguları ve aritmetik ortalamalar karşılaştırıldığında anlamlı fark üstbiliş, esneklik, sistematiklik, azim-sabır ve açık fikirlilik alt boyutlarında 4.sınıf lehinedir.

Tablo 5. Bazı demografik değişkenler ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Eleştirel Düşünme Eğilimi ölçeği altboyutlarına ilişkin korelasyon test sonuçları

Değişkenler			Yaş	Kişisel Gelir	Aile Gelir	Dakika
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Meşguliyet	r	,077	,142	,130	,306**
	Duygu Durum Düzenleme	r	,107	,146	,141	,295**
	Tekrarlama	r	,164*	,134	,212*	,179*
	Çatışma	r	,143	,173*	,266**	,271**
Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği	Üstbiliş	r	,081	,122	,099	,124
	Esneklik	r	,139	,097	,236**	,067
	Sistematiklik	r	,111	,087	,174	,105
	Azim-Sabır	r	,094	,095	,208*	,046
	Açık Fikirlilik	r	,154*	,054	,174	,064

Katılımcıların bazı demografik değişkenler ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Eleştirel Düşünme Eğilimi ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan Pearson Korelasyon testi bulguları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Yaş değişkeni ile tekrarlama (r=,164; p=0,025) ve açık fikirlilik(r=,154;p=0,035) alt boyutları arasında; kişisel gelir ile çatışma (r=,173; p=0,028) alt boyutu arasında; gelir ile tekrarlama (r=,212; p=0,020), çatışma (r=,266; p=0,03) esneklik (r=,236;p=0,010) ve azim-sabır (r=,208; p=0,023) alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca günlük sosyal medya kullanım dakikaları ile Meşguliyet (r=,306; p=0,00) alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde; günlük sosyal medya kullanım dakikaları ile duygu durum düzenleme (r=,295;p=0,00), tekrarlama (r=,179; p=0,014) ve çatışma (r=,271; p=0,00) alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon

Değişkenler			Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği				
			Üstbiliş	Esneklik	Sistematiklik	Azim-Sabır	Açık Fikirlilik
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Meşguliyet	r	,373**	,310**	,318**	,279**	,257**
		p	,000	,000	,000	,000	,000
	Duygu Durum Düzenleme	r	,402**	,370**	,368**	,319**	,308**
		p	,000	,000	,000	,000	,000
	Tekrarlama	r	,443**	,452**	,445**	,390**	,373**
		p	,000	,000	,000	,000	,000
	Çatışma	r	,552**	,540**	,540**	,488**	,468**
		p	,000	,000	,000	,000	,000

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon testi bulguları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma ile Eleştirel Düşünme Eğilimi Ölçeği alt boyutlarından üstbiliş, esneklik, sistematiklik, azim-sabır ve açık fikirlilik arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuçlar sosyal medya bağımlılığı ile eleştirel düşünme eğilimi arasında simbiyotik bir ilişkinin varlığını göstermektedir.

Sonuç ve Tartışma

Günümüzde sosyal medya kullanımı olumlu veya olumsuz bir çok sosyal ve psikolojik duruma (etkileşim, iletişim, sosyal izolasyon vb…) neden olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılıkları ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla yapılan bu araştırmada, spor yönetici adaylarının gerek sosyal medya bağımlılıklarında gerekse eleştirel düşünme eğiliminde farklı değişkenler perspektifinden farklılıklar göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin duygu düzenleme alt boyutunda kadınların orta bağımlılığa sahip olduğu erkeklerin ise az bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Kadınların hayatındaki problemlerden uzaklaşmak, yalnızlıktan kurtulmak, negatif düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyayı kullandığı söylenebilir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin tekrarlama alt boyutunda az bağımlı olduğu görülmüştür. Spor yöneticisi adaylarının sosyal medya kullanımını denetim altına alabilme konusunda sıkıntı yaşadığı söylenebilir. Ayrıca katılımcıların sosyal medya

bağımlılığı ölçeğinin çatışma alt boyutunda bağımlılığın düşük düzeyde ifade edilebilir. Spor yöneticisi adaylarının sosyal medya kullanımları hayatında birazda olsa da olumsuz etki ettiği gözlemlenmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları ile sınıf değişkeni arasındaki farka bakıldığında 4.sınıfların sosyal medya bağımlılığı arttığı gözlemlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarının sosyal medyada harcanan süre ile pozitif yönde ilişkisi vardır. Bu durumda sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığını göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmada elde edilen bulgularla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanılmaktadır. Örneğin Çarkçı'nın (2019) üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada, sınıf değişkeninde anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından ise sosyal medya bağımlılığı ölçeğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tutgun-Ünal'ın (2015) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmada; meşguliyet boyutundan alınan ortalama 33,48, duygu durum düzenleme 12,05, tekrarlama 9,25, çatışma 32,78 puan olarak bulunmuştur. Meşguliyet, duygu durum düzenleme alt boyutlarında da kadınlar lehine farklılaşma bulunmuştur. Çatışma boyutunda ise, erkekler açısından bir farklılığın olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının yaşa göre meşguliyet ve duygu durum düzenleme alt ölçeklerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Andreassen vd., (2017) sosyal medyanın bağımlılık derecesinde kullanımı, narsizm ve özsaygı arasındaki ilişkiyi ölçtükleri çalışmalarında, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek seviyede bir sosyal medya bağımlılığı olduğunu tespit etmiştir. Bányai vd., (2017) adolesan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarında temelde kızların sosyal medya kullanım riski altında olduklarını ve bu bireylerin daha yüksek seviyede internet ve sosyal medya kullanımı bildiğini ortaya koymuşlardır.

Spor yöneticisi adaylarının esneklik, sistematiklik ve azim-sabır alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında farka bakıldığında erkekler lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu durumda erkeklerin kadınlara göre problemlerin çözümünde alternatifler üretebileceklerini; planlı ve dikkatli karar verdiklerini; problemleri çözebilecek bir yol bulana kadar uğraştıkları gözlemlenmiştir.

Eleştirel düşünme eğilimi ölçeği alt boyutları ile sınıf değişkeni arasındaki fark bakıldığında 4.sınıfların eleştirel düşünme eğilimi ortalamaları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum da eğitim süresi arttıkça bir konuya farklı açılardan bakılabileceği gözlemlenmiştir. Ancak eleştirel düşünme eğilimi puanlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir. Zakus, Malloy ve Edwards'in (2007) spor yöneticiliği programlarındaki eğitimcilerin, lisans ve yüksek lisans düzeyinde gerçek spor yöneticisi yetiştirmek yerine, teknik idareci yetiştirdiklerini ifade etmiş olmaları, spor yöneticiliği bölümlerindeki öğrencilerin işlerini nasıl yapmaları gerektiği, problemler ve problemlere yönelik çözüm yolları konusunda nasıl düşünmeleri gerektiği konusunda yeterli olmadıklarını, yalnızca kitap bilgileri ile yetiştirildiklerini eleştiriyor olmaları araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Bu bağlamda, yalnızca ülkemizde değil dünya çapında, spor yöneticiliği alanında öğrenim gören öğrencilerin eleştirel düşünme yetenekleri açısından daha etkili bir eğitim almaya ihtiyaç duydukları söylenebilir. Stier (2004)'a göre spor yöneticilerinin karşılaştıkları sorunlar göz önüne alındığında, spor kurumlarını / organizasyonlarını yönetirken eleştirel olarak düşünebilmeli, kararlar alabilmeli, doğru ve zamanında hareket edebilme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Çünkü spor yöneticileri, yapması gereken görev ve sorumlulukları dahilinde, sürekli olarak karar vermeyi gerektiren sorunlarla karşılaşmakta ve içlerinde eleştirel düşünebilenler, mesleki kariyerleri boyunca karşılaştıkları sorunları etkili bir biçimde çözme hususunda daha başarılı olmaktadırlar (Akt. Schneider ve Stier, 2009). Zeigler (1995)'a göre de, eleştirel düşünebilen ve mesleki yeterliğe sahip spor yöneticilerinin yetişebilmeleri, iyi planlanmış, etkin bir mesleki eğitim almalarına bağlıdır.

Eleştirel düşünme eğilimi konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında paralel bulgular bulunmuştur. Örneğin; Keskin'in (2012) aday spor yöneticilerinin eleştirel düşünme eğilimlerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amacıyla yapılan araştırma sonucunda, aday spor yöneticilerinin düşük düzeyde eleştirel düşünme eğilimine sahiptir. Saçlı'nın (2008) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük ve rekreasyon programlarında öğrenim gören öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırma sonucunda, tüm öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerinin orta düzeyde olduğu ve geliştirilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının ile eleştirel düşünme eğilimi alt boyutları arasında pozitif yönlü düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç

olarak, sosyal medya bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasında bir ilişkinin var olduğu söylenebilir. Sosyal medya kullanımı farklı eleştirel düşünme eğilimine sahip kişilerin profillerini takip etme imkanı verdiği için bu sonuç ortaya çıkmasına sebep olduğu söylenebilir. Kişinin kendi düşünme süreçlerinin bilincinde yeniliklere açık ve araştırmacı bir yapıya sahip olması, kişinin gerek sosyal medya kullanımı noktasında daha özenli olmasına gerekse olaylara eleştirel bir pencereden yaklaşmasına olanak sağlayacaktır. Ayrıca yaşanılan teknoloji çağında internet ve bilgi ve iletişim teknolojileri kullanımı hususunda kişi ve kurumların bilgilendirilmesi önem arz etmektedir.

Kaynaklar

Aktaş, H., ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. International Journal of Social Sciences and Education Research, 3(1), 85-100.

Akyazı, E., & Ünal, A. T. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. Global Media Journal Turkish Edition, 6(3), 1-24.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship Between Addictive Use Of Social Media, Narcissism, And Self-Esteem: Findings From A Large National Survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293. Doi:10.1016/J.Addbeh.2016.03.006

Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, et al. (2017) Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. PLoS ONE 12(1): e0169839. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839

Clark, M., & Calleja, K. (2008). Shopping Addiction: A Preliminary İnvestigation Among Maltese University Students. Addiction Research & Theory, 16(6), 633-649.

Çarçı, Z.(2019).Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi. T.C. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Egger, O. & Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour And Addiction. Unpublished Master's Thesis, Work & Organisational Psychology Unit (Ifap) , Swiss Federal Institute Of Technology (Eth), Zurih.

Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. Pamukkale Tıp Dergisi, (3), 134-142.

Irmak, A. Y., Ve Erdoğan, S. (2016). Ergen Ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi, 27(2), 128-137.

İşman, A., & Albayrak, E. (2014). Sosyal Ağlardan Facebook'un Eğitime Yönelik Etkililiği. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(1), 129-138.

Keskin, M. T. (2012). Aday Spor Yönetici Adaylarının Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin Belirlenmesi Ve Karşılaştırılması (Master's Thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Köroğlu, O. ve Tutgun Ünal, A. (2013). Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağları Benimseme Düzeyleri İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yeni Medya Kongresi, Kocaeli.

McBride, R. E., Xiang, P., & Wittenburg, D. (2002). Dispositions toward critical thinking: The preservice teacher's perspective. Teachers and teaching, 8(1), 29-40.

Myers, L. L., & Larson, R. S. (2005) Preparing Students For Early Work Conflicts. Business Communication Quarterly, 68(3), 306-318.

Saçlı, F., Demirhan, G(2008). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Eleştirel Düşünme Düzeylerinin Saptanması Ve Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences, 2008; 19 (2), 92-110.

Schneider, C. R., & Stier, F. W. (2009). The practice and teaching of critical thinking in sport management. The SMART Journal, 5(1), 96-109.

Schwager, S., Labate, C. (1993). Teaching For Critical Thinking İn Physical Education. The Journal Of Physical Education, Recreation & Dance, 64, 24-27.

Semerci, N. (2016). Eleştirel Düşünme Eğilimi (Ede) Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Revize Çalışması. Electronic Turkish Studies, 11(9).

Sherman, J.S. (2009). The Correlation Between Critical Thinking, Emotional İntelligenge, And Conflict Management Modes Of Financial Services Managers. Doctoral Dissertation İn Curriculum And Instruction. University Of Phoenix.

Toprak, A. (2009). Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook:" Görülüyorum Öyleyse Varım!". Kalkedon.

Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma.

Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 21(3), 163-173.

Vural, Z., & Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. Journal Of Yasar University, 5(20).

Zakus, H.D., Malloy, C.D, Edwards, A. (2007). Critical And Ethical Thinking İn Sport Management: Philosophical Rationales And Examples Of Methods. Sport Management Review. 10, 133-158.

Zeigler, F.E. (1995). Competency İn Critical Thinking: A Requirement For The Allied Rofessional. Quest, 47, 196-211.

39-43-iecses-4th-530-FC-Oral / Sözel

KADINLARDA OSİLASYON - SALINIM VE ZUMBA ANTRENMANLARININ VÜCUT YAĞ YÜZDESİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mustafa Said ERZEYBEK *[1], Oğuzhan YÜKSEL[1], Nurullah Emir EKİNCİ[2], Baybars Recep EYNUR[1]

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kütahya/TÜRKİYE
[2] Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Hatay/TÜRKİYE

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, kadınlarda sekiz haftalık süreçte uygulanan osilasyon ve zumba antrenmanlarının vücut kompozisyonu üzerine etkisinin incelenmesidir. Haftada 3 gün (Pzt-Çarş-Cuma) ve 8 hafta boyunca katılımcıların bir kısmı zumba diğer kısmı ise osilasyon cihazı (GD Sportline styletics Classic Salınım) kullanılarak uygulanan antrenman protokolüne dahil olmuşlardır. Çalışmaya katılan zumba grubundaki kadın katılımcıların yaş ortalaması 26,5 ± 1,8 yıl iken Osilasyon grubunda 28,3 ± 3,2 yıl olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların kol, bacak ve gövde yağ yüzdelerini belirlemek için tanita BC 418 cihazı kullanılmıştır. Antrenman periyodu öncesi ve sonrası kol, bacak, gövde yağ yüzdeleri ve vücut kitle indeksi değerlendirilmesinde SPSS 20.0 istatistik programında simple effects ve repeated measures anova testi kullanılmıştır. Süreç sonunda osilasyon cihazı ile antrenman yapan kadın katılımcıların kol, bacak ve gövde yağ yüzdelerinde zumba yapan gruba göre anlamlı düzeyde düşüşler gözlemlenmiştir. Vücut kitle indeksi değerlerinde her iki antrenman grubunda anlamlı düzeyde değişim olmamıştır. Sonuç olarak osilasyon antrenmanı sol kol, gövde, sağ ve sol bacak vücut yağ yüzdesinin azalmasında etkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zumba, Osilasyon, Vücut Yağ Yüzdesi

39-43-iecses-4th-530-FC-Oral / Sözel

THE RESEARCH OF EFFECT OF OSCILLATION AND ZUMBA TRAINING ON BODY FAT PERCENTAGE

Mustafa Said ERZEYBEK *[1], Oğuzhan YÜKSEL[1], Nurullah Emir EKİNCİ[2], Baybars Recep EYNUR[1]

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Kütahya/TÜRKİYE
[2] Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Hatay/TÜRKİYE
[2] Hatay Mustafa Kemal University School of Physical Education and Sports High, Hatay/TÜRKİYE

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of oscillation and zumba training on body composition in women during eight weeks. For 3 days a week (Mon-Wed-Friday) and 8 weeks, some of the participants were included in the training protocol using zumba and the other part using oscillating device (GD Sportline styletics Classic Oscillation). While the mean age of female participants in the zumba group was 26.5 ± 1.8 years, it was 28.3 ± 3.2 years in the oscillation group. Tanita BC 418 device was used to determine the percentage of arm, leg and trunk fat of the participants. Simple effects and repeated measures anova test were used in SPSS 20.0 statistical program for the evaluation of arm, leg, body fat percentages and body mass index before and after the training period. At the end of the process, a significant decrease was observed in the arm, leg and trunk fat percentages of the female participants who were training with the oscillating device compared to the zumba group. Body mass index values did not change significantly in both training groups. As a result, it is seen that oscillation training is effective in decreasing body fat percentage in left arm, trunk, right and left leg.

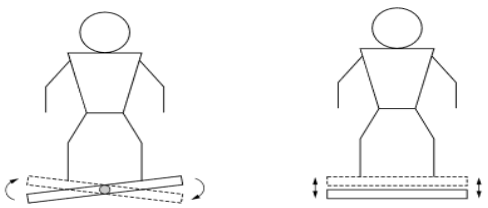
Key words: Zumba, Oscillation, Fat Burn

1.Giriş

Osilasyon Nedir? Salınım veya **osilasyon** herhangi bir ölçülebilenin, Merkezi bir değere (Genelde Bir Denge Noktasına) göre veya iki ya da daha fazla durum arasında genellikle zamana göre tekrarlanan değişikliklere verilen addır. Erişim Tarihi: 05.12.2019 Osilasyon.Nedir.Org

Ayrıca, salınımlı (osilasyon) bir platformda üretilen titreşimler insan vücuduna veya bunun parçalarına aktarılarak bütünüyle titreşim etkisi üretmektedir. (Rittweger,2010). Titreşim, osilasyon hareketi ile karakterize edilen mekanik bir uyaran modelidir. Vücuttaki sonuçları dolaylı yada doğrudan etkilere sahiptir (Santos-Filho ve ark.,2010). Dolaylı etkiler, nöroendokrin tepki olarak görülmektedir (Prisby, 2008). Doğrudan etkide ise kaslar ve tendonlar, titreşimleri gibi mekanik enerjiyi depolayan ve serbest bırakan yay benzeri elementlere etki ederler (Rittweger, 2010). Titreşim, osilasyon hareketi ile karakterize edilen mekanik bir uyaran modelidir. Yoğunluğunu belirleyen biyomekanik değişkenler frekans ve genliktir. Salınımlı hareketin kapsamı, titreşimin genliğini (zirveden zirveye, mm cinsinden) ifade edilirken salınım devinimlerinin tekrarlanma hızı ise titreşimin sıklığını (hz cinsinden) ile ortaya koyulmaktadır (Cardinale, M.& Wakeling, J.,2005). Titreşimli cihazlarla düşük genlikli, düşük frekanslı mekanik stimülasyonunun kas iskelet yapılarında uygulamanın etkin ve güvenli bir yöntem olduğu görülmüştür. Ayrıca, özel olarak tasarlanmış egzersiz ekipmanı ile egzersiz yapan insanlarda kas gücü ve kuvvetinde artış olduğu bildirilmiştir (Bosco ve ark.,1999; Verschueren ve ark.,2004).

Tüm vücut titreşimlerinin (WBV'ler)sinüzoidal titreşimler üreten özel olarak tasarlanmış titreşimli plakalar üzerinde iki farklı sistemi kullanan salınımlı plakalar vasıtasıyla titreşim sağlar: (a) Bir dayanağın sol ve sağ tarafındaki dikey yer değiştirmeleri hareket ettirmek; (b) tek biçimli olarak yukarı ve aşağı salınan bütün plaka WBV egzersiz cihazları çeşitli frekanslarda (15–60 hz) titreşim sağlar ve 1 ila 10 mm arasında yer değiştirir (Cardinale,



M.. & Wakeling, J.,2005).

A **B**

Şekil 1: Farklı salınım (A) ve titreşim (B) platformları

Zumba 1990 Yılında Kolombiyalı **Dansçı** Beto Perez Tarafından Keşfedilmiştir. Kelime anlamı ise hızlı hareket etmektir. **Zumba** İçerisinde Birçok **Dans** Barındıran bir Spordur. Latin **Dansları** Eşliğinde Yapılan Salsa, Hip- Hop, Mambo, Samba ve Oryantel gibi Farklı **Dansları** barındıran bir Fitness Programıdır. Zumba grup halinde yapılan salsa ve aerobik temelli olan aynı zamanda güç, denge ve dayanıklılık antrenman unsurlarını içermektedir (Donath ve ark., 2014). Bu etkinlik, genellikle büyük katılımcı gruplarında uygulanan, Latin ritimlerini ve aerobik adımları birleştiren, tüm vücut hareketlerini içeren ve diğer grup egzersiz sınıflarından daha az resmi olan bir tür koreografi oluşturan, Latin esintili bir dans egzersiz programı olarak tanımlanmaktadır (Luettgen ve ark., 2012; Shah ve ark.,2016).

2.Materyal ve Yöntem

Haftada 3 Gün (Pzt-Çarş-Cuma) ve 8 Hafta Boyunca Katılımcıların bir kısmı Zumba diğer Kısmı ise Osilasyon Cihazı (GD Sportline Styletics Classic Salınım) ile Antrenman Protokolüne Dahil Olmuşlardır. Çalışmaya Katılan Zumba Grubundaki Kadın Katılımcıların Yaş Ortalaması (n = 9) 26,5 ± 1,8 Yıl iken Osilasyon Grubunda (n=9) 28,3 ± 3,2 yıl olarak Tespit Edilmiştir. Zumba grubunun boy ortalaması 163,375 ± 5,829 iken Osilasyon grubunun 163,588 ± 5,745 tespit edilmiştir. Vücudunda omurga yada her hangi bir eklemde pilatin veya implement vida bulunanlar, kalp pili , vertigo, derin varis, MS hastaları ve nörolojik problemi olanlar osilasyon (salınım) ve Zumba antrenmanlarına dahil edilmemişlerdir. Uzman hekim tarafından egzersiz yapmasında sakınca olmadığına dair sağlık raporuna sahip olan katılımcılar dahil edilmiştir. Gönüllü onam formu imzalatılmıştır. Osilasyon Cihazları 5-12 Hz Frekanslarda Titreşim Sağlamaktadır.1 ila 16 mm Arasında Platform Yer (Genlik) Değiştirmektedir. Hız Kademeleri 1-40 Arası Kademeleri Mevcuttur. Saniyede 12 Kez Salınım hız ile egzersizi uyguladılar. Zumba dansı ise Alanında Uzman Olan Antrenör Tarafından Katılımcılara Haftada üç Gün Pazartesi Çarşamba ve Cuma Günleri 10 Dakikalık Aktif Isınma Uygulatıldıktan 45 Dakika Müzik Eşliğinde Grup Dersi Olarak uygulatılmıştır. Seans Sonunda Soğuma Egzersizleri Uygulanmıştır. Katılımcıların Kol, Bacak ve Gövde Yağ Yüzdelerini Belirlemek için **Tanita BC 418 Cihazı** Kullanılmıştır Verilerin değerlendirilmesinde **SPSS** 20.0 istatistik programında simple effects ve repeated measures anova testi kullanılmıştır.



Resim 1: Osilasyon ekipmanı tanıtımı



Resim 2: Osilasyon ekipmanı deneme



Resim 3: Osilasyon ekipmanı duruş çalışması



Resim 4: Tanita BC 418 Cihazı

Osilasyon cihazı antrenman figürleri



Resim 5: Osilasyon (Salınım) Antrenman Kullanılan Hareket Paternleri

OSİLASYON CİHAZI ANTRENMAN PROTOKOLÜ

Cihazın Titreşim Üretme Hızı 40 Kademeli Olarak Üretilmiştir. Hız Kademesi Arttıkça Platformun Salınım Hızı Artmaktadır. **1. Hafta Hız Kademesi** 5-15; Hareketlerin Uygulanma Süresi 30 sn ve dinlenme 30 Sn; 16 Hareket 2 Set Üzerinden Uygulanmıştır. **2., 3. ve 4. Hafta Hız Kademesi** 20 ; Hareketlerin Uygulanma Süresi 30 sn ve dinlenme 30 Sn; 16 Hareket 3 Set Üzerinden Uygulanmıştır. **5. ve 6.Hafta Hız Kademesi** 30; Hareketlerin Uygulanma Süresi 30 sn ve Dinlenme 30 Sn; 16 Hareket 3 Set üzerinden uygulanmıştır. **7. ve 8. Hız Kademesi** 40; Hareketlerin Uygulanma Süresi 45 sn ve dinlenme 45 Sn; 16 Hareket 3 Set Üzerinden Uygulanmıştır. Uygulatıcı bileğinde yer alan cihazla antrenman sırasında aktif olan tüm salınım cihazlarına aynı anda müdahale edebilmektedir.. Cihazın titreşim üretme hızı 40 kademeli olarak üretilmiştir. Hız kademesi arttıkça platformun salınım hızı artmaktadır.



Resim 6: GD Sportline styletics Classic Salınım Cihazı (http://www.gdsportline.net)

ZUMBA DANSI ANTRENMAN PROTOKOLÜ

Dansa uygun müzik eşliğinde **45 Dakikalık** (Dansa Ait Figürler Eşliğinde) Aerobik seviyede hareketler uygulanmıştır.



Resim 7: Zumba Dansı

3.Bulgular

Antrenman Periyodu Öncesi ve Sonrası Kol, Bacak, Gövde Yağ Yüzdeleri ve Vücut Kitle İndeksi Değerlendirilmesinde SPSS 20.0 İstatistik Programında Simple Effects ve Repeated Measures Anova Testi Kullanılmıştır.

Vücut Ağırlığı

Tablo 1. Osilasyon grubu ile Zumba grubu vücut ağırlığı Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

	Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Ön test	Zumba	63,338	10,914	,267	,613
	Osilasyon	72,922	10,307		
Son test	Zumba	61,763	10,454		
	Osilasyon	71,067	10,223		

Veri analizi sonuçlarına göre çalışma süreci sonrası Zumba grubundaki katılımcıların vücut ağırlığı değerlerinde meydana gelen değişiklik ile Osilasyon grubundaki katılımcıların vücut ağırlıklarında meydana gelen değişiklik karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel açıdan bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($F_{1,15}$;0,267; $p>0,05$).Simple Effect testi sonuçlarına göre hem zumba grubunun ilk ölçümü ile son ölçümü arasındaki kilo kaybı ($F_{1,15}$;15,904; $p<0,05$) hem de Osilasyon grubunun ilk ölçümü ile son ölçümü arasında meydana gelen kilo kaybı istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F_{1,15}$;24,834; $p<0,05$).

Tablo 2. Osilasyon grubu ile Zumba grubu vücut kitle indeksi Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

	Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Ön test	Zumba	23,663	3,666	,685	,421
	Osilasyon	27,300	4,635		
Son test	Zumba	23,100	3,480		
	Osilasyon	27,700	5,654		

Tekrarlı ölçümler Anova testi sonuçlarına göre grup zaman etkileşimi boyutunda her iki grubun ilk ve son ölçümleri arasındaki farklar birbiri ile karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel açıdan bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,15;1,962; p>0,05).Simple effect testi sonuçlarına göre hem zumba grubunun ilk ve son ölçümleri arasındaki VKİ değerlerindeki değişim (F1,15;0,442; p>0,05) hem de Osilasyon grubunun ilk ölçümü ile son ölçümü arasında ortaya çıkan VKİ değerlerindeki değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(F1,15;0,251; p>0,05).Ancak istatistiksel açıdan fark olmamasına rağmen zumba grubunda VKİ oranında düşüş söz konusuyken, osilasyon grubunda bir artış olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Osilasyon grubu ile Zumba grubu sağ bacak yağ (%) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Yağ (%)	Ön test	Zumba	31,775	3,137	3,751	,072
		Osilasyon	36,833	4,742		
	Son test	Zumba	31,325	3,201		
		Osilasyon	35,233	4,935		

Veri analizi sonuçları incelendiğinde zumba grubunun ilk ve son test değerleri arasındaki değişim ile osilasyon grubunun ilk ve son testi arasındaki değişim karşılaştırıldığı zaman iki grup arasında istatistiki bakımdan fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,15;3,751; p>0,05).Buna karşın simple effect testi sonuçlarına göre zumba grubuna ait ilk test ile son test arasındaki fark anlamsızken (F1,15;1,085; p>0,05), Osilasyon grubunun ilk testi ile son testi arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (F1,15;15,429; p<0,05).

Tablo 4. Osilasyon grubu ile Zumba grubu sağ bacak Kas (kg) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kas (kg)	Ön test	Zumba	7,475	,899	3,867	,068
		Osilasyon	7,811	,686		
	Son test	Zumba	7,363	,880		
		Osilasyon	7,989	,855		

Veri analizi sonuçlarına göre, zumba grubundaki ilk ve son ölçüm gelişim ile osilasyon grubundaki gelişim istatistiksel açıdan birbirinden farklı bulunmamıştır (F1,15;3,867; p>0,05).

Simple effec testi sonuçlarında zumba grubunun ilk ve son testi arasındaki değişim anlamlı bulunmamıştır (F1,15;1,097; p>0,05). Aynı şekilde osilasyon grubunun ilk testi ile son test arasında meydana gelen farklılıkta anlamlı bulunmamıştır (F1,15;3,082; p>0,05).Buna karşın zumba grubunda hem yağ oranında hem de kas değerlerinde düşüş söz konusuyken, osilasyon grubunda yağ oranında düşüş varken kas değerlerinde artış olduğu göze çarpmaktadır.

Tablo 5. Osilasyon grubu ile Zumba grubu sol bacak yağ (%) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Yağ (%)	Ön test	Zumba	31,750	3,520	1,936	,184
		Osilasyon	36,500	5,007		
	Son test	Zumba	31,175	3,519		
		Osilasyon	35,144	4,989		

Grup zaman etkileşimi boyutunda zumba grubundaki katılımcıların yağ oranındaki düşüş ile osilasyon grubundaki katılımcıların yağ oranlarındaki düşüş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,15;1,936; p>0,05).Simple effect testi sonuçlarına göre zumba grubundaki katılımcıların yağ oranlarında ilk ve son testi arasındaki değişim istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır (F1,15;1,984; p>0,05). Ancak osilasyon grubunda ise yağ oranında meydana gelen değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F1,15;12,405; p<0,05).

Tablo 6. Osilasyon grubu ile Zumba grubu sol bacak Kas (kg) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kas (kg)	Ön test	Zumba	7,313	,849	3,249	,092
		Osilasyon	7,711	,675		
	Son test	Zumba	7,200	,842		
		Osilasyon	7,822	,806		

Veri analizine göre zumba grubundaki katılımcıların antrenman periyodu sonunda meydana gelen değişim ile osilasyon grubunda meydana gelen değişim karşılaştırıldığı zaman iki grup arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,15;3,249; p>0,05).Simple effect testi sonuçları gözden geçirildiği zaman zumba grubundaki katılımcıların kas oranındaki ilk ve son test sonuçları arasındaki değişim istatistiki yönden anlamlı bulunmamıştır (F1,15;1,553; p>0,05). Aynı şekilde osilasyon grubundaki katılımcıların kas oranındaki ilk ve son test sonuçları arasındaki değişim istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F1,15;1,705; p>0,05).Bununla birlikte Zumba grubundaki katılımcılarda hem yağ oranında hem de kas oranında düşüş söz konusuyken, osilasyon grubunda yağ oranında düşüş gerçekleşmişken kas oranında artış olmuştur.

Tablo 7. Osilasyon grubu ile Zumba grubu sağ kol yağ (%) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Yağ (%)	Ön test	Zumba	28,163	7,306	2,913	,108
		Osilasyon	34,622	6,937		
	Son test	Zumba	27,525	6,870		
		Osilasyon	32,733	7,052		

Veri analizi sonuçları incelendiğinde zumba grubunun yağ oranındaki ilk ve son test değerleri arasındaki değişim ile osilasyon grubunun ilk ve son testi arasındaki değişim karşılaştırıldığı zaman iki grup arasında istatistiki bakımdan fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,15;2,913; p>0,05).Simple effect testi sonuçlarına göre zumba grubunda da osilasyon grubunda yağ oranında bir düşüş olduğu görülmektedir. Ancak zumba grubundaki düşüş istatistiksel açıdan önem arz etmezken (F1,15;1,428; p>0,05), osilasyon grubundaki düşüş anlamlı olarak tespit esilmiştir (F1,15;14,105; p<0,05).

Tablo 8. Osilasyon grubu ile Zumba grubu sağ kol Kas (kg) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kas (kg)	Ön test	Zumba	2,050	,233	3,444	,083
		Osilasyon	2,256	,255		
	Son test	Zumba	2,000	,273		
		Osilasyon	2,267	,229		

Yağ oranında olduğu gibi kas oranındaki karşılaştırmada göstermiştir ki zumba grubundaki katılımcılardaki değişim ile osilasyon grubundaki katılımcılarda meydana gelen değişim istatistisel yönden birbirinde farklı bulunmamıştır (F1,15;3,444; p>0,05).Simple effect testi sonuçları incelendiğinde yağ oranından farklı olarak zumba grubundaki katılımcılarda düşüş varken, osilasyon grubunda artış görülmektedir. Ancak ne zumba grubunda meydana gelen değişim (F1,15;4,355; p>0,05) ne de osilasyon grubundaki gelişim istatistiksel yönden anlamlı değildir (F1,15;0,242; p>0,05)

Tablo 7. Osilasyon grubu ile Zumba grubu sol kol yağ (%) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Yağ (%)	Ön test	Zumba	28,938	7,480	1,153	,300
		Osilasyon	35,467	7,022		
	Son test	Zumba	27,775	6,960		
		Osilasyon	33,600	7,065		

Veri analizi sonuçlarına göre hem zumba grubundaki katılımcıların hem de osilasyon grubundaki katılımcıların yağ oranında bir düşüş olduğu görülmektedir. Ancak her iki gruptaki bu düşüş birbiri ile karşılaştırıldığında istatistiksel yönden iki grup arasında bir fark olmadığını ortaya koymuştur (F1,15;1,153; p>0,05).Tekrarlı ölçümler anova testi sonuçlarının yanı sıra simple effect testi sonuçları incelendiğinde her iki grup arasında fark olmasa da hem zumba grubundaki katılıcıların ilk ve son testi arasındaki değişim (F1,15;5,936; p<0,05) hem de osilasyon grubunun ilk ve son testi arasındaki değişim anlamlı bulunmuştur (F1,15;17,219; p<0,05).

Tablo 8. Osilasyon grubu ile Zumba grubu sol kol Kas (kg) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kas (kg)	Ön test	Zumba	2,050	,288	,146	,708
		Osilasyon	2,278	,273		
	Son test	Zumba	2,025	,301		
		Osilasyon	2,267	,269		

Tekrarlı ölçümler varyans analizine göre diğer referans bölgelerinden farklı olarak hem zumba grubundaki katılımcıların hem de osilasyon grubundaki katılımcıların kas oranında bir düşüş olduğu görülmektedir (F1,15;0,146; p>0,05).Simple effect testi sonuçlarına göre diğer referans bölgelerinden farklı olarak her iki grupta kas oranında bir düşüş gözlenmektedir ve ne zumba grubunun ilk ve son testinde meydana gelen değişim (F1,15;0,894; p>0,05) ne de osilasyon grubundaki değişim istatistiksel yönden anlamlı bulunmamıştır (F1,15;0,199; p>0,05).

Tablo 9. Osilasyon grubu ile Zumba grubu gövde yağ (%) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Yağ (%)	Ön test	Zumba	22,738	7,624	2,915	,108
		Osilasyon	29,089	5,511		
	Son test	Zumba	21,838	7,425		
		Osilasyon	27,033	5,726		

Grup zaman etkileşimi boyutunda veriler değerlendirildiğinde hem zumba grubundaki katılımcıların yağ oranında hem de osilasyon grubundaki katılımcıların yağ oranlarında bir düşüş olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu iki grupta meydana gelen düşüş oranı birbiri ile karşılaştırıldığı zaman gruplar arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir (F1,15;2,915; p>0,05) .Ancak simple effect testi sonuçları incelendiğinde zumba grubundaki katılımcıların yağ oranındaki kayıp istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamışken (F1,15;3,340; p>0,05), osilasyon grubundaki katılımcıların yağ oranında meydana gelen kayıp istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur(F1,15;19,600; p<0,05).

Tablo 10. Osilasyon grubu ile Zumba grubu gövde Kas (kg) Anova ve Simple Effect Karşılaştırılması

		Grup	Ortalama	Std. Sapma	F	p
Kas (kg)	Ön test	Zumba	24,725	2,168	2,219	,157
		Osilasyon	26,111	2,195		
	Son test	Zumba	24,425	2,195		
		Osilasyon	26,267	2,121		

Analiz sonuçlarına göre diğer referans bölgelerinde olduğu gibi zumba grubundaki katılımcıların kas oranında düşüş söz konusuyken osilasyon grubundaki katılımcıların kas oranında bir artış söz konusudur. Her iki grubun değişim oranları birbiri ile karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel açıdan farklı olmadığı tespit edilmiştir.Simple effect testi sonuçlarına bakıldığında zumba grubunun ilk testi ile son testi arasındaki değişim anlamlı bulunmamıştır (F1,15;1,818; p>0,05) . Aynı şekilde osilasyon grubundaki değişim artışa rağmen istatistiksel yönden anlamsızdır (F1,15;0,550; p>0,05).

4.Tartışma

Süreç sonunda Osilasyon Cihazı ile Antrenman yapan Kadın Katılımcıların Kol, Bacak ve Gövde Yağ Yüzdelerinde Zumba Yapan Gruba Göre Anlamlı Düzeyde Düşüşler Gözlemlenmiştir. Vücut Kitle İndeksi Değerlerinde Her İki Antrenman Grubunda Anlamlı Düzeyde Değişim Olmamıştır. Sonuç Olarak Osilasyon Antrenmanı Sol Kol, Gövde, Sağ Ve Sol bacak vücut yağ yüzdesinin azalmasında Etkili Olduğu Görülmektedir. Ayrıca Zumba grubunda yağ ve kas yüzdelerinde düşüş varken osilasyon grubunda yağ yüzdelerinde düşüşün yanı sıra kas kütlesinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Gövde yağ empedans sonuçları açısından osilasyon Grubun Katılımcıların Yağ Oranında azalış zumba grubuna göre anlamlı düşüş yönünde olup özellikle salınım egzersizleri yerçekimi etkisi ile metabolik sirkülasyon açısından zumba grubundan daha etkin olduğu söylenebilir.

Egzersiz çeşitleriyle birlikte egzersiz aletleri de artmaktadır. Bunlardan biri olan tüm vücut titreşimi antrenmanı (TVTA) bir egzersiz ve antrenman yöntemi olarak sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır (Yılmaz ve Kin İşler, 2013). TVTA "mekanik salınımların bir titreşim platformu aracılığıyla vücuda uygulanması" olarak tanımlanmaktadır (Tomás ve ark., 2011). Vibrasyonun etkileri Sir Isaac Newton tarafından belirtildiği şekilde hareket yasasında

yer almaktadır; esas olarak bir cismin kuvvetinin (F), ivmesi (A) ile çarpılan kütleye (M) eşit olduğudur (F = M × A). Böylece, işlevsel kuvvet, bir vücuda daha fazla kütle veya daha fazla ivme uygulayarak iyileştirilebilir (Park ve ark., 2015). TVTA, titreşim platformu olarak adlandırılan cihaz kullanılarak yapılmaktadır. Cihazın ortaya çıkardığı üç yönlü vibrasyon, yer çekimi kuvvetini arttırmakta, böylelikle istenilen kas grupları antrenman boyunca çok yoğun olarak çalışmaktadır. Bu kapsam doğrultusunda, spor yapmayan bireylerde kısa zaman diliminde iyi sonuçlar alabilme ihtimali değerlendirilerek tasarlanan bu araştırmanın amacı; titreşim antrenmanına katılan ve katılmayan sedanter kadın öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerinde meydana gelen değişimi ortaya koymaktır. Titreşimli uyaran yönü vücut titreşim egzersizlerinde dikey hareket eden titreşim platformuna oranla osilasyon (salınım) cihazlarının vastus lateralis ve gastrosnemiusun ortalama yanıtlarının anlamlı derecede daha büyük olduğunu ifade etmektedirler. Ancak Tibialis anteriorun yanıtlarında ise dikey hareket eden titreşim platformunun etkisinin osilasyona göre daha yüksek anlamlığa sahip olduğu görülmüştür (Abercromby ve ark., 2007).

5.Sonuç

Bu çalışmalar ışığında özellikle osilasyon gibi salınımın yarattığı dirence karşı vücudun ürettiği direnç ve bu dirençle beraber derin kaslar (presenal) kasları uyararak kas kütlesine olumlu katkı ve yağ empedansının azalmasına yardımcı olduğu Zumba egzersizlerinin kendi içinde çok eğlenceli özellikle aerobik bir egzersiz eşiği olduğu bununla beraber yağ empedansının azalmasına katkı sağladığı ama osilasyonun oluşturduğu ivmelenme, akserilasyon ve dirence göre daha düşük katkı yaptığını, Sonuç olarak her iki modelin yağ yüzdesinin azaltılmasına katkı yaptığı osilasyonun kas (kg) daha katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca Osilasyon Cihazının Kullanım Alanları Her Yaş Grubuna Hitap Etmektedir. Fakat sağlık yönünden sakıncası olanlar hariç. Hareket formları daha da genişletilerek uygulama alanları çoğaltılabilir. Osilasyon ve zumba dersleri yüzde yağ (yakımı) açısından etkin olmasıyla beraber FFM açısından osilasyon destek amaçlı kullanılabilir.

KAYNAKÇA

1.Abercromby, A.F., Amonette, W.E., Layne, C.S., McFarlin, B.K., Hinman, M.R. and Paloski, W.H. 2007. Variation in neuromuscular responses during acute whole-body vibration exercise. Medicine & Science in Sports & Exercise, 39: 1642–1650.

2.Bosco C, Colli R, Introini E,et al.Adaptive responses of human skeletal muscleto vibration exposure.Clin Physiol,1999;19:183–7.

3.Cardinale, M. A. J. W., & Wakeling, J. (2005). Whole Body Vibration Exercise: Are Vibrations Good For You?. *British Journal Of Sports Medicine*, *39*(9), 585-589.

4.Donath, L., Roth, R., Hohn, Y., Zahner, L., & Faude, O. (2014). The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European Journal of Sport Science*, *14*(6), 569-577.

5.J. Rittweger, "Vibration As An Exercise Modality: How İt May Work, And What İts Potential Might Be," European Journal Of Applied Physiology, Vol. 108, No. 5, Pp. 877–904, 2010.

6.Luettgen M, Foster C, Doberstein S, Mikat R, Porcari J. Zumba(): Is the "fitness-party" a good workout? J Sports Sci Med 2012;11: 357-358.

7.Mary Luettgen, Carl Foster, Scott Doberstein, Rick Mikat, and John Porcari✉ Zumba®: Is The "Fitness-party" A Good Workout? J Sports Sci Med. 2012 Jun; 11(2): 357–358.Published Online 2012 Jun 1.

8.Prisby, R. D., Lafage-Proust, M. H., Malaval, L., Belli, A., & Vico, L. (2008). Effects of whole body vibration on the skeleton and other organ systems in man and animal models: what we know and what we need to know. *Ageing research reviews*, *7*(4), 319-329

9.Park, S. Y., Son, W. M., ve Kwon, O. S. (2015). Effects of whole body vibration training on body composition, skeletal muscle strength, and cardiovascular health. Journal of exercise rehabilitation, 11(6): 289.

10.Rittweger, J. (2010). Vibration as an exercise modality: how it may work, and what its potential might be. *European journal of applied physiology*, *108*(5), 877-904.

11.Santos-Filho, S. D., Meyer, P. F., Ronzio, O. A., Bonelli, L., Fonseca, A. S., & Bernardo-Filho, M. (2010). Whole body vibration exercise: what do you know about scientific interest. *Fiep Bulletin*, *80*, 875-878.

12.Tomás, R., Lee, V., Going, S. (2011). The Use of Vibration Exercise in Clinical Populations. ACSM'S Health ve Fitness Journal, Volume 15(6): 25-31.

13.Yılmaz, A., Kin İşler, A. (2013). Farklı Frekanslarda Uygulanan Akut Tüm Vücut Titreşiminin Tekrarlı Sprint Performansına Etkisi, Pamukkale Journal of Sport Sciences, Vol.4, Special Issue, 22-32

14.www.Osilasyon.Nedir.Org (Erişim Tarihi: 05.12.2019)

157-44-iecses-4th-95-FC-Oral / Sözel

KIRGIZİSTAN'DA SPOR

Bilal DEMİRHAN [1] & Kanat DZHANUZAKOV [2]

[1] Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye

[2] Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Bişkek, Kırgızistan

ÖZET

Bu araştırma bağımsızlığı öncesi ve sonrasında Kırgızistan sporunda meydana gelen değişimler ve Dünya spor arenasında ki durumunun incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Sovyetler birliği döneminde Sovyet haritasının genişliği ve ülke nüfusunun çokluğu Sovyet milli takımlarında yarışma takımlarına girmenin oldukça zor olduğu bilinmektedir. Ayrıca, ülke temsili konusunda daha çok Rus sporcuların tercih edilmesi Kırgız sporcuların uluslararası spor arenasında yarışma imkanlarını sınırlayan birkaç unsur olarak görülmektedir. Bu olumsuz imkânlara rağmen Kırgız sporcular bağımsızlık öncesinde Sovyetler birliği adına katıldıkları Dünya şampiyonalarında 26 madalya kazanmışlardır. Bağımsızlık sonrasında ise 2018 yılına kadar 27 yıllık süreçte Kırgız sporcular değişik branşlarda katıldıkları Dünya şampiyonalarında 86 adet madalya kazanmayı başarmışlardır.

Sonuç olarak, Kırgızistan'ın bağımsızlığıyla birlikte birçok alanda olduğu gibi spor alanında da önemli gelişmeler sağlandığı görülmüştür. Güreş sporunun gerek olimpik arenada gerekse geleneksel türde lokomotif görevi yaptığı görülmektedir Ayrıca Sovyet döneminde milli formayı giymenin zorlukları Kırgızların geleneksel sporlara yönelmelerinde önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir. Genel olarak Kırgız halkının fiziksel olarak atletik ve hareketli, spora yatkın olan fiziksel özellikleri, Dünya spor arenasında Sovyet Dönemi sonrasında birçok branş da başarı grafiklerini hızla artırdığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kırgızistan, Spor

GİRİŞ:

Yaşadığımız Dünyada bireyler, gruplar, toplumlar sporcuları izlemekte, onları taklit etmekte ve izledikleri mücadelede kendilerini temsil eden bir simge olarak görmektedir. Artık günümüzde gelişmiş ülkeler birbirlerine olan üstünlüklerini ispat için savaş alanları yerine spor sahalarını tercih etmektedir. Bu yüzdendir ki; sporcular modern çağın gladyatörleri olarak değerlendirilmektedir. (1) Bağımsızlık sonrasında Kırgızistan Cumhuriyeti kendi bayrağını Uluslararası arenada temsil etme yetisi kazanmış ve bu bağlamda önemli atılımlar yapmıştır. Bu bölümde Kırgız Halkının Bağımsızlık öncesi ve sonrasında olimpik sporlardaki başarıları, gelişimi ve geleneksel sporlara değinilecektir.

YÖNTEM:

Elde edilen veriler Kırgızistan Cumhuriyeti Spor Bakanlığı arşivlerinden temin edilmiş olup, Kırgız sporcuların Bağımsızlık öncesi ve sonrası kazandıkları başarılar incelenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Sovyet Dönemi:

Bilindiği üzere Kırgızistan bağımsızlığına kavuştuğu 26 Aralık 1991 yılından itibaren uluslararası şampiyonalarda her yıl artan branş sayısıyla Dünya spor arenasında müsabakalara Kırgızistan bayrağı ile katılmaktadır. Bağımsızlık sonrası kendi bayrağını Dünya spor arenasında temsil eden ülke sporcuları Sovyet dönemine göre daha başarılı oldukları tartışılmazdır. Bunun çeşitli sebepleri vardır. Birinci ve en önemli sebebi olarak Sovyet haritasının genişliği ve daha çok Sovyet sporcuların tercih edilmesi birçok branşta yetenekli Kırgız sporcuya uluslararası spor arenasında yeterli yarışma şansı tanımamaktaydı.

Sovyet döneminde Uluslararası arenada yarışma önceliği Rus sporcularda olmasına rağmen Kırgız sporcular üst düzey yetenekleri ile Sovyetler birliği bayrağı altında Olimpiyat madalyası dahil olmak üzere birçok önemli başarılar kazanmışlardır. Bunların en önemlisi 1980 Moskova olimpiyat oyunları halter branşında Kanıbek Osmonalievin 52 kg da kazandığı olimpiyat şampiyonluğu olmuştur. Yine aynı olimpiyat oyunlarına katılan Kırgız sporcu Aleksandır Blinov atlı spor branşında ferdi olarak altın, takım olarak gümüş madalya kazanmış, atletizm dalında bir diğer Kırgızistan vatandaşı olan sporcu Satımkul Jumanazarov maraton

dalında üçüncülük, Tatyana Kalpakova uzun atlama da şampiyonluk kürsüsüne çıkmışlardır. 1968 Meksiko olimpiyat oyunlarında Sovyetler birliği adına yarışan atletizm sporcusu üçüncülük kazanarak dünya spor tarihe geçmişlerdir. Bunun yanı sıra Kırgız sporcular bağımsızlık öncesinde Sovyetler birliği adına katıldıkları Dünya şampiyonalarında 26 madalya kazanmışlardır (2). Bilindiği üzere Sovyet döneminde Kırgızistan ve diğer bağlı ülke sporcularının temsil etme şanslarının sınırlı ve oldukça güç olmasına rağmen kazanılmış bu sportif başarılar azımsanamayacak düzeyde olmuştur.

Bağımsızlık Sonrası:

Kırgızistan'ın bağımsızlığına kavuşması ile birlikte kendi ülkesinin bayrağını temsil etme yetisine kavuşması birçok alanda olduğu gibi spor alanında da önemli atılımları beraberinde getirmiştir. Genel olarak Kırgız halkının fiziksel olarak atletik ve hareketli olan spora yatkın fiziksel özellikleri, Dünya spor arenasında birçok branşta başarı grafiklerini hızla artırmıştır.

Bağımsızlık sonrası Kırgız sporcular katıldıkları Olimpiyat oyunlarında madalya kürsüsüne çıkmaya devam etmişlerdir. Kırgız sporcuların en başarılı oldukları spor branşlarının başında gelen güreş sporunda Kanat Begalie'in 2008 pekin olimpiyat oyunlarında Greko-Romen güreş de kazandığı ikincilik madalyası Kırgızistan bayrağının olimpiyat oyunlarında ilk defa dalgalanması açısından büyük önem taşımıştır. Bağımsızlık sonrası 26 yıllık sürede Kırgız sporcular değişik branşlarda katıldıkları Dünya şampiyonalarında 86 adet madalya, Asya oyunlarında 118 adet madalya kazanarak Kırgız bayrağını Dünya spor arenalarında dalgalandırıp Kırgız Milli Marşını sınırların dışında defalarca dinletmişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Kırgız sporcuların bağımsızlık sonrasında azımsanmayacak bu sportif başarılarında uygulanan bir takım spor politikalarının etkisi büyük olmuştur. Bu bağlamda 1991 yılında Olimpiyat komitesi kurulmuş ve bu merkez spor bakanlığı bünyesinde antrenör ve sporcu yetiştirmede oldukça hassas davranarak spor liselerine bazı normlar uygulayarak 13-14 yaş grubundaki alt yapı eğitimlerini almış sporcuları birtakım testlerden geçirilerek 8. Sınıftan İtibaren kayıt etmişlerdir. Bu liselerde eğitim öğretimlerinin yanı sıra aynı zamanda yarışmacı

müsabık sporcu yetiştirilmesi sağlanmıştır ve uygulama halen devam etmektedir. Bu merkezlerden yetişen sporcular birçok branşda başta Dünya şampiyonaları ve Asya oyunları olmak üzere birçok uluslara arası şampiyona ve turnuvalarda çeşitli başarılar kazanmışlardır (3).

Kırgızistan Cumhuriyeti Spor bakanlığı başarılı sporcularını ödüllendirmek ve yeni başarılara teşvik etmek amacıyla birçok uygulamalar getirmiştir. Sporcuların uluslararası başarılar sonrasında maddi olarak ödüllendirilmelerinin yanı sıra başarılı sporcularına aylık bağlayarak ekonomik destek sağlayıcı düzenlemeler yapmıştır. Maddi ödül ve desteklerin yanı sıra Kırgızistan'da başarılı sporcular halk tarafından saygınlık görmekte, Kırgızistan Spor Bakanlığı ve Olimpiyat Komitesi tarafından başarılı sporculara çeşitli unvanlar layık görülmüştür. Bu unvanlar başarı durumuna göre aşağıdaki tabloya göre düzenlenmiştir.

Tablo 1: Kırgızistan'da Başarılı Sporculara Verilen Unvanlar

Unvan kısaltması	**Unvan açılımı**	**Unvan kazanım şartı**
KMS	Kandidant master sport (Кандидант мастер спорт)	Ülke şampiyonalarında 3. Olan sporcular
MS	Master sport (Мастер спорт)	Ülke şampiyonalarında finale kalan (1. ve 2. olan) sporcular
MMS	Uluslar arası master sport (международный мастер спорт)	Olimpiyat Oyunları, Dünya Şapiyonaları, Asya Oyunları, Granpri Şampionalarda 3. olan sporcular
ZMS	Zaslucnıy master sport (Заслужный мастер спорт)	Olimpyat Oyunları,Dünya Şapiyonaları, Asya Oyunları, Granpri Şampionalarda finale kalan (1.ve 2. olan) sporcular

Anlaşılacağı üzere Kırgızistan Cumhuriyetinin sporcuları bağımsızlık sonrasında ülke temsil etmenin onurunu yaşayarak bu bağlamda uluslar arası arenada Kırgızistan bayrağını dalgalandırmak ve Milli Marşını dinletmenin bilincinde davrandıkları, aynı zamanda Devlet ve kurumları tarafından da desteklendikleri görülmektedir.

Olimpik sporlarda Dünya spor arenasında bahsedilen gelişim ve başarıların yanı sıra Kırgızistan Cumhuriyetinin geleneksel sporlarda da oldukça yarışmacı ve katılımlı çeşitliliğe sahip olduğu bilinmektedir. Büyük bir çoğunluğu mücadeleciliği kapsayan bu spor dalları

genelde atlı üzerinde olup, uzun yıllardır nesilden nesile aktarılarak günümüzde yaygın olarak yapılmaktadır. Bağımsızlık öncesi yıllardan itibaren Kuralları değişmeden uzun yıllardır uygulanmakta olan geleneksel spor türleri günümüzde de faal olarak yapılıp oldukça geniş bir seyirci kitlesine sahiptir.

Birçok kaynakta bahsedildiği gibi Türk Halkları ve Kırgızlarda, spor oyunlarının merkezinde atlı sporlar önemli yer tutmaktadır (4). Bu spor faaliyetleri arasında doğrudan doğruya at merkezli olanlara dair birkaç örnek vermek gerekirse, kısaca şu bilgiler mevcuttur:

Kökpar; Türk halklarında ve özellikle Kırgızistan'da at üstünde yapılmış ve halen yapılmakta olan atlı sporların başında Kökpar gelmektedir. Kökpar, atına ve kendisine güvenen herkesin katılabildiği belirli kuralarda yapılan bir yarıştır. Kolektif bir spor yani birbiri ile rakip, beş, on veya on beş oyuncudan oluşan iki takım halinde yarışılır. Her iki takım birbirlerine karşı çizilen çizginin üstünde sırayla dururlar. Bu çizginin 50-60 adım mesafesinde bir çember çizilir ve bu çemberin ortasına da başı kesilmiş, iç organları çıkartılmış keçi, koyun veya kuzu, bir aksakal tarafından konur. Daha sonra, içi boşaltılmış hayvanın alınıp getirileceği yere ikinci bir çember, ortasına da, üzerine bayrak asılmış bir direk dikilir. Startın verilmesi ve iki tarafın reislerinin karşı karşıya gelmesiyle yarış başlar. Tarafların ve haliyle reislerin görevi bu içi boşaltılmış hayvanı, at üzerinden inmeden yerden almak ve bunu rakiplerine kaptırmadan belirlenmiş (bayrak dikili çember) olan yere götürmeyi başarmaktır. Ancak rakip takımın yarışçıları buna fırsat vermez ve bu işlemi kendileri yapmaya çalışırlar; bunu başaran taraf maçı kazanmış sayılır. Bu yarışın devam etmesinin istenilmesi halinde, içi boşaltılmış hayvan tekrar dikilir. Yarışlar genellikle öğleden sonra başlar ve akşama kadar devam edebilir. Kökpar sporunda yarışı, güçlü ve aynı zamanda iyi binici ve atı da eğitimli-bakımlı olan taraf kazanır. Kökparı alanın yani galip gelen tarafın ödülü, günün şartlarına göre değişmiş olsa da, ev veya otomobil türünde ve değerindedir.

Resim 1: Kökpar Oynundan Bir Kesit



Kız Kovalamaca (Kız Kuu);

Türk halklarının hemen hepsinde bilindiği gibi Kırgızistan'da oldukça yaygın olarak yapılan bu oyun; yüzlerce yıldan beri maksadı değişmeden günümüze kadar gelmiştir. Bu yarışlara kız ve oğlan tarafın yaşlı-genç, kadın-erkek hemen büyük bir kısmı katılır. Kız kovalamaca yarışları, geniş alanlarda yani ovalarda yapılır. *Kız Kuu*, dinî ve millî bayramlarda oynanır. Ayrıca aile büyüklerinin rızasıyla söz kesme ve nişan merasimlerinde de yapılır. Önceleri bu yarış mutlaka yapılırken, günümüzde şehirleşmenin de etkisiyle daha seyrek ve isteğe bağlı olarak yapılmaya başlanmıştır. Normal şartlarda yapılan bu tür yarışlara, atına ve biniciliğine güvenen herkes katılabilirdi. Söz kesme ve nişanlarda ise, sadece gelin ile damat yarışmacı olarak karşı karşıya kalırlardı. Bu tür bir yarışta kızın atlardan en iyisini seçme hakkı olduğu gibi, yanına akrabası veya arkadaşı olan bir bayanı da alabilirdi. Kız, damat adayından 20-25 metre ileride (önde) durur.

Gelin ve damat adaylarının bekleyişleri, aile büyüklerinden birisinin duasından sonra startın verilmesiyle başlar. Damat adayının son 20-25 metreye varmadan kızı yakalaması, kızın ise onu yaklaştırmaması yani elindeki kamçıyı kullanması gerekir. Aksi halde oğlan at üstünde iken kızı bazı yörelerde 3 defa öpebilmesi halinde yarışı da kızı da kazanmış olur. Kız böyle bir evliliğe karşı ise kamçısını kullanmak suretiyle oğlanı yanına yaklaştırmaz. Günümüzde genellikle Nevruz bayramında sembolik olarak yapılan bir yarış olarak devam etmektedir.

Başta Nevruz bayramı olmak üzere dinî ve millî günlerde yapılan *kız kovalamaca* oyunlarında, yarışa isteyen her kız ve oğlan katılabilir ve yarışa katılanların sayıları konusunda bir sınırlama olmaz. Yarışlarda öpme yerine dokunma usulü son yıllarda daha yaygındır. Başlamış olan yarışın sonucu alınmadan yeni bir yarışçı sahaya alınmaz; yarışlarda kızları yakalayamayan gençler de mahcubiyetlerinden dolayı belirli bir süre bu tür yarışlara katılamazlar (4).

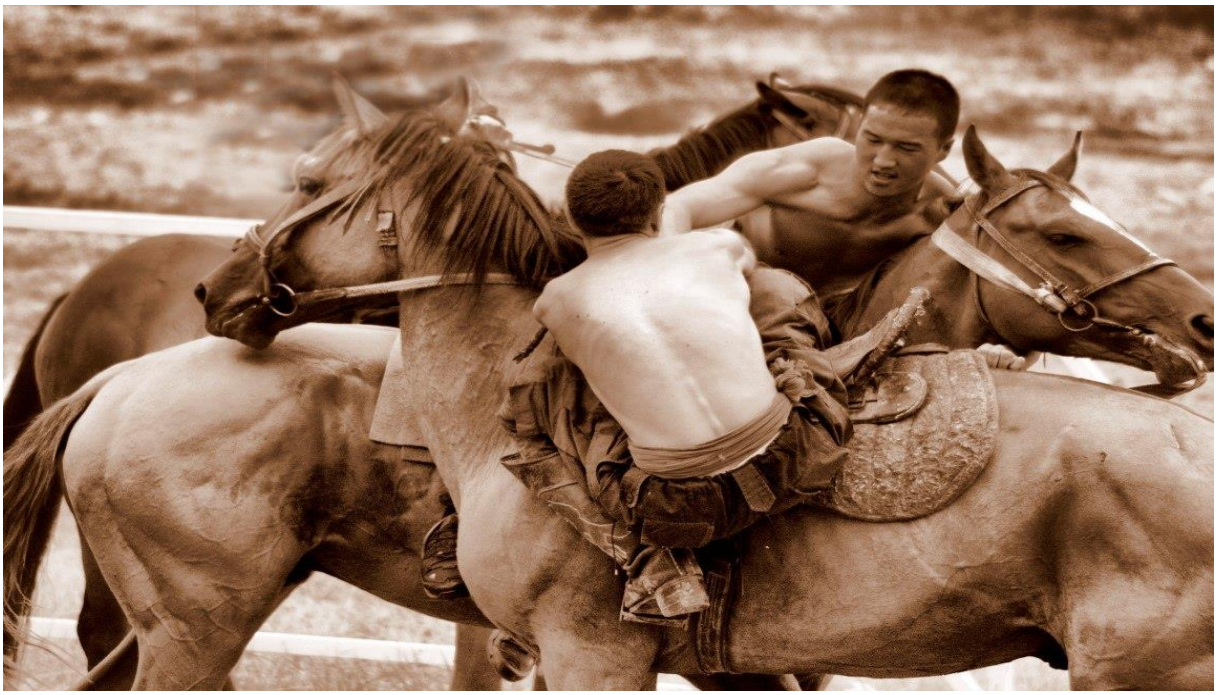
Resim 2 : Kız Kovalamaca(Kız Kuu) Oynundan bir kesit



Avdarıspak; Bu yarış, özel olarak yetiştirilmiş yani eğitimli atlara sahip güçlü, sabırlı ve becerikli iki yiğit arasında yapılır. Yarışa 18 yaşını doldurmamış veya bu konuda tecrübesi ve hazırlığı olmayan gençler katılamazlar. Yarış düz bir sahada veya düzeltilmiş bir yerde yapılır. Rakipler arasında hem atları ve hem de kendileri açısından bir denklik varsa, yarış gerçekten seyircileri heyecanlandıran, yürekleri ağza getiren bir spor olabilir. Bu spor oyununda, rakipler birbirlerini önceden belirlenen bir süre içinde at üzerinden düşürmek zorundadırlar, Şayet bu mümkün olmaz ise yenişememiş sayılırlar ve sahadan çekilirler; yerlerine yeni yarışçılar alınır. Gayet taraflardan birisi galip gelirse, mağlup olan meydandan çekilir, galip gelen ise sıradaki yarışmacı ile tekrar mücadele eder; sonuçta yarışçılar, almış oldukları galibiyet sayısı dikkate alınmak suretiyle ödül kazanırlar. Bu yarışın kazanılmasında at ile binicinin uyumlu olması yanında, yarışan gencin ustalığı, güçlü olması, sakinliği ağır

başlılığı son derece önemlidir. Bir başka ifadeyle bu yarış, atların yarışı olarak da gösterilebilir. Kazanan taraf, genellikle atı güçlü ve yarışçısı ile uyumlu olan atların sahipleridir.

Resim 3 : Avdarıspak Oynundan bir kesit



Kırgızistan ve aynı coğrafyadaki Türk halklarının çoğunda, kültür hayatında dünden bugüne birinci derecede önceliğe sahip olan at merkezli spor oyunları arasında en yaygın olarak görülen oyunlardan en eski ve yaygın olanlardan birisi de Bayge diye bilinen at yarışıdır. Bir birinden farklı mesafelerde (2400 metre ile 25 kilometre arasında değişen ve farklı adları olan bir at yarışı) yapılır. Bayge yarışı, düz ova veya düzeltilmiş alanların yerine engebeli arazilerde yapılır. Bu yarışa, kızlar da katılabilirler. Yarışı güçlü, kuvvetli ve hızlı yarışçılar kazanabilir ve yarışçı sayısı bazen yüz civarında olabilir. (4)

Atlı spor yarışlarından bir diğeri, **Tenge Alu‟dur**. Bayge‟nin aksine bu yarış, düz ovada veya düzeltilmiş alanlarda yapılır.

Resim 4 : Tenge Alu Oynundan bir kesit



Bu yarışlardan bir başkası da Jorga Jarıs=Yorga Yarıs olarak adlandırılmaktadır. Türkiye Türkçesi ile "rahvan yani iyi koşan atların yarışı" demektir. Yarışın kurallarından birisi de atların yarış boyunca "rahvan yürüyüşlerini" bozmamış olmalarıdır.

Atlı spor oyunlarından bir diğeri Jambı Atu yarışıdır. Bu yarışa yarışçılar kendi atları ve sadak yani oklukları ile katılırlar. Yarışçılar 4-5 metre yüksekliğindeki bir direğe asılmış olan içinde gümüş veya altın bulunan torbaya oklarıyla nişan alırlar ve torbayı oklarıyla düşüren yarışçı ödül olarak düşürdüğü parayı alır (4)

Resim 5 : Jambı Atu Oynundan bir kesit



Usta binicilerin yarıştığı bir diğer atlı spor oyunu Kumis Alu, Kumis İlu, Juzik İlu yarışıdır. Nişanlı kızın altın veya gümüş takı, yüzük vb. bir eşyasını bir örüye sarıp koyması ve yarışçıların, binmiş oldukları atların süratlerini düşürmeden bu örtüyü alabilmeleri ile ilgili bir atlı spor yarışıdır. Aynı şekilde 2 veya 2,5 metre yüksekliğindeki bir direk üzerindeki kalpağı düşürme yarışı olduğu için bu yarışa Kalpağı Almak, Düşürmek yarışı da denir. Her yarışçının üç defa yarışma hakkı vardır. Bu yarışın bir diğer özelliği de yarışçının gözlerinin sıkı sıkıya bağlı olmasıdır.

Kırgızistan ve aynı coğrafyanın Türk halkları arasında dünden-bugüne devam ettirilmekte olan at merkezli sporlar-yarışlar, hayat tarzlarına bağlı olarak az-çok değişikliğe uğramış olsa da öz ve özelliklerini korumaktadırlar. Bu yarışlar, dün askerler için bir tür askeri eğitim-manevra niteliği taşırken, günümüzde gençler için bir tür spor eğitimi niteliğindedir. Yarışlar farklı adlarla anılmış olsalar da, ortak yönleri vardır. Yarışlar, birkaçı hariç, düz ovalarda veya düzeltilmiş alanlarda yapıldığı için doğrudan sporla ilgilidir. Yarışların hemen hepsinde aksakalların bulunması ve dua ile başlatılması gelenek haline gelmiştir. Yarışlara erkeklerin yanında kızların da katılmış olmaları; bir düzen-tertip içinde yürütülmesi ve yaşlı-genç, kadın-erkek herkesin katılması yarışların ortak özelikleridir. Yarışların, atına ve biniciliğine güvenen herkese açık olması ise genel bir özelliktir.

Türk halklarının kültür hayatlarının vazgeçilmez unsurlarından olan atlı sporların dünden bugüne yaşatılması da sporlardaki dinamizm ile izah edilebilir. Kırgızistan'da, diğer geleneksel sporlarında olduğu gibi atlı sporları da günümüze kadar orijinalliğini koruyarak ve geniş izleyici kitlesinde eksilme olmadan halen devam etmektedir. Kırgız halkı bağımsızlık öncesi Sovyet döneminde geleneksel sporlarını yapmaktan hiç biz zaman vazgeçmeyerek geleneksel sporlarını nesilden nesile aktarıp günümüze kadar unutulmadan gelmesini sağlamışlardır. Bağımsızlık sonrasında Kırgızistan, birçok spor branşında yetiştirdiği başarılı sporcular ile Dünya spor arenasında başarı grafiğini hızla yükseltip Kırgızistan bayrağını başarı ile temsil etmektedir. Sporun ülke tanıtımında ki önemini bilen Kırgızistan Devleti Bağımsızlığın ilk yıllarından itibaren Spor ve Sporcuya önemli yatırımlar yaparak destek olmaktadır.

Atlı sporların yanı sıra, Kırgız halkının mücadeleci yapıları geleneksel güreş sporlarının çok katılımlı olarak unutulmadan günümüze kadar aktarılmasında önemli etken olmuştur. Uygulanan geleneksel güreşlerin başında Kırgız güreşi gelmektedir ve adından da anlaşılacağı üzere Kırgızlara özgü bir spor güreş türüdür.

Resim 6 : Kırgız Güreş



Güreş olgusunun tarihi süreci incelendiğinde Türk milletinin yaşamında sadece bedensel hareket içeriği tanımadığı, bunun yanında bir takım sosyal normları da ifade ettiği

görülmektedir. Nitekim güreşe, hem sosyal hem sportif boyutlar içerisinde bakıldığında Türklerin vazgeçilmez bir mücadele sporu olduğu, bayramlarda, düğünlerde, dini törenlerde, milli törenlerde, festivallerde ve hatta ölen yiğitlerin mezarları basında yapıldığı görülür. Öyle ki güreş Türklerde yiğitliğin ve mertliğin simgesi olmuştur. (5)

Sonuç olarak Kırgızistan da güreş sporunun gerek olimpik arenada gerekse geleneksel türde lokomotif görevi yaptığı görülmektedir. Nitekim uluslararası şampiyonalarda en fazla madalyanın güreş sporunda kazanılmıştır.

KAYNAKÇA:

- Bayraktar, B.,& Kurtoğlu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim Dergisi, 17,22,23.
- Makeşov Kabıl, Kırgız Cumhuriyeti Beden Eğitimi ve Spor Ansiklopedisi. Turar yayınevi, Bişkek, 2015
- sport.gov.kg/contens/viewcontent/id/284/pid/283
- Yuvalı A., 2015. Türk Halklarının Göçer Evli Kültüründe Atlı Spor Oyunları. Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları,(ISBN 978-9967-27-844-8) 220-226.
- Sahin M., *Türk Spor Kültüründe Aba Güresi*, Nobel Basımevi, Ankara, 2003,
- http://chabarman.kg/index.php/zhanylyktar/317-n-kozhobekov-kyrgyz-k-r-sh-boyuncha-el-aralyk-turnirde-altyn-bajge-tagyndy-turnirdin-zhyjyntygy

43-iecses-4th-524-FC-Oral / Szel

YILDIRMA (MOBBİNG)

Serkan HACICAFEROĞLU, Büşra KARABACAK
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize

Öz

Bu araştırma çalışma hayatında Yıldırma (Mobbing) kavramının günümüz şartlarında büyük problemlere sebep olabileceği, çalışma hayatında zekâ, dürüstlük, yaratıcılık ve başarı gibi birçok değere zarar verdiği ve bu kavramın doğurabileceği ciddi sorunların varlığı ve bu sorunların nasıl önlenebileceği noktasında bilgiler vermeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmadaki bilgiler doğrudan veri toplama, zengin betimlemelerin yapılması, katılımcının bakış açısı ve araştırma desenlerinde esneklik gibi birçok özelliğe sahip olan nitel araştırma tekniklerinden doküman incelemesi yoluyla toplanmıştır. Doküman incelemesi, mevcut kayıt ya da belgelerin, veri kaynağı olarak sistemli incelenmesi olarak ifade edilmektedir. Yıldırma (Mobbing) bir veya birden çok kişinin yine bir veya birden çok kişiye yönelik sistemli olarak yapmış oldukları ahlak dışı davranışlar olarak tanımlanabilmektedir. Yıldırma bir kişinin başka bir kişiye veya gruba, sürekli olarak kötü niyetli davranış hareketlerinde bulunma, alay etme ve küçük düşürme gibi yollarla, saldırgan bir ortam oluşturarak bireyin işten ayrılmaya zorlanması olarak kullanıla bilinmektedir. Yıldırmanın yıkıcı etkileri, yıldırma mağdurlarında fiziksel, duygusal ve ekonomik düzeyde zararlara yol açabilmektedir. Bu çalışmada yıldırmanın çalışma hayatına girme süreci, neden yapıldığı, kimler tarafından yapılabildiği, süreci, türleri ve yıldırma ile mücadele yöntemleri ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yıldırma, Psikolojik Baskı, Süreç, Olumsuz Davranışlar.

43-iecses-4th-524-FC-Oral / Szel

MOBBING

Serkan HACICAFEROĞLU, Büşra KARABACAK
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize

Abstract

This research aims to give information about the concept of mobbing in working conditions that can cause big problems in today 's conditions, damages many values such as intelligence, honesty, creativity and success in work life and the existence of serious problems that this concept may cause and how to prevent these problems. In this context, qualitative research method was used in the research. The information in the research was collected directly from qualitative research techniques including document collection, rich descriptions, participant perspective and flexibility in research designs. Document review is defined as a systematic review of existing records or documents as data sources. Mobbing can be defined as the unethical behavior of one or more people against one or more people. Intimidation is known to be used as the compulsion of an individual to leave the job by creating an aggressive environment to another person or group by means of continuous malicious behavior, ridicule and humiliation. The destructive effects of mobbing can lead to physical, emotional and economic damage to mobbing victims. In this study, the process of entering mobbing into the working life, why it is done, by whom it can be done, the process, types and methods of combating mobbing will be discussed.

Keywords: Mobbing, Psychological Pressure, Process, Negative Behaviors.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma çalışma hayatında Yıldırma (Mobbing) kavramının günümüz şartlarında büyük problemlere sebep olabileceği, çalışma hayatında zekâ, dürüstlük, yaratıcılık ve başarı gibi birçok değere zarar verdiği ve bu kavramın doğurabileceği ciddi sorunların varlığı ve bu sorunların nasıl önlenebileceği noktasında bilgiler vermeyi amaçlamaktadır.

Verilerin Toplanması

Veriler, nitel araştırma tekniklerinden doküman incelemesi yoluyla toplanmıştır. Doküman incelemesi, araştırılacak konular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Doküman incelemesi, mevcut kayıt ya da belgelerin, veri kaynağı olarak sistemli incelenmesi olarak ifade edilmektedir. Başarılı bir doküman incelemesinin temel şartı, konuya ilişkin belgelerin bulunması, incelenmesi ve belli durum ya da görüşleri ortaya çıkartacak bir senteze varılabilmesi için gerekli düzenlemelerin yapılabilmesidir (Karasar, 2007).

Verilerin Analizi

Doküman incelemesi ile elde edilen araştırma verileri, betimsel analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Betimsel analizde elde edilen veriler, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenip yorumlanmıştır. Betimsel analizde, görüşülen ya da gözlenen bireylerin görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilir. Betimsel analizin amacı, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır. Bu amaçla elde edilen veriler, önce sistematik ve açık bir biçimde betimlenir. Daha sonra yapılan betimlemeler açıklanır, yorumlanır ve bir takım sonuçlara ulaşılır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Araştırmada doküman incelemesinde tez, makale ve yazılı basında çıkan haberlerde ki tam metinlerine veri tabanlarından ve/veya kütüphanelerden ulaşılmıştır ve belirlenen alt başlıklar çerçevesinde analiz edilerek kategoriler oluşturulmuştur.

Giriş

Yıldırma (Mobbing) bir veya birden çok kişinin yine bir veya birden çok kişiye yönelik sistemli olarak yapmış oldukları ahlak dışı davranışlar olarak tanımlanabilmektedir. Yıldırma bir kişinin başka bir kişiye veya gruba, sürekli olarak kötü niyetli davranış hareketlerinde

bulunma, alay etme ve küçük düşürme gibi yollarla, saldırgan bir ortam oluşturarak bireyin işten ayrılmaya zorlanması olarak kullanıla bilinmektedir. Yıldırmanın yıkıcı etkileri, yıldırma mağdurlarında fiziksel, duygusal ve ekonomik düzeyde zararlara yol açabilmektedir. Bu çalışmada yıldırmanın çalışma hayatına girme süreci, neden yapıldığı, kimler tarafından yapılabildiği, süreci, türleri ve yıldırma ile mücadele yöntemleri ele alınacaktır. Bu konuda yapılan bilimsel araştırmalar, çalışanların Mobbing'e maruz kalma düzeylerinin tespiti ve çalışanların çalışma ortamındaki verimliliğini artırmaya yönelik kişinin bireysel olarak sergilediği olumlu tutum ve davranışlara yol göstermeyi amaçlayan araştırmalar olarak tanımlanabilir.

Yıldırma (Mobbing) Kavramı

1980'li yılların sonlarında ilk defa iş yerinde yıldırma kavramı 'Mobbing' endüstri psikoloğu Leymann tarafından İsveç'te tanılandırılmıştır. Avrupa'da ve sonrasında diğer ülkelerdeyıldırma üzerine ciddi araştırmaların yapıldığı ve buna bağlı işini bırakanlar 1990'lı yıllarda başlamıştır. Yapılan birçok araştırmalarda 'Mobbing' kavramı içerdiği birçok olumsuz davranışların ciddi derecede problemleri ortaya çıkardığı görülmüştür (Tınaz vd., 2013).

Mobbing; bireyi çalışma hayatında engelleyici kötü davranışlar yoluyla, bilinçli olarak uygulanan ayrıca tedavisi mümkün olmayan bir takım rahatsızlıklara neden olan, ilerledikçe kişiye ciddi ölçüde acı veren rahatsızlık veren tutum ve davranışların devam etmesiyle bir süreç içerisinde meydana gelen bir kavramdır. İş yerinde veya bulunduğu sosyal ortamda Mobbing'e maruz kalan kişi birçok yönden zarar görebilmektedir. Bunlar; fiziksel ve ruhsal sağlığın bozulması, iş yaşantısı ve sosyal hayatta bunalımlar yaşanması vb. şeklinde ortaya çıkmaktadır. Tüm kültürlerde ve ülkelerde; yaş, cinsiyet, kıdem, hiyerarşik konum ayrımı olmadan çalışanların karşılaşması muhtemel bir iş yeri sorunu olan Mobbing davranışı, günümüzde en çok araştırılan ve üzerinde durulan örgütsel bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Eser, 2009).

Yıldırmanın Nedenleri

Leymann (1996), iş yerindeki yıldırmayı ortaya çıkaran dört etmenden bahsetmektedir. Bunlar:

- Çalışma planı (görev dağılımı) yetersizliği.
- Liderlik davranışları yetersizliği.
- Mağdurun korunmasız oluşu.

- Örgütteki ahlaki standartların yetersizliği.

Uygulamaya dayalı çalışmalar, işyerindeki yıldırmanın iki nedeni olduğunu göstermektedir. Bunlar, mağdurun kişiliği ve psikososyal faktörlerdir (Einarsen,1999). Zapf'a göre ise iş yerinde yıldırmanın nedenleri tek yönlü teorilerle açıklanamaz. Mağdurun ve saldırganın kişilik özelliklerinin yanında, sosyal çevre ve örgüt kültürü de göz ardı edilmemelidir. Olumsuz çalışma koşulları, iletişim eksikliği, yanlış iletişim, bilgi akışını ve iş birliğini engelleyen çeşitli stratejiler de yıldırma nedenleri arasındadır (Zapf, 1999).

Yıldırma Süreci

Yıldırmayı sadece bir veya birkaç davranış olarak görmek mümkün olmamalı. Yıldırmanın yıkıcı olmasının temel nedeni çeşitli aşamalardan geçerek bir süreç şeklinde devam etmesidir. Süreç içerisinde kurbanı en fazla etkileyen yıldırma davranışlarının sıklığı, tekrarı ve tekrarlanma süresidir. Davranışların sıklığı ve tekrarı arttıkça, süresi uzadıkça etkisi de artar. Leymann işyerinde yıldırmanın beş aşamadan oluştuğunu belirlemiştir (Leyman,1996). Bunlar:

1. Aşama (Anlaşmazlık Aşaması): Bir anlaşmazlık durumunun ortaya çıkması ile başlar. Henüz yıldırma değildir ama anlaşmazlığın devam etmesi dahilinde süreç başlayabilir.

2. Aşama (Saldırgan Davranışlar Aşaması): Saldırgan eylemler ve psikolojik saldırılar, yıldırmanın harekete geçtiğini gösterir.

3. Aşama (Yönetimin Katılımı Aşaması): Yönetimin yanlış yargısı ve taraflı tutumu bu negatif döngünün içine girerek sürecin hızlanmasına neden olur.

4. Aşama (Damgalama Aşaması): Bu aşama önemlidir. Çünkü kurban; ' zor', 'asi' ya da 'akıl hastası' olarak damgalanır. Genellikle bu süreç sonunda işten kovulma, yer değiştirmeye zorlanma ya da zorunlu istifa gelmektedir.

5. Aşama (İşten Çıkarma Aşaması): Olayların bu sarsıntısı travma sonrası stres bozukluğunu tetikler. İşten çıkarıldıktan sonra da duygusal gerilim ve psikosomatik hastalıklar devam eder, hatta ilerledikçe yoğunlaşır.

Yıldırma Türleri

İş yerinde yıldırma olgusunun, yıldırmanın tarafları ve süresi, yıldırma eylemlerinin davranışa dönüştürülme şekli ve uygulanma biçimi vb. konular dikkate alınarak çok farklı gruplamalar eşliğinde ele alındığı görülmektedir. Bu gruplamalardan bir kaçını aşağıdaki şekilde özetleyebilir (Einarsen, 1999; Tınaz, 2006; Tınaz, vd., 2008; Tınaz vd, 2013).

Doğrudan ve dolaylı psikolojik yıldırma

Çalışma ortamlarında yıldırma, olumsuz davranışların bireye yöneltilmesi şekline göre iki gruba ayrılabilmektedir. Tehdit etmek, bağırıp çağırmak vb. davranışlar ile yöneltilen yıldırma, herkesçe algılanabilecek bir şekilde doğrudan (açık) yapılarak anlaşılır bir şekilde yapılabilir. Fakat iş ile ilgili bilgileri saklamak, bireye iftira atmak gibi davranışlar herkes tarafından açıkça algılanamayan, dolaylı (gizli) yıldırma olarak ele alınmaktadır.

Subjektif ve objektif yıldırma

Subjektif yıldırma, çalışma ortamında gerçekleşen yıldırmanın yalnızca yıldırmaya uğrayan kişi (çalışan) tarafından algılanmasıdır. Objektif yıldırma ise bireye karşı gerçekleştirilen yıldırmanın herkesçe görülüp gözlenebilir olduğunu ifade etmektedir.

Kısa süreli ve uzun süreli yıldırma

Yaşanan çatışma ve problem durumlarına iş yerinde yıldırma tanısının konabilmesi için yıldırmanın, belirli bir zaman aralığında (literatüre göre en az altı ay süreyle) devam etmesi gerekmektedir. Yıldırma süreci altı ay veya bir yıl gibi kısa süreli olabildiği gibi iki sene veya daha uzun süreli de olabilmektedir.

Kurumsal (Örgütsel) yıldırma

Kurumun, çalışanına doğrudan yıldırma eylemini uygulayan taraf olduğu yıldırma türüdür. Bu yıldırma türünde; istihdamı azaltma, kıdemli çalışanları genç çalışanlar ile yer değiştirme veya kurum içerisinde çalışılmak istenmeyen bir kişiden kurtulmak gibi hedeflerle bizzat kurum tarafından yöneltilmektedir. Bu durum daha çok işsizlik oranının fazla olduğu ve

kanunların çalışanları koruma konusunda eksik ve yetersiz olduğu ülkelerde bulunan kurumlar; bireyi normal mesai saatinin üzerinde çalışmaya zorlayarak, özel alanlarına müdahale ederek onu zayıf ve yetersiz göstererek çalışma alanlarında yıldırmaya sebebiyet verebilmektedir. Bu yıldırma durumunu diğer türlerden farklı kılan, yıldırmaya uğrayan kişinin derdini anlatabileceği veya şikâyet için başvurabileceği kanalların örgüt içerisinde tamamen kapalı olmasıdır.

Yıldırmanın Yönü

Yıldırmayı uygulayan kişi ile yıldırmaya uğrayan kişi arasındaki ilişkinin türü doğrudan doğruya yıldırma eyleminin yönünü belirlemektedir. Örgütsel hiyerarşide farklı kademelerde bulunanlar arasında meydana gelen yıldırma eylemi dikey, aynı kademedeki kişiler arasında meydana gelen yıldırma eylemi ise yatay yıldırma olarak adlandırılmaktadır (Akgeyik vd., 2013).

Dikey yıldırma

Dikey yıldırmada, yıldırmaya maruz kalan birey ile buna sebep olan birey/bireyler farklı statülerdeki bireylerden oluşmaktadırlar. Dikey yıldırma durumunda oluşan vakalarda, yıldırma eyleminde bulunan kişi yıldırmaya uğrattığı kişinin üstü (yukarıdan aşağıya) olabileceği gibi yıldırmaya uğrattığı kişinin astı, yani yıldırmaya uğrayan kişiye bağlı olarak çalışanlar da olabilir (aşağıdan yukarıya). Şüphesiz yöneticilerin/üstlerin çalışanlarına/astlarına karşı uyguladıkları yıldırma eylemleri daha yaygın olarak görülmekle birlikte astların/çalışanların üstlerine/idarecilerine karşı bu tür eylemlere girişme olasılıkları da azımsanmamalıdır (Akgeyik vd., 2013).

Yukarıdan aşağıya

Yukarıdan aşağıya doğru uygulanan yıldırma sadece yaygınlığının fazla olması durumundan dolayı değil, çalışma ahlakı bakımından da önem arz etmektedir. Bu tür yıldırmayı sürekli tekrar eden hiyerarşik güç tacizi olarak tanımlayabiliriz. Güçten kaynaklı yıldırma, resmi örgütsel gücün haksız davranışlarda bulunmak amacıyla kullanılmasıdır (Vandekerckhove, 2002). Üst konumdaki yöneticilerin/idarecilerin çalışanlarına/astlarına yönelik olarak uyguladıkları yıldırma durumlarıdır. Üstlerin ellerinde bulundurdukları

kurumsal gücü, kendi sorumluklarında çalışanları ezerek ve onları kurumun dışına iterek kullanmasıdır (TBMM Komisyon Raporu, 2011).

Aşağıdan yukarıya

Çalışanın yöneticiye yıldırma eyleminde bulunmasıdır. Nadiren ortaya çıkabilen bir yıldırma şeklidir. Örneğin; çalışanların yeni üstü kabul edememesi, eski yöneticiye bağlı olma durumları, çekememezlik vb. durumlar (TBMM Komisyon Raporu, 2011). Mağdura bağlı çalışanlar tarafından gerçekleştirilen yıldırma genelde yönetici/idareci pozisyonunda olan bireyin yöneticiliğinin sorgulanmasıyla başlamaktadır. Bu tür yıldırma nadiren ortaya çıkabilen bir durumdur. Yıldırmayı uygulayan çalışanların genelde yönetim görevine istekli olan fakat bu göreve getirilmedikleri için kıskançlık yapanlar veya yöneticinin bu göreve getirilmesini yanlış veya haksız bulan kişilerdir (Akgeyik vd., 2013).

Yatay yıldırma

Yatay yıldırmada, yıldırmaya uğrayan birey ile yıldırmayı uygulayan birey/bireyler çalışma ortamlarında aynı kıdem ve kademedeki çalışanlardır. Diğer bir ifadeyle bu kişiler eş değer konumda olan çalışanlardır (Akgeyik vd., 2013). İş yerinde yıldırma eylemini uygulayan kişi veya kişiler yıldırmaya maruz bıraktıkları kişi ile aynı görevde ve benzer imkânlara sahip aynı seviyedeki iş arkadaşlarıdırlar. Örneğin; aynı konumdaki iş görenlerin çekememezlikleri, rekabet, çıkar çatışmaları vb. gibi (TBMM Komisyon Raporu, 2011).

Yıldırma uygulayanların kişilik özellikleri

Yıldırma uygulayanların hareketlerinin çoğunluğu güvensizlik ve kontrolün ellerinden çıkacağı korkusundan ortaya çıkan kıskançlık ve hasetten meydana gelmektedir. Leymann'a göre insanlar kendi eksiklerini telafi etmek için bunları örtme eylemi ile yıldırmaya başlarlar. Kendi isimleri ve konumlarına karşı duydukları korku ve güvensizlik onları başka birine küçük düşürücü davranmaya itmektedir. Leymann insanların yıldırmaya başvurmasını dört temel nedene bağlamaktadır (Leymann, 1996).

1. Kişiyi grup anlayışına kabul etmeye zorlamak.

2. Düşmanlıktan keyif almak.

3. Can sıkıntısı içinde zevk arayışı.

4. Ön yargıları pekiştirmek.

Yıldırma İle Mücadele Yöntemleri

Yıldırma eylemleri ile başa çıkma bireysel, kurumsal, kamusal, mesleki ve sivil toplum örgütleri gibi birçok düzeyde yürütülmektedir. Bu mücadeleler yıldırmayı önleyici veya etkilerini telafi etmeye yönelik olabilmektedir. Fakat bu noktada en önemli sorumluluk yıldırmayı önleyici politikalar geliştirmek ve uygulamak açısından kurumlara düşmektedir. Çünkü diğer kurum ve kuruluşların yürüttüğü çalışmalar, riski önlemeye yönelik olmaktan çok, riskin gerçekleşmesi halinde meydana gelebilecek zararın telafisine yönelik çare bulucu olmaktadır (Mercanlıoğlu, 2010). Bu aşamada yapılması gereken sadece savunma değil, koşullarını yıldırmaya uğrayan kişinin belirleyeceği karşı mücadele vermek olmalıdır (Tutar, 2015).Literatüre bakıldığında yıldırma eylemleriyle mücadeleyi araştıran kaynakların bireysel, örgütsel, ailesel ve sosyal çevre ile hukuksal stratejiler olarak alt başlıklarıyla konuyu ele aldıkları görülmektedir.

Bireysel mücadele

Tutar'a (2015) göre yıldırma ile başa çıkmada kullanılabilecek üç yöntem vardır. Bu seçenekler aşağıda belirtildiği şekliyle sıralanabilir:

a) Yıldırmaya anlayış gösterme, yıldırma eylemi hâlâ devam etmekte ve giderek artmaya devam ediyorsa yıldırmaya anlayışla yaklaşmak doğru bir yaklaşım olmayacaktır.

b) Geri çekilme, yıldırmayı uygulayan kişi ile kendisini karşılaştırdığında aradaki güç farkının fazla olduğunu düşünerek istemeden de olsa seçilen bir yöntemdir. Mücadeleye girişilmeden iyi bir sonuç alınacaksa bu strateji etkili bir yol olabilir.

c) Karşı savaş verme, yıldırmayı uygulayan kişi her tür etik dışı yolla saldıracağı için onun gibi davranmaya çalışmak mağduru haklı iken haksız duruma düşürecektir. Bu durumda temel strateji, bireyi yıldırmanın muhatabı yapan değerlerini sorgulamadan aksine değerlerine daha fazla sarılarak ve güçlü bir kişilik ortaya koyarak göstermesi gerektiğidir.

Cemaloğlu'na (2013) göre bireysel mücadele noktasında atılacak adımlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Çalışan, çalıştığı örgüt hakkında bilgi toplamalı; işyerinin durumuna göre davranış biçimlerini belirlemelidir.
- Çalışan, örgüt içerisinde kendisine yönelik olumsuz davranışları doğru tanımlamaya çalışmalıdır.
- Çalışan, ortaya koyacağı çabasına rağmen yıldırma davranışlarında bir artma gözlemeye başlanmış ise sakin olunmalı; mağdur rolü kabul edilmemeli ve bu davranışın üzerine kalmasına izin vermemelidir.
- Çalışan, tüm çabalarına rağmen, kendisine yıldırma uygulayan kişilerde herhangi bir değişiklik meydana gelmediğini, yıldırma davranışlarının hala var olduğunun tespit edilmesi durumunda kendisine yıldırma eyleminde bulunan kişilerle tek tek konuşmalı; yıldırma eylemlerinden olumsuz etkilendiğini, ruh sağlığının bozulduğunu ifade etmelidir. Yıldırmaya uğrama nedenlerini ve yıldırmaya neden olan kişilerin neden bu yolu seçtiklerini öğrenme yoluna giderek onlarla sorunu çözme yoluna gitmelidir.
- Çalışan, yukarıda ifade edilen bütün bu çözümlemelere rağmen sorunun çözülmediğini veya giderek daha da fazlalaştığını görmeye başlamışsa, durumu üstlerine ileterek onlardan yardım istemelidir. Şayet üstleri de bizzat yıldırma eylemleri içerisinde yer alıyor veya bu durumu destekliyorlar ise bu eylem sonucunda birey zarar görebilir.
- Yıldırma eylemleri devam ediyor ve bu durum çalışanın psikolojisini olumsuz yönde etkiliyorsa çalışan psikolojik destek almalıdır.
- Yıldırmaya maruz kalan çalışan, zihinsel saplantılı büyük problemleri yaşamaya başlayabilir. Bu durumdan kurtulacak farklı sosyal etkinlikler içerisine girmeli, yeni hobi alanları bulmalı veya farklı sportif aktivitelere katılmalıdır. Kişi, öncelikle maruz kaldığı eylemin yıldırma kavramına uygunluğunu tespit etmelidir. Şayet yıldırma sayılabilecek bir davranışla karşı karşıya olduğu kanaatine varırsa bu durumla nasıl başa çıkması gerektiğinin yollarını aramalıdır. Üstlerine şikâyetlerini ileterek onlardan yardım istenmelidir. Bu alanda kanun ve yönetmeliklerin kendisine verdiği hakları araştırıp hukuki mücadele içerisine girmelidir. Ayrıca yıldırma davranışını

ispatlayacak şahit, bilgi, belge ve kayıt gibi kaynaklar toplanarak sonrası için saklanmalıdır (Açan, 2013). Yıldırma ile bireysel olarak başa çıkmada uygulanacak en önemli strateji yıldırmaya uğrayan kişinin, kendi kişiliğini geliştirmesi ve direncini arttırmaya yönelik çaba göstermesidir.

Bu amaçla atılabilecek diğer bazı adımlar Tutar'a (2015) göre şu şekilde sıralanabilir:

a) İlk yapılması gereken, yıldırmaya uğrayan kişinin öz saygısının geliştirilmesidir. İnsan ne kadar kendisi olabiliyorsa yıldırmaya karşı koyma yeteneği de o derecede artar.

b) Yıldırmanın ortaya çıkması kişinin sağlığını ve yaşam alanını engeller. Buna karşın kişi dengede olabileceği bölgeler oluşturmalıdır. Denge bölgesi her türde istikrarsızlığın ve güvensizliğin olmadığı, mağdurun kendini güvende hissettiği bir alandır.

c) Yıldırmadan oluşan gerilimi azaltmanın bir başka yolu ise, kişideki mesleki beceri ve niteliklerini geliştirmesidir. Bu durum mağdurun kendine duyduğu öz saygıyı yükseltirken aynı zamanda öz güveni de olumlu etki eder. İnsanın öz güveni yüksek olduğunda problemlere karşı çözüm bulurken kendini daha güçlü ve dirençli hisseder. Bir diğer gerilimi azaltma yöntemi ise ruh sağlığını korumaktır. Ruh sağlığı yerinde olan bireyin yıldırmaya dayanma direnci daha yüksektir. Bütün yıldırma eylemi türleri bireyin kişilik süzgecinden geçer ve bu kişinin yıldırmaya tepkisinin gücünü belirler. Bazı kişiler yıldırma eylemlerine karşın oldukça güçlü bir direnç sergilerken, bazıları ise oldukça sıradan basit bir yıldırma eylemi ile yıkıma uğrarlar. Sorun yıldırmanın tanım stratejilerini geliştirmek ile ilgilidir.

Örgütsel mücadele

Bir örgütün kurum içi çatışmalarda izlediği resmi bir takım prosedürler varsa, bunlar personel tarafından biliniyorsa ve herhangi bir çatışma durumunda uygulamaya konuluyorsa, bu durum yıldırmayı önleme açısından caydırıcılık taşımaktadır (Akgeyik vd., 2013).

Cemaloğlu'na (2013) göre örgütsel mücadele noktasında atılacak adımları şu şekilde sıralanmıştır:

- Tüm örgütler bünyelerinde yıldırmayı önlemek veya ortaya çıkmaları durumunda onlarla başa çıkma stratejilerinde bulunmak için hem kurumsal hem

de bireysel destek sağlayıcı, tarafları uzlaştırıcı, mağdurun psikolojik sarsıntı yaşamasını önleyici işlevleri yerine getiren bir kurul kurulmalıdır.

- Çalışanların işe alımlarında sadece mesleki yeterlilikleri göz önünde bulundurmak yerine örgüt kültürüne uyum, duygusal zekâ, karakter, ortak değerler sistemine uyum vb. olguları da işe alım şartları arasında bulundurmak alınacak tedbirlerden biridir.
- Örgüt ortamlarında yaşanan yıldırma eylemleri mağdurlar tarafından tam olarak tanımlanamamakta; nedenleri, sonuçları ve etkileri bilinememektedir. Bu nedenle çalışanları yıldırma eylemleri konusunda bilgilendirmek gerekmektedir.
- Yöneticiler yıldırma davranışları ile ilgili erken uyarı belirtilerini takip etmeli ve yıldırma meydana gelmeden müdahale edebilecek önlemleri almalıdırlar.
- Örgüt yönetimi, yıldırmaya sebebiyet verecek durumları farklı yöntemler deneyerek tespit edebilir. Bu yöntemler: gözlem, görüşme, anket, örnek olay incelemesi, kayıtların incelenmesi vb. Yıldırmaya sebep olan durumlar tespit edilmeden çözümünü ortaya koymak mümkün değildir.

Örgüt içerisinde bilinçlendirme seminerleri düzenlemeli. Hukuksal tedbirler almak, adalet ve güven duygusunu sarsıcı eylemlere izin verilmeyeceği bilgisinin verilmesi, yıldırmaya karşı ortak bir örgütsel politika belirlemek, çalışanların onur ve haysiyetlerini koruyucu tedbirlerin alınması ve bunların ihlalinde alınacak cezaların belirlenmesi, oluşacak şikâyetlere ivedilikle cevap verilmesi gibi tedbirler örgütsel mücadele için önemlidir (Tutar, 2015).

Hukuk yoluyla mücadele

İş yeri yönetmeliği veya benzer yönetmeliklerde hukuksal düzenleyici tedbirlerle yıldırmayla mücadele edilebilir. Bu süreçte hangi eylemlerin yıldırma sayılabileceği, yıldırmanın tarafları, yıldırma işlemlerini ve eylemlerinin neler olacağı tam bir netlikte ortaya konmalı; taciz edici eylemler somut bir biçimde belirlenmelidir. Örgütler, yıldırmaya müsamaha göstermeyeceklerini belirten hukuksal düzenlemeler (genelge ve yönetmelik) hazırlamalıdırlar (Tutar, 2015).

Yıldırma ile mücadelede aile ve sosyal çevre desteği

Yıldırma ile başa çıkma noktasında ailenin ve sosyal çevrenin desteği çok önemlidir. Mağdur, yıldırma sürecinde maruz kaldığı birçok olumsuz tutum ve davranış karşısında kendisini zayıf hisseder. Aynı zamanda yalnız ve savunmasız hissetmeye başladığı ve mücadelesini sürdürebilmek için sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır. Söz konusu desteği; çalışanın sosyal çevresi olan kurumun sağlayabileceği gibi, diğer çalışma arkadaşları, aile bireyleri veya arkadaşları da sağlayabilmektedir. Mağdurun sosyal destek sağlayıp sağlayamaması veya hangi kaynaktan bu desteği sağladığı, izleyeceği mücadele stratejisi üzerinde de belirleyici olmaktadır (Akgeyik vd., 2013). Cemaloğlu'na (2013) göre yıldırma ile mücadele stratejilerinde aile ve sosyal çevre desteği şu şekilde ele almıştır:

Aile Desteği: Çalışan, yıldırma durumunu ve sürecini ailesiyle paylaşmalı ve bu süre içerisinde ailesinin yanında yer almasına müsaade etmelidir. Aile bireyleri çalışana koşulsuz desteklerini sunmalı, durum hakkında yorum yapmamalı, sadece dinlemelidirler. Yıldırmaya uğrayan kişinin durumu hakkında yorumlamalarda bulunmak ona fayda sağlamayacaktır, aksine zarar verecektir. Asıl yapılması gereken kişileri dinleyerek onların kendilerini ifade etme ihtiyaçları giderilmelidir. Yıldırma ile karşı karşıya kalmış çalışana evde huzurlu, mutlu bir ortam yaratılmalıdır.

Sosyal Çevre Desteği: Çevresinin desteğini alamayan çalışan diğer bireylere göre çok çabuk ve kolayca yıldırmaya uğratılabilir. Yıldırmaya uğrayan kişiye verilecek en büyük destek iş arkadaşları ve sosyal çevresinin onun maruz kaldığı durumu onaylamamasıdır. Yıldırmayı uygulayan kişiye tepkili olmaları ve bu durumu engelleyici davranışlar sergilemelerinden geçmektedir. Sosyal çevresi yıldırmaya uğrayan kişiyle iletişim içerisinde olmalı ve onun öz güvenini geliştirici sosyal roller vermeli, organizasyon işlerinde görevlendirmeli, etkinliklere katılımı sağlamalıdır. Bu olumlu davranışlar sonrası çalışan kısa bir zamanda grubunun ve örgütünün aktif bir bireyi olabilir.

Davenport ve diğerleri (2014) araştırmasında yıldırmaya uğramış bireye ailenin ve arkadaşlarının yapabileceği davranışları şöyle sıralamıştır:

- Yıldırmaya uğramış kişiyi sadece dinleyin.
- Yıldırma olgusunu tanımlamaya yardımcı olun.
- Terapi almasını veya doktora gitmesini önerin ve gitmesi konusunda ona yardımcı olun.

- Yasal danışma önerin hatta avukat bulmasında ona yardımcı olun.
- Mali durumunu kontrol altında tutmasına yardımcı olun, ona yeni iş bulması noktasında da destek olun.

Sonuç ve Öneriler

Şiddetin inceltilmiş biçimi olan mobbing davranışı, fiziki şiddetten daha tehlikeli ve sonuçları hem psikolojik, hem de psikosomatik etkiler bırakabilmektedir. Mobbing'e maruz kalan kişiler genellikle sadece iş yaşamında değil, özel hayatlarında da işyerinde gerçekleşen manevi baskı ortamından etkilenmekte ve psikolojik zarar görmektedirler. Bu bakımdan mobbing her şeyden önce insan onuruna karşı yapılan ve insan haklarını hedef alan negatif davranış biçimi olarak değerlendirilmelidir.

Ülkemizde kurumlarda psikolojik baskı uygulanmakta, ancak bunun bir iş yeri kültürü olduğu sanılmaktadır. Genellikle işverenlerin, personel azalımı yaparken, işten çıkarılmak istenen kişiden tazminat ödemeden kurtulmak için sistematik olarak uyguladıkları bir davranış biçimi olarak görülmektedir.

Ayrıca Türkiye'de mobbingi bilen, mobbing konusunda eğitim almış psikolog sayısı çok fazla olmadığı görülmektedir. Psikologların mobbing hakkında yol gösterecek bilgiye sahip olmaları gerekmektedir.

Ülkemizde Psikolojik şiddet ile yapılan araştırmaların sayısı arttırılarak, çalışanların farkındalık düzeyinin arttırılması gerekmektedir. Bunun içinde kitle iletişim araçlarından yararlanılarak insanların bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır.

Mobbinge özel ve daha anlaşılır bir yasal zemin hazırlanmalıdır. Bu konuda devlet kurumları yanında sendikalar, sivil toplum kuruluşları, akademisyenler ile görsel ve yazılı basına da önemli sorumluluk düşmektedir.

KAYNAKÇA

Açan, S. (2013). *Mobbing* (*İşyerinde psikolojik taciz*), 1. Çalışma Hayatında Psikolojik Taciz (Mobbing) Panel ve Çalıştayı, Ankara: Özyurt.

Akgeyik, T., Delen, M. G. ve Uşen, G. (2013). *Çalışma yaşamında psikolojik taciz.* Ankara: Özyurt.

Cemaloğlu, N. (2013). *Örgütlerde psikolojik taciz, (mobbing) nedenleri ve başa çıkma teknikleri.* 1. Çalışma Hayatında Psikolojik Taciz (Mobbing) Panel ve Çalıştayı, Ankara.

Davenport, N. Z., Elliott G. E. ve Schwartz R. D. (2014). *Mobbing, işyerinde psikolojik taciz.* İstanbul.

Einarsen, S. (1999). The nature and causes of bullying at work. *International Journal of Manpower,* 20(6), 16-26.

Eser, O. (2009). *Mobbing Kavramının Türkçe Serüveni.* Önce Kalite.

TBMM Komisyon Raporu. (2011). İşyerinde psikolojik taciz (mobbing) ve çözüm önerileri komisyon raporu, Kadın Erkek Fırsat Eşitliği Komisyonu Yayınları. Ankara

Tınaz, P. (2006). *İş yerinde psikolojik taciz.* İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A. Ş.

Tınaz, P., Gök, S., ve Karatuna, I. (2013). Sosyal Güvenlik Kurumu Çalışanlarının İşyerinde Psikolojik Taciz Algıları, Yaygınlık, Türler, Nedenler ve Bireysel Mücadele Yöntemleri. *Çalışma İlişkileri Dergisi,* 4(1), 39-53.

Tınaz, P., Fuat, B. ve Hediye, E. (2008). *Çalışma Psikolojisi ve Hukuki Boyutlarıyla İşyerinde Psikolojik Taciz (mobbing).* 1. Bası, İstanbul:.Beta Yayıncılık.

Tutar, H. (2015). *Mobbing (nedenleri ve başa çıkma stratejileri: kuramsal yaklaşım).* Ankara. Türkiye.

Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (17.baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *The European*

Journal of Work and Organizational Psychology, 5(2), 165-184.

Mercanlıoğlu, Ç. (2010). Çalışma Hayatında Psikolojik Tacizin (Mobbing) Nedenleri, Sonuçları ve Türkiye'deki Hukuksal Gelişimi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi,* 2(2), 1309 -8039.

Vandekerckhove, W. (2002). *Procedure, Charisma and Whistle Blowing*. *Philosophy Today* 16, 2–3.

Yıldırım, A., ve Şimşek. H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zapf, D. (1999). Organisational, Work Group Related and Personal Causes of Mobbing/Bullying at Work. Johann Wolfgang Goethe-Universitat, Frankfurt, Germany, *MCB University Press International Journal of Manpower,* 20,1/2.

44-47-iecses-4th-524-FC-Oral / Sözel

FARKLI SPOR DALLARININ ÖĞRENCİ SPORCULARININ SOSYALLEŞME DURUMLARINA KATKISININ SPOR YAPMA YILLARINA GÖRE İNCELENMESİ

Serkan HACICAFEROĞLU, Büşra KARABACAK

*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize

ÖZET

Bu araştırmada okul sporları federasyonu çerçevesinde yapılan farklı spor dallarının sporcu öğrenciler üzerine sosyal bütünleşmeye olan katkısını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada tarama modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini evrenden basit tesadüfü örnekleme yöntemiyle seçilmiş 282 gönüllü sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada gerekli olan verileri toplayabilmek amacıyla sporda sosyal bütünleşme ölçeği kullanılmış, elde edilen veriler bir istatistik programı aracılığıyla depolanarak, verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak belirlenerek araştırmada Mann-Whitney U Testi ile Krusukal-Wallis H testi kullanılmıştır. İstatistikî açıdan anlamlılık derecesi Alpha (α) yanılma düzeyi ise $p<.05$ olarak kabul edilmiştir. Örneklemdeki sporcu öğrencilerin ölçek sorularına vermiş oldukları cevaplardan hareketle, bu araştırmanın sonucunda; Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süresinin 1-2 yıl gurubunda olduğu belirlenmiştir. Yine 1 ile 2 yıl kendi spor dalını gerçekleştiren bu öğrencilerin; 14 ile 15 yaş aralığında, aile eğitim durumlarının lisans düzeyinde, aile gelir düzeylerinin 3 ila 4 bin arasında oldukları görülmüş ve bu sporcu öğrencilerin diğer değişken guruplarında bulunan sporculara göre daha fazla puan ile sosyalleştiklerini ifade ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca spor yapma yılı daha az olan sporcu öğrencilerin arkadaş gurupları sayesinde spora başladıklarını, daha uzun süreli sporcu geçmişi olan sporcu öğrencilerin ise kendi spor dallarına başlamalarını kişisel tercihleri olarak sundukları saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Sosyalleşme, Öğrenci, Sporcu, Spor Yılı, Bütünleşme.

44-47-iecses-4th-524-FC-Oral / Sözel

INVESTIGATION OF THE CONTRIBUTION OF DIFFERENT SPORTS TO THE SOCIALIZATION OF STUDENT ATHLETES ACCORDING TO THE YEARS OF DOING SPORTS

Serkan HACICAFEROĞLU, Büşra KARABACAK
*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize

SUMMARY

In this research, it is aimed to examine the contribution of different sports branches within the framework of school sports federation to social integration on sports students. In the research, general screening model was used. The sample of the study consists of 282 volunteer athletes selected from the universe by simple random sampling method. In order to collect the necessary data in the study, social integration scale was used in sports, the data obtained were stored by means of a statistical program, the suitability of the data for normal distribution was determined by using Kolmogorov Smirnov test and Mann-Whitney U Test and Krusukal-Wallis H test were used in the research. The statistical significance level of Alpha (α) was accepted as $p < .05$. Based on the answers given by the students in the sample to the questions of the scale, as a result of this research; It was determined that the duration of the sports branch of the athlete students was in the group of 1-2 years. Again, these students who perform their own sports branch for 1 to 2 years; In the age range of 14 to 15 years, it was seen that the family education level was between 3 and 4 thousand at the undergraduate level, and that the students stated that they were socialized with more points than the athletes in the other variable groups. In addition, it was found that the athletes who had less sports years started sports thanks to their group of friends, and the athletes with longer athletes' history offered to start their own sports branches as their personal preferences.

Key words: Socialization, Student, Sportsman, Sports Year, Integration.

GİRİŞ

Son yıllarda, günlük yaşantımızda çok sık kullanılan sosyalleşme terimi popüler kültürde yerini almıştır. Sosyalleşme bireyin doğumundan itibaren toplum üyeliğini kazanması aşamasında kendinden beklenen uygun rol ve normlardan haberdar olması, toplumun örf, adet ve geleneklerini öğrenmek ve o toplumun kural olarak benimsenmiş değerlerine ve kültürüne uygun davranışlar sergilemeye çalışması sürecidir (Erkal, 2006).

Sosyalleşme; bireyin ya da bireylerin içinde bulunduğu sosyal grubun değer ve normlarını öğrenerek ya da öğrenme çabasında bulunarak, o sosyal grupta kendine düşen sosyal rolleri yerine getirmesini sağlayacak bilgi ve davranışlara sahip olması ve ait olduğu sosyal gruba uyum göstererek aktif bir üyesi haline gelme sürecidir (Dönmezler,1994).

Bu süreç içerisindeki sosyalleşme araçların aile, oyun ve arkadaş grupları, okul ve öğretmen, komşu, iş yeri, kulüpler, dernekler, politik gruplar, dini cemaatler ve cami, sanat faaliyetleri ve kitle iletişim araçlarıdır (Özgüven, 1996). Yine de bu sosyalleşme araçlar içerisinde bireyin diğer insanlarla etkileşimi sonucu oluşan psiko-sosyal öğrenmenin olması gerekir. Birey bu öğrenmeler doğrultusunda sosyal yaşama uyumu etkin biçimde öğrenir.

Bu öğrenmelerin gerçekleştiği sosyal kontrol ve destek formatının sağlandığı ortamlar arasında spor ortamları önemli bir yer tutmaktadır (Özdinç, 2005). Sosyalleşme ailede başlar, sonra arkadaş çevresi, okul çevresi olarak genişleyerek hayatın her döneminde devam etmektedir. Sosyalleşen birey diğer bireylerle ilişki kurarak sosyal bir grup meydana getirmektedir (Dönmezer, 1997). Kağıtçıbaşı'na (1999) göre sosyalleşme; öğrenme süreci olarak yaşanılan toplumun istediği şekilde toplumun üyesi haline gelmek için toplumun sosyo-kültürel değerlerinin çocuğa aktarılması süreci olarak tanımlamaktadır.

Günümüzde sportif etkinlikler ile insan yaşamı birbirinden ayrılmaz bir bütün haline geldiği, bilinçli ve sistemli yapılan spor etkinliklerinin insanın tüm yaşamı boyunca sağlıklı, uyumlu, başarılı ve mutlu olmasında, moral gücünün yüksek tutulmasında önemli bir rol oynamaktadır (Ölmez, 2010). Spor, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve böylece çağdaş toplumların yaratılmasında önemli bir araçtır. Özellikle, çocuklar ve gençlerin bedenen ve ruhen sağlıklı, sosyal yönden gelişmiş birer kişilik kazanmalarına katkı sağlarken, beşeri münasebetlerinin daha düzgün, çevrelerine örnek bir insan olarak yetişmesinde büyük katkılar sağlar (Yetim, 2005).

Bireyin sosyalleşmesinin erken yaşlarda söz konusu olması, beden eğitimi ve spor aktivitelerinin de çocukluk ve gençlik çağında alışkanlık haline getirilmesi ihtiyacı spor ile sosyalleşmeyi aynı dönemlerde birlikte ele almayı gerekli kılmaktadır. Beden eğitimi ve spor faaliyetleri de bireyin sosyalleşme faktörlerini destekleyeceği, özendireceği bir yapıya da sahiptir (Şahan, 2007). Spor ile bireyler başkalarına ve oyun kurallarına saygıyı göstermeyi öğrenir, başarı ve başarısızlığı kabullenmeyi öğretir, hoşgörü ve işbirliği gibi dayanışma duygularını geliştirir. Spor heyecan, sevinç, üzüntü gibi duygular yaşatarak bireylerin kendine güven duygularının gelişmesine yardımcı olur. Yine spor ile birlikte bireylerde dikkat etme, düşünceyi bir noktada toplama, problem çözme, üretken olma, hayal gücünü kullanma, kurallara uyma ve pratik zekâyı kullanma gibi özellikleri geliştirirler. Spor sadece bireylerde toplumsal anlamda gelişme göstermez, aynı zamanda bireyin fizyolojik özelliklerinin de gelişmesine katkıda bulunur (Yetim, 2010).

Yukarıdaki bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, okul sporlarının sporcu öğrencilere sosyal bütünlük sağlama sürecinde olan katkısını spor yapma yıllarına göre belirlemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma genel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modeli, "çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir" (Karasar, 2015).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Rize İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okulların ortaöğretim kısımlarında okuyan sporcu öğrenciler oluştururken, örneklemini ise evrenden basit tesadüfü örnekleme yöntemiyle seçilmiş gönüllü 282 sporcu öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği (SSBÖ) kullanılmıştır. Araştırmada dağıtılan anketin birinci bölümünü katılımcıların kişisel özelliklerini sorgulayan ifadeler oluştururken, ikinci bölümü katılımcıların spora katılımları sonucunda elde ettikleri kişisel, sosyal, psikolojik ve fiziksel kazanımların değerlendirildiği 34 maddeden oluşan sporda sosyal bütünleşme ölçeği oluşturmuştur. Maddelerin

değerlendirilmesinde 5-puanlı Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Bu araştırmada ölçeğin cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısının 0.93 olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın cronbach's alpha katsayısının 0.70'in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu (Arseven, 2001) göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi istatistik paket programı yardımıyla yapılmıştır. Ölçek değişkenlerinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak belirlenmiştir. Çıkan sonuç karşısında değişkenlerin normal bir dağılım izlemediği görülmüş ve araştırmamızda Mann-Whitney U Testi ile Krusukal-Wallis H testi kullanılmıştır. İstatistiki açıdan anlamlılık derecesi Alpha (α) yanılma düzeyi ise p<.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada sporcu öğrencilerden elde edilen verilere ve bu verilere ilişkin istatistikî bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile yaş değişkeni açısından sosyalleşme durumlarına ilişkin sonuçlar

Spor Yapma Yılı	Yaş Durumu	N	Mean Rank	U	p
1-2 yıl	14-15 yaş	61	112,47	2.777.000	.002
	16-17 yaş	127	85,86		
	Toplam	188			p<0.05
3-4 yıl	14-15 yaş	17	23,17	235.000	.944
	16 -17 yaş	28	22,89		
	Toplam	45			p>0.05
5-6 yıl	14-15 yaş	23	35,56	401.000	0,324
	16-17 yaş	41	30,78		
	Toplam	64			p>0.05

Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sosyalleşme durumlarına ilişkin gruplar arası aritmetik sıralamaya bakıldığında; 1ile 2 yıl spor yapan ve 14-15 ile 16-17 yaş aralığında olan sporcu öğrencilerin, daha fazla puanlarda diğer spor yapma yılı guruplarında olan sosyalleşme durumlarının geliştiği belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre gruplar arası puan farkları Mann-Whitney U testi sonucunda 1-2 yıl spor dalı ile ilgilenen 14-15 yaş gurubundaki sporcular lehine anlamlı bir farkın olduğu (p<0.05), diğer yaş gurubunda olan sporcu öğrenciler lehine ise anlamlı bir sonucun olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Tablo 2. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile anne eğitim değişkeni açısından sosyalleşme durumlarına ilişkin sonuçlar

Spor Yapma Yılı	Aile Eğitim Durumu	N	Mean Rank	X^2	sd	p
1-2 yıl	İlkokul	60	98,80	2,008	3	.571
	Ortaokul	64	87,63			
	Lise	52	95,16			
	Üniversite	12	106,70			
	Toplam	188				p>0.05
3-4 yıl	İlkokul	10	19,67	5,264	3	.153
	Ortaokul	8	6,75			
	Lise	12	25,20			
	Üniversite	14	26,28			
	Toplam	45				p>0.05
5-6 yıl	İlkokul	18	28,19	7,721	3	.052
	Ortaokul	14	26,35			
	Lise	15	36,18			
	Üniversite	17	59,00			
	Toplam	64				p>0.05

Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sosyalleşme durumlarına ilişkin gruplar arası aritmetik sıralamaya bakıldığında tüm guruplarda; Aile eğitim düzeylerinin lisans düzeyinde olan sporcu öğrencilerin daha fazla puanlarda sosyalleşme durumlarının geliştiği belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sporcu öğrencilerin aile eğitim değişkenlerine göre gruplar arası puan farklarının tüm gruplarda istatistiki açıdan anlamlı bir sonucun olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Tablo 3. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile aile gelir değişkeni açısından sosyalleşme durumlarına ilişkin sonuçlar

Spor Yapma Yılı	Aile Gelir Durumu	N	Mean Rank	X^2	sd	p
1-2 yıl	750-2020	43	88,25	6,187	4	.186
	2021-3000	57	91,34			
	3001-4000	48	108,39			
	4001-5000	17	102,79			
	5000 ve üzeri	23	78,86			
	Toplam	188				p>0.05
3-4 yıl	750-2020	10	24,25	3,133	4	.536
	2021-3000	16	25,21			
	3001-4000	9	21,55			
	4001-5000	4	12,75			
	5000 ve üzeri	6	24,00			
	Toplam	45				p>0.05
5-6 yıl	750-2020	12	25,41	4,120	4	.390
	2021-3000	18	32,75			
	3001-4000	15	30,03			
	4001-5000	11	38,22			
	5000 ve üzeri	8	39,31			
	Toplam	64				p>0.05

Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sosyalleşme durumlarına ilişkin gruplar arası aritmetik sıralamaya bakıldığında; 1 ile 2 yıl spor yapma gurubunda olan ve aile gelir düzeyi 3 ile 4 bin arasında olan sporcu öğrencilerin daha fazla puanlarda sosyalleşme durumlarının geliştiği belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sporcu öğrencilerin aile gelir durum değişkenlerine göre gruplar arası puan farklarının tüm gruplarda istatistiki açıdan anlamlı bir sonucun olmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Tablo 4. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile tercih etme durum değişkeni açısından sosyalleşme durumlarına ilişkin sonuçlar

Spor Yapma Yılı	Tercih Etme Durumu	N	Mean Rank	X^2	sd	p
1-2 yıl	Kişisel Tercihim Oldu	104	90,52	1,5137	3	.679
	Aile Bireylerim Etkili oldu	43	97,17			
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenim	23	99,13			
	Arkadaş Grubum Etkili oldu	18	105,13			
	Toplam	188				p>0.05
3-4 yıl	Kişisel Tercihim Oldu	27	27,53	8,119	3	.044
	Aile Bireylerim Etkili oldu	9	16,33			
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenim	4	15,00			
	Arkadaş Grubum Etkili oldu	5	16,90			
	Toplam	45				p<0.05
5-6 yıl	Kişisel Tercihim Oldu	32	40,95	15,093	3	.002
	Aile Bireylerim Etkili oldu	10	17,60			
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenim	11	28,45			
	Arkadaş Grubum Etkili oldu	11	25,50			
	Toplam	64				p<0.05

Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sosyalleşme durumlarına ilişkin gruplar arası aritmetik sıralamaya bakıldığında; 1 ile 2 yıl spor yapma gurubunda olan sporcu öğrencilerin genellikle arkadaşlarının yönlendirmesi ile 3-4 yıl ile 5-6 yıl spor yapan sporcu öğrencilerin kişisel tercihlerinin daha etken olduğu ve daha fazla puanlarda sosyalleşme durumlarının geliştiği belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sporcu öğrencilerin tercih etme değişkenlerine göre gruplar arası puan farkları istatistiki açıdan 1-2 yıl spor dalı ile ilgilenen sporcular lehine anlamlı bir fark göstermezken (p>0.05), 3-4 ile 5-6 yıl oynama süre gurubunda olan sporcu öğrenciler lehine anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tartışma ve Sonuç

Örneklemdeki sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sosyalleşme durumlarına ilişkin gruplar arası aritmetik sıralamaya bakıldığında; 1ile 2 yıl spor yapan 14-15 ile 16-17 yaş aralığında olan sporcu öğrencilerin, daha fazla puanlarda diğer spor yapma

yılı guruplarında olan sosyalleşme durumlarının geliştiği belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sporcu öğrencilerin yaş değişkenlerine göre gruplar arası puan farkları istatistiki açıdan 1-2 yıl spor dalı ile ilgilenen 14-15 yaş gurubundaki sporcular lehine anlamlı bir farkın olduğu, diğer yaş gurubunda olan sporcu öğrenciler lehine ise anlamlı bir sonucun olmadığı saptanmıştır. Bu durum örneklemdeki öğrencilerin kendini daha çabuk bulunduğu guruba kabul ettirme durumunun daha fazla çaba gösterebildikleri şeklinde yorumlanabilir. Performans sporcusu olarak yetiştirilme hedefi bulunmayan farklı yaş gurubunda bulunan çocukların, bireysel takımlardan daha çok takım sporlarına yönlendirilmesi sporcu öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olmaları (Gezer ve ark., 2017) sağlanabilir. Konu ile ilgili literatüre bakıldığında bazı araştırmalarda yaş değişkenleri açısından küçük yaş gurupları olan katılımcıların daha fazla puan ile sosyalleştikleri sonucuna ulaşıldığı (Erdimez, 2016) görülürken, bazı araştırmalarda ise yaşın sosyalleşmeye etkin olmadığı sonucuna ulaşıldığı (Gezer ve ark., 2017; Kırılmazkaya, 2010) belirtilmektedir.

Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sosyalleşme durumlarına ilişkin gruplar arası aritmetik sıralamaya bakıldığında tüm guruplarda; Aile eğitim düzeylerinin lisans düzeyinde olan sporcu öğrencilerin daha fazla puanlarda sosyalleşme durumlarının geliştiği belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sporcu öğrencilerin aile eğitim değişkenlerine göre gruplar arası puan farklarının tüm gruplarda istatistiki açıdan anlamlı bir sonucun olmadığı saptanmıştır. Literatürde konu ile ilgili araştırmalara bakıldığında aile eğitim durumunun sporcular üzerinde olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşıldığı belirlenmiştir (Eskicumalı ve Eroğlu, 2014; Özel ve Zelyurt, 2016).

Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sosyalleşme durumlarına ilişkin gruplar arası aritmetik sıralamaya bakıldığında; 1 ile 2 yıl spor yapma gurubunda olan ve aile gelir düzeyi 3 ile 4 bin arasında olan sporcu öğrencilerin daha fazla puanlarda sosyalleşme durumlarının geliştiği belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sporcu öğrencilerin aile gelir durum değişkenlerine göre gruplar arası puan farklarının tüm gruplarda istatistiki açıdan anlamlı bir sonucun olmadığı saptanmıştır. Literatürde Cengiz ve İnce, (2013) konu ile ilgili yapmış olduğu araştırmalarında aile gelir durumunun sporcular üzerinde olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaştığı, Elbir, (2000) ise araştırmasında olumlu yönde bir katkı sağlamadığını belirtmektedir.

Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sosyalleşme durumlarına ilişkin gruplar arası aritmetik sıralamaya bakıldığında; 1 ile 2 yıl spor yapma gurubunda olan sporcu öğrencilerin genellikle arkadaşlarının yönlendirmesi ile 3-4 yıl ile 5-6 yıl spor yapan sporcu öğrencilerin kişisel tercihlerinin daha etken olduğu ve daha fazla puanlarda sosyalleşme durumlarının geliştiği belirlenmiştir. Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süreleri ile sporcu öğrencilerin tercih etme değişkenlerine göre gruplar arası puan farkları istatistiki açıdan 1-2 yıl spor dalı ile ilgilenen sporcular lehine anlamlı bir fark göstermezken 3-4 ile 5-6 yıl oynama süre gurubunda olan sporcu öğrenciler lehine anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Çağdaş toplumların yaratılmasında, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde, çocuklar ve gençlerin bedenen ve ruhen sağlıklı, sosyal yönden gelişmiş birer kişilik kazanmalarına (Yetim, 2005), temel gelişim alanlarının gelişimine, benlik saygılarının gelişmesine ve sosyal beceri kazanmasına olumlu yönde katkı sağlar (Özbey, 2009). Bu bakımdan özellikle beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğrencilerini spora ve sportif etkinliklere yönlendirmesi önemlidir.

Sonuç olarak okul sporlarının sosyalleşme sürecinde sporcu öğrencilere olan katkısını spor yapma yılı değişkeni açısından belirleyebilmeyi amaçlayan bu araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin ölçek maddelerine vermiş oldukları cevaplardan hareketle, bu araştırmanın sonucunda; Sporcu öğrencilerin spor dalını yapma süresinin 1-2 yıl gurubunda olduğu belirlenmiştir. Yine 1 ile 2 yıl kendi spor dalını gerçekleştiren bu öğrencilerin; 14 ile 15 yaş aralığında, aile eğitim durumlarının lisans düzeyinde, aile gelir düzeylerinin 3 ila 4 bin arasında oldukları görülmüş ve bu sporcu öğrencilerin diğer değişken guruplarında bulunan sporculara göre daha fazla puan ile sosyalleştiklerini ifade ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca spor yapma yılı daha az olan sporcu öğrencilerin arkadaş gurupları sayesinde spora başladıklarını, daha uzun süreli sporcu geçmişi olan sporcu öğrencilerin ise kendi spor dallarına başlamalarını kişisel tercihleri olarak sundukları saptanmıştır.

Kaynaklar

1. Arseven, A. (2001). Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
2. Cengiz, C., İnce M.L (2013). Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlikleri. Yönetim Bilimleri Dergisi, Sayı 21
3. Dönmezer, S. (1994). Sosyoloji. Ankara: Savaş yayınları.
4. Elbir, N. (2000). Lise 1. sınıf öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
5. Erdimez, A. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporla Sosyalleşme Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
6. Erkal, M.E. (2006). Sosyoloji (Toplum Bilimi). İstanbul: Der Yayınları.
7. Eskicumalı A., Eroğlu, E. (2014). Ailenin Sosyo-Ekonomik Ve Eğitim Düzeyleri İle Çocukların Problem Çözme Yetenekleri Arasındaki İlişkisi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1
8. Gezer, E., Aslan, C., Dalkıran, O., Kılcıgil, E. (2017). Farklı Spor Branşlarındaki Elit Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Yayınları, sayı 22.
9. Kağıtcıbaşı, Ç. (1995). İnsan ve İnsanlar. İstanbul: Evrim Yayınları.
10. Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
11. Kırılmazkaya, G. (2010). İlköğretim Fen Bilgisi ve Sınıf Öğretmen Adaylarının Problem Çözme Becerileri ve Sosyal Becerilerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ
12. Ölmez, E. (2010). Görme engelli bireylerin sosyalleşme sürecine sporun etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

13. Özbey, S. (2009). Anaokulu ve anasınıfı davranış ölçeğinin (PKBS–2) geçerlik güvenirlik Çalışması ve destekleyici eğitim programının etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.
14. Özdinç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. Spormetre Dergisi, 3(2): 77–84.
15. Özgüven, M. (1996). Toplum Bilimlerine Giriş. Bursa: Ekin Kitapevi.
16. Özel E., Zelyurt H. (2016). Anne Baba Eğitiminin Aile Çocuk İlişkilerine Etkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi Yayınları, sayı 36
17. Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi.
18. Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Morpa Yayınları.

106-47-iecses-4th-601-FC-Oral / Sözel

AÇLIK VE TOKLUK DURUMUNDA GERÇEKLEŞTİRİLEN FARKLI YOĞUNLUKTAKİ DİRENÇ EGZERSİZLERİNİN KİLOLU KADINLARDA EGZERSİZ SONRASI YAĞ OKSİDASYONU ÜZERİNE ETKİSİ

Didem AKINCI*, Gülbin RUDARLI NALÇAKAN,**
Yasin YÜZBAŞIOĞLU, M. Zeki ÖZKOL****
*İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, **Ege Üniversitesi

Özet

Yanlış beslenme ve hareketsizliğin artması ile evrensel bir sorun haline gelen obezitenin önlenebilir bir hastalık olduğu bilinmektedir. Egzersiz sırasında ve gece açlığı sonrası yapılan egzersizlerde de azalan insüline bağlı olarak tokluk durumunda yapılan egzersizlere göre enerji tüketiminde yağ asitlerinin kullanımının arttığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın amacı fazla kilolu bayanlarda aç veya tok iken gerçekleştirilen düşük ve yüksek yoğunluklu direnç egzersizlerinin egzersiz sonrası enerji kullanımı ve yağ oksidasyonu üzerine etkilerini incelemektir. Katılımcılar, kuvvet antrenman tekniklerini bilen kilolu/obez 10 kadından oluştu. Egzersiz yüklerinin saptanmasından sonra 8TM ve 16TM'luk yüklerdeki 8 temel hareketin uygulandığı egzersiz seansları gece açlığı ve tok iken olmak üzere 4 kez gerçekleştirildi. Her seans sonrası 2 saat gaz analizörü ile solunum gazları analiz edildi, elde edilen VO2, VCO2 değerleri üzerinden yağ oksidasyonu (gr/dk) ve enerji harcamaları hesaplandı. Uygulamalar arası ve dinlenim ve toparlanma verilerinin karşılaştırılmasında Friedman testi ve Wilcoxon eşleştirilmiş diziler testi kullanıldı. Dinlenim ve toparlanma arasında yağ oksidasyonunda 16TMtok, 8TMtok ve 16TM aç uygulamalarında anlamlı fark görülse de, dört uygulama toparlanma için karşılaştırıldığında anlamlılık bulunmadı. Bu çalışma ile kilolu/obez kadınlarda egzersiz sonrası yağ oksidasyonunun egzersizin yoğunluğu ve açlık-tokluk durumundan etkilenmediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: gece açlığı, yağ oksidasyonu, toparlanma, yağ oksidasyonu

106-47-iecses-4th-601-FC-Oral / Sözel

EFFECT OF DIFFERENT INTENSITIES OF RESISTANCE EXERCISES ON POST EXERCISE ENERGY EXPENDITURE AND SUBSTRATE OXIDATION IN FED OR FASTED OVERWEIGHT WOMEN

Didem AKINCI*, Gülbin RUDARLI NALÇAKAN,**
Yasin YÜZBAŞIOĞLU, M. Zeki ÖZKOL****
*İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, **Ege Üniversitesi

Abstract

Obesity, which has become a universal problem with increasing malnutrition and inactivity, is known to be a preventable disease. It has been observed that the use of fatty acids in energy consumption is increased during exercises especially fasting state compared to the exercises performed in the case of fed state due to decreased insulin. The aim of this study was to investigate the effects of low and high intensity resistance exercises on recovery energy use and fat oxidation in overweight women. Participants consisted of overweight / obese10 women who were familiar with strength training techniques. After the determination of exercise loads, 8 basic exercises of 8TM and 16TM loads were performed and the exercise sessions were performed 4 times during fasting and fed state. Respiratory gases were analyzed with gas analyzer for 2 hours after each session and fat oxidation (gr / min) and energy expenditures were calculated over VO2, VCO2 values obtained. Friedman test and Wilcoxon signed rank test were used to compare the inter-application and rest and recovery data. Although there was a significant difference in fat oxidation between rest and recovery in 16TMfed, 8TMfed and 16TMfasting sessions, there was no significant difference between the four applications for recovery. In this study, it can be said that post-exercise fat oxidation in overweight / obese women is not affected by the intensity of exercise and hunger-satiety.

Keywords: night fasting, fat oxidation, recovery, fat oxidation

GİRİŞ

Obezitenin önlenmesi için çeşitli egzersiz uygulamaları ortaya konmuştur. Koşu, yürüyüş, bisiklet gibi büyük kas grupları ile gerçekleştirilen aerobik egzersizler obezitenin tedavisinde ve sağlığın geliştirilmesinde birincil aktivite tipi olarak önerilmektedir. Direnç egzersizleri ise kuvvetin, anaerobik kapasitenin, vücut kas kütlesinin ve kemik yoğunluğunun arttırılmasında kullanılmaktadır. Direnç egzersizlerinin bu etkilerinin egzersizin süresi, yoğunluğu ve hacmine göre değiştiği; egzersiz şiddetinin egzersiz sonrası enerji harcanmasında, egzersizin süresinden daha etkili olduğu da bilinmektedir.

Açlık durumunda vücutta kullanılan dominant enerji kaynakları serbest yağ asitleri, ketonlar ve hepatik glikojen ile glikoneogenez ile üretilen glikozdur. Karaciğer glikojeni azalmış olduğundan; kandaki glikoz, beyin gibi glikoza ihtiyaç duyan dokular için de kullanılmaktadır ve enerji metabolizması büyük oranda karbonhidratlardan yağlara kaymaktadır. Ayrıca açlık durumunda tokluk durumuna göre insülin salınımı azalır (Maughan, Fallah, ve Coyle, 2010). Toklukta ise insülin salınımının artması adipoz dokuda ve kas içi yağ depolarında lipolizi baskılayarak kanda serbest yağ asidi ulaşılabilirliğini ve kas içinde enerji olarak kullanılabilirliğini azaltır (Jensen, Haymond, Gerich, Cryer, ve Miles, 1987). Egzersiz sırasında artmış katekolamin ve azalmış insüline bağlı olarak serbest yağ asitleri, enerji üretimine önemli katkı sağlamaktadır. Bu yüzden gece açlığı sonrası yapılan egzersizlerde, azalan insüline bağlı olarak tokluk durumunda yapılan egzersizlere göre enerji tüketiminde yağ asitlerinin kullanımının arttığı gözlenmiştir (Horowitz, Mora-Rodriguez, Byerley, ve Coyle, 1999).

Bu sebepten çalışmanın amacı fazla kilolu bayanlarda aç veya tok iken gerçekleştirilen düşük ve yüksek yoğunluklu direnç egzersizlerinin egzersiz sonrası enerji kullanımı ve yağ oksidasyonu üzerine etkilerini incelemektir.

Metot

Katılımcılar. Çalışmanın evrenini, İzmir ilinde yaşayan kadınlar oluşturdu. Çalışmanın örneklemi ise 18-30 yaş aralığında, BKİ 25-30 kg/m2 arasında olan kadınlardan oluşmuştur.

Çalışmaya katılan gönüllülerin dâhil edilme kriterleri:

a)18-30 yaş aralığında ve kadın olmak,

b) BKİ 25-30 kg/m2 arasında olmak,

c) Sağlıklı olmak ve düzenli sigara, alkol, ilaç ve ergojenik yardımcı madde kullanmıyor olmak,

d) Rekreasyonel olarak aktif (haftalık aktivite sayısı ≤ 2) ya da sedanter olmak,

Katılımcıların anamnezi değerlendirilerek, sağlıklı olduğu kabul edilen gönüllüler çalışma grubuna dahil edildiler.

Deneysel Tasarım

Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Katılımcılardan beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla biri hafta sonu, ikisi hafta içinde olmak üzere toplam üç gün tükettikleri besinlerin ve içeceklerin kayıtlarını tutmaları istendi. Besin tüketim kayıtları beslenme değerlendirme programı ile analiz edildi (BEBİS 7.1. Beslenme Bilgi Sistemi).

Antropometrik Ölçümler. Boy uzunluğu ölçümü 0.1 cm hassasiyetine sahip boy ölçer (Seca 767, USA), vücut kütlesi ölçümü 0.1 kg hassasiyetine sahip taşınabilir baskül, vücut yağ yüzdesi ölçümü vücut komposizyonu ölçüm cihazı (Tanita Body Composition Analyser BC-418) ile sağlandı.

Kuvvet Testleri. Her katılımcı direnç egzersizi makinelerinde (Esjim Sports, Eskişehir – Türkiye) 8 hareket için 8TM ve 16TM kuvvet testini gerçekleştirmiştir. 8TM Uygulaması (kişinin sadece 8 kere kaldırabileceği yük), doğru hareket açısında 8 tekrar gerçekleştirilebilen maksimum ağırlık olarak tanımlanmıştır.

Belirlenen hareketler için düşük ağırlıklarla yapılan ısınmadan sonra her katılımcı tahmini 8TM'un %60'ına denk gelen yük ile teste başlamıştır. Bu yükte yapılan tekrar sayısı 8TM'u tahmin etmek için kullanılmıştır (Amarante Do Nascimento ve diğerleri., 2007). Yapılan egzersize göre 2-3 veya 5 kg' lık artışlarla maksimum 3-4 deneme ile 8TM belirlenmiştir. Denemeler arasında 5'er dakika dinlenme verilmiştir.

16TM Uygulaması (kişinin sadece 16 kere kaldırabileceği yük), doğru hareket açısında 16 tekrar gerçekleştirilebilen maksimum ağırlık olarak tanımlanmıştır. Belirlenen hareketler için düşük ağırlıklarla yapılan ısınmadan sonra her katılımcı tahmini 16TM'un %60'ına denk

gelen yük ile teste başlamıştır. Bu yükte yapılan tekrar sayısı 16TM'u tahmin etmek için kullanılmıştır. Yapılan egzersize göre 2-3 veya 5 kg'lık artışlarla maksimum 3-4 deneme ile 16TM belirlenmiştir. Denemeler arasında 5'er dakika dinlenme verilmiştir.

Direnç Egzersiz Protokolleri

Katılımcılara sırasıyla, squat (çömelme hareketi), chest press (göğüs itme hareketi), leg extension (bacak germe hareketi), lat pulldown (sırta çekiş hareketi), leg curl (bacak bükme hareketi), shoulder press (omuz itme hareketi), biceps curl (ön kol bükme hareketi) ve triceps pushdown (arka kol germe hareketi) hareketleri yaptırılmıştır.

Direnç Egzersiz Protokolü 1

Katılımcılar yukarıda belirtilen hareketleri daha önceden belirlenen 16TM yüklerinde istasyon yöntemi kullanılarak 3 tur ve 16 tekrar olacak şekilde uygulamıştır. Turlar arasında 3 dakika, hareketler arasında 60 saniye dinlenme verilmiştir.

Direnç Egzersiz Protokolü 2

Katılımcılar yukarıda belirtilen hareketleri daha önceden belirlenen 8 TM yüklerinde istasyon yöntemi kullanılarak 3 tur ve 8 tekrar olacak şekilde uygulamıştır. Turlar arasında 3 dakika, hareketler arasında 60 saniye dinlenme verilmiştir.

Çalışma Dizaynı

Katılımcıların test düzenine uyum sağlanabilmesi için ilk test gününden önceki hafta içinde uyum seansları düzenlendi. Bu süreçte öncelikle katılımcıların antropometrik ölçümleri yapıldı, vücut kompozisyonu belirlendi, test düzenekleri tanıtıldı, yapılacak olan testlerdeki teknik özellikler hakkında bilgi verildi ve testlerde kullanılacak olan hareketlerin yükleri (ağırlıkları) belirlendi.

Katılımcılar test uygulanması için kuvvet laboratuvarına bir hafta ara ile toplamda 4 kere geldi. Sırasıyla 16TM (tekrar maksimum) tok, 16TM aç, 8TM tok ve 8TM aç testleri rastgele bir sıra ile uygulandı. Tokluk testleri için; gece açlığı ile laboratuvara gelen katılımcılar, 20 dakikalık dinlenim metabolik hız ölçümünden sonra kendileri için hazırlanan standart bir kahvaltıyı tüketti. Katılımcılar kahvaltıdan 40 dk sonra direnç egzersizi seansını, önceden belirlenmiş olan yüklerde ve istasyon yöntemi kullanarak, 3 tur şekilde uyguladılar.

Katılımcılar egzersizin bitiminden itibaren 2 saat boyunca bir koltukta oturtularak gaz analizörü ile solunum gazları analiz edilmiştir. Açlık testleri için; aynı protokol kahvaltı ve 40 dk bekleme süresi olmadan uygulanmıştır.

Dinlenim Metabolik Hızı Ölçüm

Dinlenim enerji harcaması, toplam enerji harcamasının %60-70'ini oluşturur ve dinlenme durumunda vücutta homeostazisi sürdürmek için gereken enerji olarak tanımlanır. (Melzer, 2011). Dinlenim metabolik hız (DMH) ise uyanıklık halindeki insan vücudunun yaşamsal işlevlerini sürdürmek için saatte vücut yüzeyinin metre karesi başına gereken minimum enerji seviyesinin kalori cinsinden ifade edilmesidir (Scott, 2008).

Katılımcılar sabah 8-10 saatlik açlık sonrası laboratuvarda 20 dakika yatar pozisyonda dinlendirilip dinlenim metabolizma hızı ölçümüne alındı. İndirekt kalorimetre ile 20 dakika ölçüm yapıldı. Katılımcılardan ölçümlerden 24 saat öncesine kadar kahve, sigara ve alkol kullanmamaları ve herhangi bir şiddetli fiziksel aktiviteye katılmamaları istendi. Ölçüm verilerinin son 10 dakikası değerlendirilmeye alındı. Dinlenim metabolik hız hesaplaması aşağıdaki Weir formülü ile yapılmıştır (Weir, 1948)

Dinlenme Metabolik Hız (kal) =((3,9*VO_2)+(1,1*VCO_2))*1,44

Test Öncesi Beslenme Planı

Katılımcılar gecelik açlık sonrası sabah 8:30'da Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Performans Laboratuvarına geldiler. Tokluk test protokolünü gerçekleştirecek olan katılımcılar 440 kcal'lik (%50 karbonhidrat, %17 protein, %33 yağ) standart bir kahvaltı tükettiler ve kahvaltıdan 45 dk sonra egzersiz protokolüne başlandı.

Metabolik Ölçümlerin Hesaplanması

Egzersiz sonrası her soluma ile alınan hava değerlerine (breath by breath yöntemine göre) göre VO2, VCO2 ve RER değerleri kaydedildi. 5'er dakikalık ortalamaları ile yağ oksidasyonu aşağıda belirtilen formüllerle hesaplandı (Frayn, 1983):

Yağ Oksidasyonu (g/ dk) = =(1,67*VO_2) - (1,67*VCO_2)

VO_2 ve VCO_2 l/dk kullanılmaktadır.

İstatistiksel Analiz

İstatistik analizler, SPSS (versiyon 25.0, SPSS Inc, Chicago, IL, USA) istatistik paket programı ile gerçekleştirildi. Tanımlayıcı istatistikler ortalama ve standart sapma olarak ifade edildi. Parametrik testlerin kullanılmasına yönelik olarak ilgili istatistiksel varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelendi. İlgili verilere ait rezidüellerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile değerlendirildi. Egzersiz uygulamaları arasındaki VO_2, RER ve yağ oksidasyonu farkları ile her bir egzersiz uygulamasındaki toparlanma süresindeki on beşer dakikalık ve son bir saatlik ortalamalar ile dinlenim-toparlanma %farkları arasındaki farklılık Friedman testi ve Wilcoxon eşleştirilmiş diziler testi ile incelendi. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Katılımcıların yaş, vücut kütlesi, boy, BKİ, vücut yağ yüzdesi (VYY) değerleri ile katılımcılara ait dinlenim metabolik ölçüm sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait fiziksel ölçüm verileri (n=10)

	En küçük	**En büyük**	**Ortalama**	**±SS**
Yaş (yıl)	19,0	4,00	21,0	1,63
Vücut kütlesi (kg)	65,0	116,0	85,21	14,49
Boy uzunluğu (cm)	162,0	186,0	171,3	7,97
BKİ (kg/m^2)	25,0	33,70	28,83	2,71
VYY (%)	30,80	43,80	36,30	5,04

Tablo 2. Katılımcıların dinlenim metabolik ölçüm sonuçları

	En küçük	**En büyük**	**Ortalama**	**±SS**
KAH (atım/dk)	64	77	71	5
VO_2 (ml/dk)	191,01	306,34	244,69	36,39
VO_2 (ml/kg/dk)	2,40	3,53	2,90	0,40

RER (VCO_2/VO_2)	0,63	0,80	0,74	0,06
Yağ oksidasyonu (gr/dk)	0,054	0,140	0,095	0,026

Dört farklı egzersiz uygulamasına ait egzersiz sonrası toplam iki saatlik toparlanma dönemindeki yağ oksidasyonu miktarı ve RER değerlerinin 15 dk.lık ortalamalarını ve ortalamalar arasındaki anlamlı farklar Tablo 3'de göstermektedir.

Tablo 3. Toparlanma periyoduna ait yağ oksidasyonu ve RER ortalamaları

	Zaman(dk)	16 TM tok	8 TM tok	16 TM aç	8 TM aç
Yağ oksidasyonu (gr/dk)	15	0,17±0,04$^{\&\#}$	0,13±0,05	0,15±0,04$^{\#}$	0,12±0,04
	30	0,22±0,05$^{\&€\#}$	0,17±0,05	0,17±0,05$^{\#}$	0,14±0,05
	45	0,18±0,05$^{\&\#}$	0,15±0,05	0,16±0,05$^{\#}$	0,13±0,04
	60	0,16±0,04$^{\&€\#}$	0,13±0,05	0,14±0,05	0,12±0,04
	75	0,15±0,06	0,13±0,05	0,14±0,05	0,12±0,04
	90	0,14±0,05	0,12±0,05	0,13±0,05	0,12±0,04
	105	0,13±0,06	0,12±0,08	0,13±0,05	0,13±0,04
	120	0,13±0,05	0,14±0,08	0,13±0,05	0,13±0,04
RER	15	0,76±0,06	0,80±0,08	0,77±0,06	0,79±0,05
	30	0,64±0,04	0,70±0,07$^{¥€\#}$	0,62±0,05	0,65±0,06
	45	0,68±0,04$^{\&€}$	0,72±0,07$^{€\#}$	0,63±0,05$^{\#}$	0,67±0,06
	60	0,70$^{€}$±0,05	0,74$^{€\#}$±0,08	0,66±0,05	0,68±0,06
	75	0,72$^{€\#}$±0,07	0,74$^{€\#}$±0,09	0,67±0,06	0,68±0,06
	90	0,73±0,08$^{€}$	0,74±0,09$^{€\#}$	0,68±0,07	0,68±0,06

	105	0,73$^{€\#}$±0,08	0,75$^{€\#}$±0,09	0,69±0,06	0,68±0,06
	120	0,73$^{€\#}$±0,07	0,73$^{€\#}$±0,09	0,73±0,07	0,73±0,05
VO_2 (ml/kg/dk)	15	5,60±0,85$^{\&€\#}$	5,28±0,79	5,06±0,73	4,85±0,80
	30	4,28±0,81$^{\&€\#}$	3,85±0,74$^{\#}$	3,32±0,84	3,09±1,06
	45	4,02±0,84$^{€\#}$	3,76±0,64$^{€\#}$	3,07±0,84	2,87±0,88
	60	3,88±0,93$^{€\#}$	3,62±0,52$^{€\#}$	3,00±0,76	2,87±0,89
	75	3,85±0,83$^{\&€\#}$	3,45±0,51$^{€\#}$	3,00±0,89	2,78±0,75
	90	3,62±0,66$^{\&€\#}$	3,28±0,63$^{€}$	2,97±0,83	2,79±0,94
	105	3,43±0,88	3,45±0,87	2,97±1,00	2,95±0,88
	120	3,52±0,93	3,52±0,79	2,91±1,05	3,02±0,83

&: 8TM tok uygulaması ile karşılaştırıldığında anlamlıdır. €:16TM aç uygulaması ile karşılaştırıldığında anlamlıdır. #: 8TM aç uygulaması ile karşılaştırıldığında anlamlıdır.

Katılımcıların 4 farklı egzersiz uygulamasından önce ölçülen dinlenim ve egzersiz sonrası toparlanmanın son bir saatine ait ortalama VO_2, RER ve yağ oksidasyonu ve Δ fark değerleri Tablo 4'de karşılaştırılmıştır. Buna göre, toparlanmada VO_2, RER ve dinlenim ve toparlanma %farkta anlamlı fark saptandı.

TARTIŞMA

Bu çalışmada temel amaç olarak, açlık ve tokluk durumda uygulanan farklı şiddetteki egzersizlerin egzersiz sonrası toparlanma süresinde yağ oksidasyonuna etkisi araştırılmıştır. Egzersiz sonrası 1 saatlik toparlanma süreci ve dinlenim ölçümleri karşılaştırıldığında 16TM tok, 8TM tok ve 16TM aç uygulamalarında toparlanma sürecindeki yağ oksidasyonu değerlerinin dinlenime göre anlamlı derece yüksek olduğu bulunmuş, 8TM aç uygulamasında ise anlamlı fark bulunmamıştır.

Literatürde açlık ve tokluk durumunda yapılan egzersizlerin yağ oksidasyonuna etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında, erkek atletler üzerinde açlık ve tokluk durumunda yapılan egzersizin 24 saatlik yağ oksidasyonuna etkisi incelenmiş, tokluk durumunda yapılan egzersiz ile karşılaştırıldığında, açlık durumunda yapılan egzersizin 24 saatlik enerji harcamasını etkilemediği fakat yağ oksidasyonu miktarının arttığı gösterilmiştir (Shimada ve diğerleri., 2013). Orta derece aktif kadınlar üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise kahvaltı öncesi ve sonrasında %50 VO_2max'da 60 dakikalık egzersiz sonrası kahvaltı öncesinde yapılan egzersizlerden sonra kahvaltı sonrasında yapılana göre daha yüksek yağ oksidasyonu hesaplanmıştır (Iwayama ve diğerleri., 2015).

Direnç egzersizleri sonrasında substrat kullanımını kadınlar üzerinde inceleyen bir çalışmada da egzersiz sonrası son yarım saatlik ortalama yağ oksidasyonu, dinlenim değerleri ile karşılaştırıldığında toparlanma değerleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Egzersiz sonrası yağ oksidasyonu değeri 0,11 gr/dk olarak hesaplanmıştır (Binzen, Swan, ve Manore, 2001)

Dinlenim ve toparlanma sürecinin son bir saatindeki yağ oksidasyonu değerleri arasındaki Δ farklar incelendiğinde % değişim miktarı 16 TM tok, 8 TM tok, 16 TM aç ve 8 TM aç uygulamaları için sırasıyla 34,84 ± 40,77, 42,78 ± 47,20, 58,85 ± 37,29 ve 43,56 ± 72,59 olarak hesaplanmıştır. En yüksek artış 16 TM aç ve 8 TM aç uygulamasında görülmüştür, fakat uygulamalar arasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Bütün uygulamalardan sonraki bir saatlik toparlanma sürecinde dinlenim yağ oksidasyonu karşılaştırıldığında 16TM tok, 16TM aç ve 8TM aç uygulamalarında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Egzersiz sonrası RER değerlerinin uygulamalar arasında karşılaştırılması yapıldığında 16TM tok ve 8TM tok uygulamaları 16TM aç ve 8TM aç uygulamalarına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Gece açlığı sonrasında gerçekleştirilen yüksek şiddetli interval ve orta şiddetli devamlı egzersizin enerji harcaması ve substrat kullanımına etkisini inceleyen bir çalışmada iki egzersiz türünde de egzersiz sonrası RER, dinlenim RER değerlerine anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar bizim 16 TM aç ve 8TM aç egzersizleri sonrası RER değerlerindeki düşüşün anlamlı olmasıyla benzerdir (Malatesta, Werlen, Bulfaro, Chenevière, ve Borrani, 2009)

Aynı çalışmada gece açlığı sonrasında yapılan yüksek şiddetli interval ve orta şiddetli devamlı egzersiz sonrasında toparlanmanın son bir saatinde ölçülen yağ oksidasyonu değerleri sırasıyla 0,12±0,01 ve 0,10±0,01 olarak hesaplanmıştır ve bu değerler dinlenim değerlerine göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Fakat bizim çalışmamızda olduğu gibi egzersiz türleri arasında toparlanma yağ oksidasyonu değerlerinde anlamlı farklılık görülmemiştir (Malatesta ve diğerleri., 2009)

Egzersiz uygulamaları sonrasında oksijen tüketimine bakıldığında 8 TM tok ve 8 TM aç uygulamalarında 16 TM tok ve 16 TM aç uygulamalarına göre egzersiz bitiminde ulaşılan maksimum oksijen tüketimi değerleri anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürde yüksek şiddetli ve düşük şiddetli egzersizlerin egzersiz sonrası oksijen tüketimini karşılaştıran çalışmaların sonuçları ile koreledir. (Greer, Sirithienthad, Moffatt, Marcello, ve Panton, 2015)(Tucker, Angadi, ve Gaesser, n.d.)

Toparlanma periyodundaki enerji harcaması analiz edildiğinde tokluk durumda yapılan egzersizlerin açlık durumunda yapılan egzersizlere göre daha yüksek enerji harcaması sağladığı görülmüştür. Bu duruma açlık durumunda yapılan egzersizlerde yaşanan performans düşüklüğü sebep olmuş olabilir. RER değerlerine bakıldığında ise açken yapılan egzersizlerden sonraki RER değerlerinin tokken yapılan egzersizlerden sonraki RER değerlerinden daha düşük olması harcanan enerjinin içinde yağların katkısının yüzdesel olarak daha fazla olduğunu gösterir. Ancak yağ oksidasyonunun gr/dk değerlerine bakıldığında açlık ve tokluk durumunda yapılan egzersizler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Bunun sebebinin açlık durumunda yapılan egzersizlerdeki performans düşüklüğüne bağlı olarak düşük enerji harcamasının sebep olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

1. Maughan, R. J., Fallah, J., ve Coyle, E. F. (2010). Ramadan and sport The effects of fasting on metabolism and performance. Br J Sports Med, 44(7), (s. 490–494).
2. Jensen, M. D., Haymond, M. W., Gerich, J. E., Cryer, P. E., ve Miles, J. M. (1987). Lipolysis during fasting. Decreased suppression by insulin and increased stimulation by epinephrine. Journal of Clinical Investigation, 79(1), (s. 207–213).

3. Horowitz, J. F., Mora-Rodriguez, R., Byerley, L. O., ve Coyle, E. F. (1999). Substrate metabolism when subjects are fed carbohydrate during exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab, 276(5), (s. 828-835).
4. Amarante Do Nascimento, M., Cyrino, E. S., Nakamura, F. Y., Romanzini, M., José, H., Pianca, C., ve Queiróga, M. R. (2007). Validation of the Brzycki equation for the estimation of 1-RM in the bench press. Rev Bras Med Esporte, 13(1), (s. 47–50).
5. Melzer, K. (2011). Carbohydrate and fat utilization during rest and physical activity. e-SPEN, the European e-Journal of Clinical Nutrition and Metabolism, 6(2), (s. 45–52).
6. Scott, C. B. (2008). A primer for the exercise and nutrition sciences: thermodynamics, bioenergetics, metabolism. Totowa, NJ: Springer.Shankman, G., ve Robert, M. (2010).
7. Weir, J. (1948). New methods for calculating metabolic rate with special reference to protein. The Journal of Physiology, 109(1–2), (s. 1–9).
8. Frayn, K. N. (1983). Calculation of substrate oxidation rates in vivo from gaseous exchange. Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental and Exercise Physiology, 55(2), (s. 628–634).
9. Shimada K, Yamamoto Y, Iwayama K, Nakamura K, Yamaguchi S, Hibi M, Nabekura Y, Tokuyama K. (2013) Effects of post-absorptive and postprandial exercise on 24 h fat oxidation. Metabolism. 62(6):793-800.
10. Iwayama K, Kurihara R, Nabekura Y, Kawabuchi R, Park I, Kobayashi M, Ogata H, Kayaba M, Satoh M, Tokuyama K. (2015) Exercise Increases 24-h Fat Oxidation Only When It Is Performed Before Breakfast. EBioMedicine. 30;2(12):2003-9.
11. Binzen, C. A., Swan, P. D., ve Manore, M. M. (2001). Postexercise oxygen consumption and substrate use after resistance exercise in women. Med Sci Sports Exerc, 33(6), (s. 932–938).
12. Malatesta, D., Werlen, C., Bulfaro, S., Chenevière, X., ve Borrani, F. (2009). Effect of high-intensity interval exercise on lipid oxidation during postexercise recovery. Medicine and Science in Sports and Exercise, 41(2), (s. 364–374).
13. Greer, B. K., Sirithienthad, P., Moffatt, R. J., Marcello, R. T., ve Panton, L. B. (2015). EPOC comparison between isocaloric bouts of steady-state aerobic, intermittent aerobic, and resistance training. Research Quarterly for Exercise and Sport, 86(2), (s. 190–195).

14. Tucker, W. J., Angadi, S. S., ve Gaesser, G. A. (2016). Excess postexercise oxygen consumption after high-intensity and sprint interval exercise, and continuous steady-state exercise. Journal of strength and conditioning research, 30(11), (s. 3090-3097).

108-49-iecses-4th-602-FC-Oral / Sözel

KARBONHİDRAT VE KAFEİN KOMBİNASYONUNU AĞIZDA ÇALKALAMANIN TEKRARLI SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİSİ

Hatice Nilay KARUK*, Gülbin RUDARLI NALÇAKAN, Ekim PEKÜNLÜ****

*Milli Eğitim Bakanlığı, **Ege Üniversitesi

Özet

Sportif performans üzerinde karbonhidrat (CHO) ve kafeinin (CAF) 'ağızda çalkalama' yönteminin kanıtlanan ergojenik etkileri genelde aerobik dayanıklılık üzerinedir. Bu çalışmanın amacı, antrene sporcularda ağızda sadece CHO, sadece CAF, CHO ve CAF kombinasyonu çözeltisini ağızda çalkalamanın tekrarlanan sıçrama performansı üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

Bu laboratuvar çalışması tekrarlı, tek kör, plasebo-kontrollü ve çaprazlama dizaynına sahiptir. Ulusal ve uluslararası düzeyde güç sporlarında yarışmacı 8 erkek katılımcı (yaş ort 22,3 yıl) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular en az 24 saat ara ile sabah 08.00-11.00 saatleri arasında, uyum seansı ve test seansları olmak üzere toplam 5 kere gece açlığı ile laboratuvara gelmiştir. CHO (%6,4 maltodekstrin), CAF (%1,2 kafein), plasebo (sakarin) veya CHO (%6,4) + CAF (%1,2) kombinasyonu solüsyonundan oluşan 25 ml'lik 4 farklı çözeltiden biri 10 saniye ağızda çalkalanmış, ardından 5 dk arayla 2 kez 30 saniyelik tekrarlı dikey sıçrama testi gerçekleştirilmiştir.

Farklı uygulama seanslarındaki tekrarlı sıçrama testlerine ait zirve güç çıktısı, dikey sıçrama yüksekliği (H), kalp atım hızı, kan laktat düzeyi (LA), yorgunluk indeksi (FI) ve algılanan zorluk derecesi (RPE) karşılaştırıldı. 4 × 2 (Uygulama × Sıçrama Serisi) tekrarlı ölçümlerde iki yönlü ANOVA sonuçları anlamlı bir etkileşimin olmadığını gösterdi. 2. sıçrama serisinde Hmin, Hort belirgin düştüğü RPE'nin (CAF, CHO ve CHO+CAF uygulamalarında) ve FI'nin (CAF ve CHO uygulamalarında) belirgin yükseldiği saptandı ($p<0.05$).

Elde edilen sonuçlar ile CAF, CHO ve CHO+CAF ağızda çalkalama yöntemlerinin ardışık gerçekleştirilen tekrarlı sıçrama performansına olumlu etkisinin olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dikey sıçrama, ergojenik etki, güç çıktısı, yorgunluk indeksi, laktat

108-49-iecses-4th-602-FC-Oral / Sözel

THE EFFECTS OF COMBINED CARBOHYDRATE AND CAFFEINE MOUTH RINSES ON REPEATED JUMP PERFORMANCE

Hatice Nilay KARUK*, Gülbin RUDARLI NALÇAKAN, Ekim PEKÜNLÜ****

*Milli Eğitim Bakanlığı, **Ege Üniversitesi

Abstract

The proven ergogenic effects of carbohydrate (CHO) and caffeine (CAF) mouth rinse method on sport performance are generally on aerobic endurance. The aim of this study was to investigate the effects of mouth rinse of CH, CAF, and CH and CAF combination solution on repeated jumping performance in trained athletes.

This laboratory study has a repetitive, single-blind, placebo-controlled and crossover design. National and international level 8 male participants (mean ages 22,3 year) competing in power sports participated in the study voluntarily. The athletes came to the laboratory in fasting condition with a total of 5 times with a minimum of 24- hour intervals between 8.00-11.00 am for familiarization and test sessions. One of the 4 different solutions of 25 ml consisting of CH (6% maltodextrin), CAF (1.2% caffeine), placebo (saccharin) or CH (%6) +CAF (%1.2) combination solution was rinsed in the mouth for 10 seconds, followed by a 30 sec repeated vertical jump test twice with 5 min interval.

The peak power output, vertical jump height (H), heart rate, blood lactate level (LA), fatigue index (FI) and rate of perceived exertion (RPE) of the repeated jump tests for different application sessions were compared. Two-way ANOVA results showed no significant interaction in 4 × 2 (Application × Jump Series) repeated measurements. There was a significant decrease for Hmin, Hmean, a significant increase for RPE (in CAF, CH, CH+CAF) and FI (in CAF and CH applications) in second repeated jump test ($p<0.05$).

The results showed that the mouth rinse methods of CAF, CH and CH + CAF did not have a positive effect on successive repeated jump performance.

Keywords: Ergogenic effect, fatigue index, lactate, power output, vertical jump

Introduction

Karbonhidrat (CHO) tüketimi, hem aerobik hem de anaerobik performansı artırıcı etkisi kanıtlanmış sporda beslenme stratejilerinden biridir (1,2). İlk kez yapılan bir çalışmada %6.4 maltodekstrin çözeltisi içeren CHO'nun ağız boşluğunda bir saatlik döngü boyunca düzenli aralıklarla çalkalanmasının plaseboya kıyasla ortalama güç çıktısında önemli artışlar sağladığı gösterilmiş (3); diğer bir çalışmada ise ağızda CHO çalkalamanın ardından 30 dakikalık koşu bandı egzersizinde daha fazla mesafe kat edildiği bildirilmiştir (4). Çok sayıda çalışmada, CHO'nin ağızda çalkalanması ile 30 dakikadan 2 saate kadar değişen aerobik egzersizlerde - egzersizde ve toparlanmada kan glikoz konsantrasyonunu yükseltmeden (5)- dayanıklılığın arttığı (6, 7, 8), bu etkinin ise oral reseptörler yoluyla beynin motor kontrol, ödül ve motivasyonla ilişkili özel bölgelerinde beyin aktivitesindeki değişimlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (7, 9). Son dönemdeki bazı çalışmalar CHO ağızda çalkalama yönteminin kısa süreli ve yüksek şiddetli egzersizlerde de olumlu etkisini göstermiş (10, 11) iken bazıları tam tersini rapor etmiştir (12,13). Örneğin Gant ve ark, ağızda CHO çalkalamadan hemen sonra güç çıktısı ve kas kuvvetinde belirgin artış saptamıştır (14).

Sporcular tarafından yaygın olarak kullanılan diğer bir ergojenik yardımcı kafeindir (CAF). Yapılan araştırmalar sonucunda CAF'ın özellikle sinir sistemi üzerine olan uyarıcı etkisi ile sporcuların uyanık ve zinde kaldıkları; kardiyovasküler sistem üzerine olan etkileri ile de kalp atışını hızlandırdığı ve kan damarlarını genişlettiği gösterilmiştir. CAF takviyesi ile sprint performansının (15) ve çeviklik performansının (16) motor ünite aktivitesinin merkezi modülasyonunu ve adenozin reseptör antagonizmini içerdiğine inanılan bir mekanizma yoluyla arttığı rapor edilmiştir (17). Adenozin reseptörlerinin, diğer memelilerde ağız boşluğunda tespit edilmesi (18), araştırmaların ağızda sakız ile emilen CAF'ın kan akışına sadece 5 dakika içinde ulaştığını göstermeleri (19) sonucunda ilk olarak 2013 yılında CAF çözeltisini ağızda çalkalama ile egzersiz performansı üzerindeki etkileri araştırılmaya başlanmıştır. Böyle bir metot için düşünülen diğer bir yararı, aynı performans etkilerini alabilmek için CAF'ın tüketimine göre gerekli olabilecek sistemik dozun düşük olabileceği ve bu nedenle CAF'ın yutularak alınmasına kıyasla olası yan etkileri azaltabileceği yönündedir. Bağımsız olarak CAF ve CHO'nin egzersiz performansı üzerinde olumlu etkiler göstermiş olmasına rağmen, kombinasyonlarında sinerjistik bir pozitif etkinin, oral reseptörler ile muhtemel bir etkileşimle elde edilip edilemeyeceği merak edilmiştir. Çalışmada, %6 CHO ve %1.2 CAF kombinasyonu içeren

çözeltinin sadece CHO çalkalamayla karşılaştırıldığında ilk sprint sırasında zirve güç üretimini ve son sprintte ortalama gücü önemli ölçüde artırdığı bildirilmiştir (20). CHO ve CAF ağızda çalkalamanın hızla güç üretimini artırabilmesinde, bir merkezi mekanizmanın etkili olduğu düşünülmüştür. Bu da CHO ve CAF kombinasyonunun tekrarlı sıçrama performansını nasıl etkileyeceği sorusunu akla getirmiştir.

Bu çalışmanın amacı, CHO, CAF, CHO+CAF kombinasyonu çözeltisinin ağızda çalkalanmasının tekrarlı sıçrama performansı üzerine etkisini araştırmaktır. Temel hipotez, CHO + CAF ağız durulama suyunun, performans değişkenleri üzerinde bu tip bir testte CHO veya CAF ağız durulama suyundan daha üstün etkisi olduğu yönündedir.

Metot

Çalışma tekrarlı, tek kör, plasebo-kontrollü ve çaprazlama tasarımına sahip bir laboratuvar çalışmasıdır.

Araştırma yapısının 'İnsanlar Üzerinde Yapılan Tıbbi Araştırmalarda Etik İlkeler Helsinki Deklarasyonu'na uyumlu olduğu Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırma Etik Kurulu tarafından (sayı:70198063-050.06.04, 19-5.1/40) ve TC. Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumundan (66175679-514.99-E.95223) onaylanmıştır. Her katılımcıya araştırma yapısı ve olası riskler konusunda bilgi verildi ve katılımcıların "Gönüllü Onay Formu" aracılığı ile yazılı-imzalı kabulleri alındı.

Katılımcılar. Bu çalışmaya, antrenman yaşları (haftada en az 3 gün, en az 45 dk'lık antrenmanlara katılan) en az 6 yıl olan, 18-30 yaş aralığında, haftada en az 4 gün düzenli güç branşlarında antrenman yapan, ulusal ve uluslararası yarışmalara katılan ve herhangi bir sakatlığı olmayan 8 erkek atlet gönüllü olarak katılmıştır.

Yöntem. Test dönemi, en az 24 saat arayla 4 farklı seansta 4 farklı solüsyonun (CHO, CAF, CHO+CAF kombinasyonu ve plasebo) ağızda çalkalanması ile gerçekleştirilen, 5 dk arayla 2 kez 30 saniye boyunca devam eden tekrarlı dikey sıçrama protokolü sırasında elde edilen maksimum sıçrama yüksekliği (Hmax), minimum sıçrama yüksekliği (Hmin), ortalama sıçrama yüksekliği (Hort) ve yorgunluk indeksi (FI) parametrelerini içermektedir. Test dönemi öncesinde katılımcıların boy uzunluğu, vücut kütlesi, vücut yağ yüzdesi (VYY), yağsız vücut kütlesi (FFM), vücut su miktarı (TBW) ve kan basıncı ölçülmüştür. Test öncesinde ve

sonrasında dinlenim ve toparlanmada HR, RPE ve LA düzeyleri saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar birbirleriyle karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların her oturuma gece açlığı ile gelmeleri, testten önceki 24 saat için şiddetli aktiviteden kaçınmaları ve ilk seanstan önceki gün tüm gün yediklerini kayıt altına almaları ve diğer seanslar öncesi de benzer şekilde beslenmeleri istenmiştir. Tüm test oturumları günün aynı saatinde, sabah 08:00-11:00 arasında gerçekleştirilmiş ve oturumlar en az 24 saat ara ile yapılmıştır.

Sıçrama Testi Protokolü

Test protokolü 5 dk arayla 2 kez 30 saniyelik tekrarlı dikey sıçrama testinden oluşmuştur. 30 s içerisindeki maksimum sıçrama yüksekliği, doruk güç çıktısı (PPO), minimum sıçrama yüksekliği belirlenmiş, 30 s'de gerçekleştirilen tüm sıçrama yüksekliklerinin aritmetik ortalaması ve FI hesaplanmıştır. FI hesaplanmasında ([(Hmax – Hmin)/Hmax] × 100) formülü kullanılmıştır (21). Ölçüm için, bir elektronik devre anahtarı olarak çalışan bir mat ve buna bağlı elektronik bir mekanizmadan oluşan elektronik sıçrama platformu (Smart Speed Fusion Sport, Qld, Australia) kullanılmıştır. Test sırasında katılımcılar, araştırıcılar tarafından sözel olarak motive edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

İstatistik analizler, SPSS (versiyon 25.0, SPSS Inc, Chicago, IL, USA) istatistik paket programı ile gerçekleştirildi. Tanımlayıcı istatistikler ortalama ve standart sapma olarak ifade edildi. Parametrik testlerin kullanılmasına yönelik olarak ilgili istatistiksel varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelendi. İlgili verilere ait rezidüellerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk W testi ile değerlendirildi. Küresellik sınaması için Mauchly'nin Küresellik Testi kullanıldı. Farklı uygulama günlerinde incelenen değişkenlerde zamana bağlı değişimlerin benzer bir yapı gösterip göstermediğini belirlemek için (Uygulama × Zaman etkileşimi) tekrarlı ölçümlerde iki yönlü (4 × 2) ANOVA testi kullanıldı. HR değişkeninde çok fazla ölçüm zamanının ortaya çıkardığı yüksek serbestlik derecesi ve örneklem grubunun küçük olması iki yönlü ANOVA'ya izin vermediğinden bu değişken için bu test kullanılamadı. İncelenen değişkenlerde (iki ölçüm zamanına sahip olan değişkenlerde) tekrarlı dikey sıçrama serileri (TDSS) arasında gün içinde farklılık olup olmadığı eşleştirilmiş Student t-testiyle belirlendi. İkiden fazla ölçüm zamanına sahip değişkenler için tekrarlı ölçümlerde ANOVA

testi istatistiksel güçte düşüşe neden olmamak için post-hoc LSD testiyle birlikte kullanıldı (güven aralığı düzeltmesi gerçekleştirilmedi). Benzer şekilde incelenen değişkenlerdeki gün içi ölçüm zamanları arasındaki bağıl değişim (% fark (%Δ)) miktarlarının uygulamalar arasında karşılaştırılmasında da tekrarlı ölçümlerde ANOVA testi post-hoc LSD testiyle birlikte kullanıldı. Farkların etki büyüklüğü (Cohen's d) Cohen'in sınıflamasına (< 0.2 zayıf; $0.2 \leq d < 0.5$ küçük; $0.5 \leq d < 0.8$ orta; $d \geq 0.8$ kuvvetli etki büyüklüğü) ve kısmi eta kare (η_p^2) değerlerine göre rapor edildi. Bütün testlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Katılımcılara ait yaş, boy, kütle, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ miktarı, yağsız kütle, vücut su miktarı ile dinlenim sistolik-diyastolik kan basınçları ortalamaları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı değişkenler

Parametreler	**En düşük değer**	**En yüksek değer**	**Ort ± SS**
Yaş (yıl)	18,0	28,0	22,3 ± 4,20
Boy (cm)	174	191	181 ± 6,27
Kütle (kg)	59,6	87,9	72,9 ± 8,75
VYY (%)	3,80	13,8	9,86 ± 3,60
VYM (kg)	2,30	12,1	7,48 ± 3,30
FFM (kg)	57,3	75,8	65,5 ± 6,36
TBW (kg)	40,0	55,5	46,7 ± 5,38
Sistolik KB (mmHg)	91,0	139	120 ± 16,6
Diyastolik KB (mmHg)	62,0	103	77,3 ± 14,8

VYY: vücut yağ yüzdesi, VYM: vücut yağ miktarı, FFM: yağsız kütle, TBW: vücut su miktarı, KB: kan basıncı

4 × 2 (Uygulama × Sıçrama Serisi) tekrarlı ölçümlerde iki yönlü ANOVA sonuçları RPE (F [3,21] = 0. 104, p = 0.957 ηp2 = 0.015), Hmax (F = 1.196, p =0.335, ηp2 = 0.146), Hmin (F = 1.224, p =0.326, ηp2 = 0.149), Hort (F = 1.824, p =0.174, ηp2 = 0.207), PPO (F = 0.223, p =0.879, ηp2 = 0.031), YI (F = 1.368, p =0.280, ηp2 = 0.164) ve LA (F = 0.948, p =0.471, ηp2 = 0.119) açısından Uygulama × Sıçrama Serisi faktörleri arasında anlamlı bir etkileşimin olmadığını göstermiştir.

Test protokolü parametreleri ve parametrelerin farklı seanslar arasındaki karşılaştırmaları Tablo2'de verilmiştir.

Tablo 2. Dört farklı uygulamada elde edilen test parametrelerinin karşılaştırılması

		TDSS1		TDSS2		% Δ		p değeri ¥
H_{max} (cm)	**Plasebo (1)**	52,6	7,33	52,5	6,91	0,10	5,04	0,973
	CAF (2)	51,3	7,21	50,9	7,29	-0,73	3,98	0,593
	CHO+CAF (3)	53,7	8,89	52,6	8,11	-1,67	6,34	0,478
	CHO (4)	51,2	6,58	52,9	6,83	3,50	6,20	0,175
H_{min} (cm)	**Plasebo (1)**	35,6	3,88	35,1	4,00	-1,16	8,85	0,637
	CAF (2)	35,9	3,49	33,0	3,82	-8,15	7,15	0,021*
	CHO+CAF (3)	36,5	4,72	33,6	4,46	-7,56	7,58	0,031*
	CHO (4)	35,7	3,10	33,0	4,26	-7,58	9,19	0,053*
H_{mean} (cm)	**Plasebo (1)**	43,7	2,92	43,0	3,70	0,973	3,85	0,167
	CAF (2)	43,7	4,52	41,2	4,42	0,593	5,30	0,009*
	CHO+CAF (3)	43,8	5,18	41,9	4,96	0,478	5,91	0,043*
	CHO (4)	42,7	4,33	41,3	4,34	0,175	3,11	0,016*
PPO/kg	**Plasebo (1)**	59,7	7,93	59,6	7,16	-0,0	3,82	0,881
	CAF (2)	59,1	6,66	58,1	6,36	-1,55	3,17	0,192
	CHO+CAF (3)	59,8	7,84	59,6	7,26	-0,07	6,49	0,887
	CHO (4)	58,5	7,43	59,0	7,94	0,88	6,48	0,771
FI (%)	**Plasebo (1)**	31,5	9,11	32,3	10,4	4,03	22,3	0,742
	CAF (2)	29,1	9,43	34,6	8,35	24,5	28,8	0,044*
	CHO+CAF (3)	31,4	6,21	35,6	6,15	14,9	18,6	0,076
	CHO (4)	29,7	6,61	37,2	7,54	29,3	33,7	0,031*
RPE (6-20)	**Plasebo (1)**	15,0	2,83	17,3	2,26	17,6	2,21	0,076
	CAF (2)	15,5	2,73	17,4	2,67	12,7	6,33	0,000*
	CHO+CAF (3)	16,3	2,38	18,3	1,49	13,5	10,1	0,003*
	CHO (4)	15,8	2,55	18,0	1,31	16,4	14,8	0,003*

Hmax: En yüksek sıçrama yüksekliği, Hmin: En düşük sıçrama yüksekliği, Hort: Ortalama sıçrama yüksekliği, PPO/kg: Vücut kütlesi başına doruk güç çıktısı, FI: Yorgunluk indeksi, RPE: Algılanan zorluk düzeyi, TDSS: Tekrarlı dikey sıçrama serisi, CAF: kafein mouth rinse uygulaması, CHO: karbonhidrat ağızda çalkalama uygulaması, ¥ Her gün için 1-2.ölçüm farkları t testi ile değerlendirildiğinde elde edilen p değerleridir.

Tablo 3. Dört farklı uygulamada elde edilen laktat sonuçlarının karşılaştırılması (ortalama ve standart sapma)

Laktat	**Dinlenim (1)**	**TDSS1 (2)**	**TDSS2 (3)**	**% Δ 1-2**	**% Δ 1-3**	**% Δ 2-3**	**p değeri ¥**
Plasebo (1)	4,19±1,70	11,9±3,59	14,1±4,60	109*	270	142*	0.000
CAF (2)	3,34±1,07	11,8±3,92	14,7±6,72	168*	370	215*	0.000
CHO+CAF(3)	3,23±0,99	10,8±3,16	15,0±4,23	181*	425	265*	0.000
CHO (4)	2,66±1,22	11,5±4,95	14,4±5,53	309*	511	337*	0.000

CAF: kafein ağızda çalkalama uygulaması, CHO: karbonhidrat ağızda çalkalama uygulaması, ¥ Her gün için 1-2.ölçüm farkları t testi ile değerlendirildiğinde elde edilen p değerleridir.

Gün içi ölçüm zamanları arasındaki bağıl değişim (% fark (%Δ)) miktarları karşılaştırıldığında, sadece HRda Ö3-Ö4 ($F [3,21] = 3.698$, $p = 0.028$, $\eta p2 = 0.346$) ve Ö4-Ö5 ($F [3,21] = 6.288$, $p = 0.003$, $\eta p2 = 0.473$) ölçümler için günler arasında anlamlı fark görülmüştür.

Tartışma

Bu çalışmanın amacı, CHO, KAF ve CHO+CAF içeren bir çözeltinin ağızda çalkalanmasının tekrarlı sıçrama performansı üzerine etkisini araştırmaktır. Çalışmada elde ettiğimiz ana bulgu, dört farklı uygulamadaki tekrarlı ölçümlerde ölçülen performans parametreleri arasında anlamlı bir etkileşimin olmamasıdır. Ayrıca plasebo dışındaki uygulamalarda TDSS arasında ölçülen parametreler için (Hmin, Hort, FI, RPE) anlamlı farklılık bulunmuştur.

CHO çözeltilerinin ağızda çalkalanmasının anaerobik performans üzerinde etkileri araştırılmış fakat sınırlı sayıdaki çalışmada çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır. Bulgulardaki farklılıkların incelenen popülasyonların antrenman durumuna, ağızda çalkalama protokolüne ve seçilen performans görevlerine veya katılımcıların kişisel durumlarına bağlı olması mümkündür. (22).

Örneğin Gant ve ark, ağızda CHO çalkalamadan hemen sonra güç çıktısı ve kas kuvvetinde belirgin artış saptamıştır (14). Phillips ve arkadaşları (10), 25 ml'de %6 maltodekstrin içeren bir çözeltinin sprint performansına etkisini araştırmış ve seri olarak verilen CHO'nin PPO'u önemli ölçüde artırdığını bildirmişlerdir. Beaven ve ark (20), her bir sprint öncesi CHO ağızda çalkalama ile sadece ilk 5 saniyelik sprintte PPO'yu geliştirdiğini bildirmiştir. Bu sonuçlar, ağızda CHO varlığının, artmış merkezi drive ve / veya motivasyonu kolaylaştıran, egzersiz performansını potansiyel olarak artıran oral CHO reseptörlerini uyarabileceğini gösterdiği şeklinde yorumlanmıştır (7). Bu nedenle, eğer CHO ağızda çalkalama herhangi bir performans arttırıcı etki uygularsa, bunun yalnızca görevin erken aşamalarında gerçekleşmesi, süresinin kısa olması ve gerçek dünya etkisinin önemsiz olması muhtemeldir (22).

Buna karşılık, bizim sonuçlarımıza benzer olarak, 30 saniyelik maksimal sprint performansında %7.1'lik CHO çözeltisi ve %6.4'lük CHO çözeltisinin etkileri araştırılmış ve performans artışı gözlenmemiştir (11). Karbonhidrat alımının aksine CHO ağızda çalkalama tek veya tekrarlanan sıçrama performansında, bayan kolej sporcularında açlık durumunda hiçbir avantaj sağlamaz (22). Bir başka çalışmada ise, ağızda CHO çalkalanmasının maksimal kuvvet ve kuvvette devamlılık yetileri üzerine olumlu etkisinin olmadığı bildirilmiştir (12).

Benzer şekilde CAF'in, adenosin reseptörlerini bloke ederek ve sinirsel uyarılma kabiliyetini artırarak merkezi sinir sistemi üzerinden performans arttırıcı etki sağladığına inanılmaktadır (23). CAF ağızda çalkalama uygulaması ile benzer sistemik dozun düşük olabileceği ve bu nedenle çalkalama uygulamasının CAF'ın yutularak alınmasına kıyasla olası yan etkileri azaltabileceği düşünülmüştür. Beaven ve ark (20) bisiklette 6 s'lik 5 maksimal sprintin 24 s dinlenme ile tamamlandığı bir test protokolünü, her sprint öncesi %1,2 CAF içeren bir çözeltinin 5 s ağızda çalkalanması sonucunda plaseboya kıyasla birinci ve ikinci sprintlerde ortalama PO'u önemli ölçüde artırdığını saptamıştır. Farklı bir çalışmada, aynı protokol azalmış

glikojen depoları ile ve 10 s ağızda çalkalama ile uygulanmış ve benzer sonuçlar elde edilmiştir (24).

CAF+CHO kombinasyonunu ağızda çalkalamanın, güç performansını daha fazla artırabileceği hipoteziyle yapılan çalışmada, %6 CHO ve %1,2 CAF kombinasyonu içeren çözeltinin sadece CHO çalkalamayla karşılaştırılmasında ilk sprint sırasında PPO'u ve son sprintte ortalama PO'u önemli ölçüde artırdığı gösterilmiştir (20). Sürat dayanıklılığı, 3x 15 sn sprint koşu ve aralarda 2 dk aktif dinlenmeler, protokolünde açlık durumunda 25 mL CAF-CHO (4g CHO, 5 mg CAF) ve plasebonun testten 30 dk ve 1 dk önce ve dinlenme arasında uygulanması sonucunda plasebo uygulamasına göre koşulan mesafede anlamlı ($p = 0.019$) ve ortalama hız, zirve hızlanma ve zirve yatay güçte rakamsal gelişme görüldü. Test sonrası RPE özellikle ağızda çalkalama yapılmayan uygulamada daha yüksek bulunmuştur (25). CAF ve CHO ağız çalkalaması, RPE ve HR'de eşzamanlı bir artış olmadan artan kadans ve güç çıkışına aracılık ederek 30 dakikalık kol kranklama performansını iyileştirmeye hizmet etmiştir (26). Performansın farklı oranlarda iyileşmesi, test yöntemi ve yoğunluğundaki farklılıkların bir sonucu olabilir (6).

Bu çalışmanın kısıtlamaları, kan şekeri kinetiği ve sinir tepkilerinin ölçülememesiydi.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızda CHO, CAF, CHO+CAF ve plasebo ilgili uygulamalardaki tekrarlı sıçrama serilerine bağlı değişim yapıları uygulamalar arasında benzerlik göstermektedir. Ayrıca farklı uygulama seanslarındaki tekrarlı sıçrama testlerine ait Hmin, Hort, RPE'de CAF, CHO ve CHO+CAF uygulamalarında; FI'nde ise CAF+CHO uygulamalarında iki ölçüm arasında anlamlılık bulundu ($p<0,05$).

Bundan sonra yapılacak çalışmalarda test tekrar-test sonuçları arasında büyük değişkenlik göstermeyecek özellikteki bir testlemenin seçilmesi önerilebilir. Ayrıca, sonraki çalışmaların daha geniş bir katılımcı sayısı ile ve uyku, antrenman ve diğer dış stres etkenlerinin daha sıkı bir kontrol altında gerçekleştirilmesi ile yapılması sonuçların güvenirliğini artıracaktır.

Kaynaklar

1.Burke, L. M., Cox, GR., Culmmings, ve N.K., Desbrow, B. (2001). Guidelines for daily carbohydrate intake: Do athletes achieve them? Sport Medicine, 31, (s. 267–299).

2.Burke, L. M,. Hawley, J. A., Wong, S. H., ve Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. Journal of Sports Sciences, 29(1), (s. 17–27).

3.Carter, J. M., Jeukendrup, A.E., ve Jones, D.A. (2004). The effect of carbohydrate mouth rinse on 1-h cycle time trial performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 36, (s. 2107–2111).

4.Rollo, I., Williams, C., Gant N., ve Nute, M. (2008). The influence of carbohydrate mouth rinse on self-selected speeds during a 30-min treadmill run. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 18(6), (s. 585–600).

5.Rollo, I., Cole, M., Miller, R., ve Williams, C. (2010). Influence of mouth rinsing a carbohydrate solution on 1-h running performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 42(4), (s. 798–804). doi:10.1249/MSS.0b013e3181bac6e4.

6.Rollo, I., Williams, C., ve Nevill, M. (2011). Influence of ingesting versus mouth rinsing a carbohydrate solution during a 1-h run. Medicine & Science in Sports & Exercise, 43, (s. 468–475).

7.Chambers, E.S., Bridge, M.W., ve Jones, D. A. (2009). Carbohydrate sensing in the human mouth: effects on exercise performance and brain activity. The Journal of Physiology, 578, (s. 1779-1794).

8.Pottier, A., Bouckaert, J., Gilis, W., Roels, T., ve Derave, W. (2010). Mouth rinse but not ingestion of a carbohydrate solution improves 1-h cycle time trial performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20, (s. 105-111).

9.Turner, C. E, Byblow, W. D., Stinear, C. M., Gant, N. (2014). Carbohydrate in the mouth enhances activation of brain circuitry involved in motor performance and sensory perception. Appetite. 80, (s. 212-219).

10.Phillips, S. M., Findlay, S., Kavaliauskas, M., ve Grant, M.C. (2014). The Influence of Serial Carbohydrate Mouth Rinsing on Power Output during a Cycle Sprint. Journal of Sports Science Medicine, 13, (s.252-258).

11.Chong, E., Guelfi, K. J., ve Fournier, P. A. (2014). Combined glucose ingestion and mouth rinsing improves sprint cycling performance. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 24, (s. 605-162).

12.Painelli, V.S., Roschel, H., Gualano, B., Del-favero, S., Benatti, F.B., Ugrinowitsch C., Tricoli, V., ve Lancha, A.H. (2011). The effect of carbohydrate mouth rinse on maximal strength and strength endurance. European Journal of Applied Physiology, 111, (s. 2381-2386).

13.Dorling, J. L., ve Earnest, C. P. (2013). Effect of carbohydrate mouth rinsing on multiple sprint performance. Journal of the International Society Sports Nutrition, 10, (s. 41).

14.Gant, N., Stinear, C. M., ve Byblow, W.D. (2010). Carbohydrate in the mouth immediately facilitates motor output. Brain Research, 2, (s. 151-158).

15.Glaister, M., Howatson, G., Abraham, C. S., Lockey, R. A., Goodwin, J. E., Foley, P., ve Mcinnes, G. (2008). Caffeine supplementation and multiple sprint running performance. Medicine &Science in Sport & Exercise, 40(10), (s. 1835-1840).

16.Duvnjak-Zaknich, D. M., Dawson, B. T., Wallman, K. E., ve Henry, G. (2011). Effect of caffeine on reactive agility time when fresh and fatigued. Medicine & Science in Sports & Exercise, 43, (s. 1523–1530).

17.Kalmar, J.M. (2005). The influence of caffeine on voluntary muscle activation. Medicine & Science in Sports & Exercise, 37(12), (s.2113–2119). doi:10.1249/01.mss.0000178219.18086.9e. PMID:16331138.

18.Rubinstein, I., Chandilawa, R., Dagar, S., Hong, D., ve Gao, X.P. (2001). Adenosine A1 receptors mediate plasma exudation from the oral mucosa. J Appl Physiol. 91, (s. 552–560).

19.Kamimori, G. H., Karyekar, C.S., Otterstetter, R., Cox, D.S., Balkin, T.J., Belenky, G.L., ve Eddington, N.D. (2002) The rate of absorption and relative bioavailability of caffeine administered in chewing gum versus capsules to normal healthy volunteers. International Journal Pharmaceutics, 234, (s. 159–167)

20.Beaven, C. M., Maulder, P., Pooley, A., Kilduff, L., ve Cook, C. (2013). Effects of caffeine and carbohydrate mouth rinses on repeated sprint performance. Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, 38, (s. 633–637).

21.Pupo, J. D., Gheller, R. G., Dias, J. A., Rodacki, A. L.F., Moroa, A. R.P., ve Santos, S.G. (2014). Reliability and validity of the 30 s continuous jump test for anaerobic fitness evaluation. Journal of Science and Medicine in Sport, 17(6), (s. 650-655).

22.V. Přibyslavská, E. M. Scudamore, S. L. Johnson, J. M. Green, M. C. Stevenson Wilcoxson, J. B. Lowe & E. K. O'Neal. (2016) Influence of carbohydrate mouth rinsing on running and jumping performance during early morning soccer scrimmaging, European Journal of Sport Science, 16:4, 441-447.

23.Walton, C., Kalmar, J., ve Cafarelli E. (2003). Caffeine increases spinal excitability in humans. Muscle Nerve, 28, (s. 359–364)

24.Kizzi, J., Sum, A., Houston, F.E., ve Hayes, L. D. (2016). Influence of a caffeine mouth rinse on sprint cycling following glycogen depletion. European Journal of Sport Science, 16, (s.1087–1094).

25.Washif, J. A., & Beaven, C. M. (2018). Effects of a caffeine-carbohydrate mouth rinsing on sprinting kinetics and kinematics in fasted athletes. Presented at the 65th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine, Conference held Minneapolis, Minnesota, USA.

26.Sinclair, J., L. Bottoms, C. Flynn, E. Bradley, G. Alexander, S. McCullagh and H. Hurst, 2014. The effect of different durations of carbohydrate mouth rinse on cycling performance. Eur J Sport Sci., 14 (3): 259-264

227-50-iecses-4th-487-FC-Oral / Sözel

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM İLE SAĞLADIKLARI PSİKOLOJİK FİZİKSEL VE SOSYAL FAYDALARIN İNCELENMESİ

[1]Ceren GÜMÜŞGÜL [2]Osman GÜMÜŞGÜL [3]Recep CENGİZ

[1] Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
[2] Dumlupınar Üniversitesi, BESYO
[3] Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyon aktivitelerden sağladıkları psikolojik, fiziksel ve sosyal faydaların incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu araştırmaya, İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 196 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, birinci kısımda demografik bilgi formu; ikinci kısımda ise Ho (2008) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Akgül ve ark. (2018) tarafından yapılan ve 24 maddeden oluşan Rekreasyonel Aktivitelerin Bireylere Sağladığı Faydalar Ölçeği kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler Microsoft Office Excel programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve verilerin analizi ve değişkenler arası karşılaştırmalarda SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda katılımcıların cinsiyet, yaş, yaşadığı en uzun yerleşim birimi, gelir düzeyi ile rekreasyonel aktivitelere katılım ve rekreasyonel aktivitelerinin bireylere sağladığı faydaları açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: rekreasyon, fayda, aktivite, mutluluk

227-50-iecses-4th-487-FC-Oral / Sözel

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL PHYSICAL AND SOCIAL BENEFITS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH PARTICIPATION IN RECREATION ACTIVITIES

[1]Ceren GÜMÜŞGÜL [2]Osman GÜMÜŞGÜL [3]Recep CENGİZ

[1] Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
[2] Dumlupınar Üniversitesi, BESYO
[3] Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the psychological, physical and social benefits of university students with participation in recreation activities. 196 university students from Sport Sciences Faculty of Istanbul University and Dumlupınar University School of Physical Education and Sports, participated in this study voluntarily. In the first part, demographic information form, in the second part, 24-item Leisure Benefit Scale developed by Ho (2008) and Turkish validity and reliability study published by Akgül et al. (2018) was used. SPSS 22.0 program was used for data analysis and comparisons between variables. As result of this study, it was found that there were significant differences in terms of gender, age, place lived longest period, income level, participation in recreational activities and benefits of recreational activities for individuals ($p<0,05$).

Keywords: recreation, activity, happiness, leisure benefits

GİRİŞ

Düzenli egzersiz ile bir çok fiziksel problemin üstesinden gelinebileceği, düzenli yürüyüşler, bisiklet binmek ile günümüzde yüzdesel olarak bakıldığında ciddi ölüm sebebi olarak görülen kalp damar rahatsızlıkları, bazı kanser türleri, aşırı kilolu olma durumu, şeker hastalığı ve kemik rahatsızlıklarının azaltılabileceği düşünülmektedir. Araştırmalarda, iş yaşamında gün içerisinde yapılan birtakım fiziksel egzersizlerin bile kalp krizi riskinin önüne geçtiğini göstermektedir. Hatta iş yerine gelirken ve giderken bisiklet kullanmak bile bu tip bir öneriye rahatlıkla dahil edilebilir (Ekelund ve ark., 2007). Haftada en azından 5 gün ve ortalama 30 dakika yürüyüş yapılması bile kişilerde erken ölüm riskini önemli ölçüde azaltmakta ve kronik hastalıklara yakalanma oranını düşürerek, kiloyu dengede tutmakta bu sayede de kişinin kalori alımını düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Humphreys ve ark.., 2014). Yapılan araştırmalarda neredeyse her türlü fiziksel aktivitenin insan sağlığını olumlu yönde geliştirdiği görülmüştür. Fakat aynı araştırmalar, kısa süreli ve yoğun egzersizlerin hareketsiz geçen saatleri aslında tam olarak telafi edemediğini de göstermektedir. Bu nedenle, gün içerisinde aktif bir yaşam tarzının benimsenmesi bu oranı ciddi anlamda değiştirmektedir (De Manincor ve ark., 2015). Günümüzde yirminci yüzyılın hastalığı olarak tabir edilebilen bir tür pasiflik hastalığı bulunmaktadır. Bazı sosyal çevreler tarafından zenginlik hastalığı denilen bu kavrama elbette son yüzyıllarda görülen dev teknolojik gelişimler neden olmaktadır. İnsanların yürüyerek gittikleri birçok yere şu anda ulaşım araçları ile kolayca gidilebilmesi, tanımı yapılan hareketsizlik durumunu desteklemektedir. Özellikle teknolojik olarak gelişmiş ülkelerde artan vaziyette görülen, uyku sorunları, anksiyete ve çabuk yorulma gibi duygusal düzensizlikler, daha sonraları stres ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarına da neden olmaktadır. Dolayısıyla bu tip aktif ve pasif yaşam biçimleri kişilerin hastalık tanımlamalarını da doğrudan değiştirmektedir (Aytaç ve Kurtdaş, 2015). Böyle bir durumda, düzenli egzersiz yapmanın fiziksel olduğu kadar, sosyo-psikolojik etkileri de incelenmelidir. Modern toplumlarda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için en geçerli yöntemlerden biri olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalarda serbest zamanlarda yapılan egzersizin, kişilerdeki depresyon ya da kaygı gibi duygusal bozuklukların azalmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (Tekin ve ark., 2009). Hareketsiz bir yaşamın kişide psiko-sosyal dengesizlik, sinir sisteminde gerginlik, yoğun stres, uyku bozuklukları ve depresyon gibi istenmeyen ruhsal bozukluklara neden olduğu düşünüldüğünde, serbest zamanlar içerisinde yapılan egzersizin sağlıklı bir yaşam için ne kadar gerekli olduğu yadsınamaz bir gerçektir (Ateş ve ark., 2009). Deci ve Ryan

(1985) bazı psikolojik ihtiyaçların gelişim ve motivasyon için faydalı olduğunu ifade etmektedir. Genel olarak bakıldığında insanların çok fazla sayıda ve çeşitte ihtiyaçları olduğu görülmektedir. Bu ihtiyaçların kapsamı bazı kriterler göz önünde bulundurularak ve ÖBK temel alınarak daraltılmıştır. Nitekim çalışmalar sonucunda insan gelişimine, sağlığına, bütünlüğüne ve iyi oluşuna etki eden, evrensel ve doğuştan gelen 3 öncelikli psikolojik ihtiyaç tanımlanmıştır. Bu ihtiyaçlar özerklik, ilişkisellik ve yeterlik olarak sıralanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a, 2000b). Psikoloji temelde varolan patolojik durumların iyileştirilmesini amaçlar. Günümüzde çoğu patolojik durum düzeltilebilmektedir. Bunların dışında belirli bir psikolojik rahatsızlığı bulunmayan bireylerde yaşam hazzını artıracak teknikler geliştirmede pozitif psikoloji karşımıza çıkmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Mutluluk öznel bir kavramdır. Kişinin beklenti, ihtiyaç, yaşam kriterleri ve ilgi alanlarına bağlı olarak değişiklik gösterir. Bir kişi için sosyal hayattaki amaçları doğrultusundaki başarı ve başarısızlıkları mutluluk kriterlerini daha yoğun etkiliyorken, bir başkası için iş hayatındaki olumlu ya da olumsuz durumlar mutluluğunu etkileyebilir. Bu durumda sosyal hayatına daha çok önem veren kişi iş yerindeki bir olumsuzluktan, iş hayatına daha önem veren kişiye göre daha az etkilenecek ve daha az mutsuz olacaktır (Kesik, 2018). Mutluluk ve getirisi olan huzur her zaman çevresinde hissetmek eğiliminde olan insanoğlu için, beklentilere ulaşabilmek, hayallerini gerçekleştirebilmek kendisini mutlu sayabileceği unsurlar halini aldığı öne sürülmektedir. İnsan yaşamında neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, cesaret, coşku gibi olumlu duyguları sık yaşayan; öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, kaygı, korku gibi olumsuz duyguları az yaşayan ve yaşamından memnuniyet duyan bireyler mutlu olarak kabul edilmektedir (Sapmaz&Doğan, 2012). Hills ve Argyle (1998), rekreasyonel aktivitelere yoğun ve aktif katılım yoluyla mutluluğun artabileceğini belirtmektedir. Ona göre bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak başarı ve değer hissi ihtiyaçlarını karşılayabilirler ve böylece iyi olma hissi kazanabilirler. Yapılan araştırmalarda mutluluk kavramını etkileyen faktörlerle birlikte; egzersizin, kişinin sosyal ilişkilerini geliştirmek, depresyon ve stres gibi olumsuz ruhsal duygulardan uzaklaşarak, daha mutlu ve daha pozitif duygular sağlayabileceği ve bu sayede serbest zamanlarında fazlaca doyum hissedebileceği kişide ‘iyi olmak’ anlamına gelen yaşam olgusunu destekleyen rekreatif aktivitelerin bireyleri olumlu yönde etkilediği saptanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmaya, İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu' nda öğrenim gören 196 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formunda, seyircilerin cinsiyeti, yaşı, okuduğu bölüm/sınıf, akademik not ortalaması, en uzun yaşadığı yerleşim birimi, rekreatif amaçlı spor yapma durumları, boş zamanlarını değerlendirme durumları, boş zaman faaliyetlerine kimlerle katıldıkları, lisanslı olarak spor yapma durumları, gelir düzeleri, anne-baba eğitim durumları hakkında bilgi toplanmıştır. Kişisel bilgi formuyla birlikte ikinci kısımda ise Ho (2008) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Akgül ve ark. (2018) tarafından yapılan ve 24 maddeden oluşan Rekreasyon Fayda Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 20.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. İstatistiki testlerde ilk olarak gruplara ait verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemede Kolmogorov-Simirnov normallik testi uygulanmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak parametrik testler olan T-Testi ve One Way(ANOVA) testleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Rekreasyon Fayda Puanları

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Fiziksel Fayda	Erkek	100	30,26	4,220	-2,567	0,01
	Kadın	96	31,61	3,103		
Psikolojik Fayda	Erkek	100	34,14	4,750	-2,792	0,01
	Kadın	96	35,79	3,455		
Sosyal Fayda	Erkek	100	38,80	5,037	-1,557	0,12
	Kadın	96	39,83	4,234		

*p<0,05

Tablo 1'daki veriler incelendiğinde, katılımcıların Rekreasyon Fayda Ölçeğinin Fiziksel Fayda [t(194)= -2,567; p<,05] alt boyutu ve Psikolojik Fayda alt boyutuna [t(194)= ,-2,792; p<,05] ilişkin puanlarda cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken; Sosyal Fayda alt boyutuna [t(194)= ,-1,557; p>,05] ilişkin puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Akademik Not Ortalamalarına Göre Rekreasyon Fayda Puanları

Alt Boyutlar	Akademik Not Ortalaması	N	X	SS	F	p	Fark Tukey
Fiziksel Fayda	2,00 ve altı	30	30,17	3,00	4,183	0,007	*2-3; 2-4
	2,01-2,50	37	29,30	5,11			
	2,51-3,00	76	31,58	3,32			
	3,01-4,00	53	31,55	3,33			
Psikolojik Fayda	2,00 ve altı	30	34,67	3,96	2,084	0,104	
	2,01-2,50	37	33,51	5,69			
	2,51-3,00	76	35,54	3,59			
	3,01-4,00	53	35,26	3,93			
Sosyal Fayda	2,00 ve altı	30	39,07	4,02	1,181	0,318	
	2,01-2,50	37	38,32	5,44			
	2,51-3,00	76	40,01	3,94			
	3,01-4,00	53	39,11	5,36			

Tablo 2' ye göre katılımcıların Rekreasyon Fayda Ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutuna [F(3–192)= 4,183; p<0,05] ilişkin puanlarında akademik not ortalaması değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenirken; psikolojik fayda [F(3–192)= 2,084; p>0,05] ve sosyal fayda [F(3–192)= 1,181; p>0,05] alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Rekreatif Etkinliklere Kim İle Katıldıkları Değişkenine Göre Rekreasyon Fayda Puanları

Alt Boyutlar	Kim ile Katılım	N	X	SS	F	p	Fark Tukey
Fiziksel Fayda	Yalnız	33	30,33	4,10	1,241	0,291	*2-3; 2-4
	Aile ile	36	31,72	3,16			
	Arkadaş ile	127	30,85	3,83			
Psikolojik Fayda	Yalnız	33	34,06	5,10	1,519	0,222	
	Aile ile	36	35,83	3,23			
	Arkadaş ile	127	34,93	4,23			
Sosyal Fayda	Yalnız	33	38,21	5,34	1,116	0,330	
	Aile ile	36	39,69	4,55			
	Arkadaş ile	127	39,48	4,53			

Katılımcıların Rekreasyon Fayda Ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutuna [F(3–195)= 1,241; p<0,05] ilişkin puanlarında rekreatif etkinliklere kim ile katıldıkları değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenirken; psikolojik fayda [F(3–195)= 1,519; p>0,05] ve sosyal fayda [F(3–195)= 1,116; p>0,05] alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel ve psikolojik fayda alt boyutlarında kadınlar lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bunun nedeninin örneklem grubunu oluşturan kadın katılımcıların formlarına erkek katılımcılardan daha fazla dikkat ettiklerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Yine farklı sosyal roller içerisinde kadınlar için rekreatif etkinlikler iyi bir ruh hali elde edebilmek için bir araç olarak görülebilmektedir. Akademik not ortalamaları diğerlerine göre daha yüksek olan katılımcıların istatistiki olarak anlamlı bir şekilde diğer katılımcılara göre rekreasyonel faaliyetlerden daha yüksek fiziksel fayda sağladıkları gözlemlenmiştir. Rekreatif katılım ile fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda fayda sağlayan bireylerin okul hayatlarına da bu becerileri yansıttıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca alanyazında da bir çok çalışma rekreatif katılımın akademik başarı üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Rekreatif etkinliklere ailesi ile birlikte katılan bireylerin fiziksel psikolojik ve sosyal fayda boyutlarında rekreatif etkinliklere yalnız ve arkadaşları ile katılan bireylere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin katılımcıların aileleri ile katıldıkları rekreatif etkinliklerde daha fazla keyif aldıklarından ve onlarla birlikte daha enerjik ve aile bütünlüğü sinerjisini hissettiklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Rekreatif katılım ile sağlanan fayda Hung(2012)' a göre Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Fayda olarak 3 başlıkta toplanırken; bir diğer çalışmada Bammel ve Brumer Bammel (1996) tarafından Fiziksel, Psikolojik, Sosyal, Rahatlama, Eğitsel ve Estetik Fayda olmak üzere 6 başlıkta toplanmıştır. Bu araştırmada rekreatif katılım ile bireylerin sağladıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda düşünceleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireyler rekreatif etkinliklere en çok sosyal fayda düşüncesi ile katılırken (Ort=39,30), psikolojik fayda düşüncesi(Ort=34,94) ve fiziksel fayda düşüncesi (Ort=30,92) olarak gözlemlenmiştir.

KAYNAKÇA:

1. Akgül, B , Ertüzün, E , Karaküçük, S . (2018). Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1) , 25-34.
2. Ateş, B., Saygın, Ö., & Zorba, E. (2009). Ev hanımlarının fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* 6(2), 357-67.
3. Aytaç, Ö.,&Kurtdaş, M. Ç. (2015). Sağlık-Hastalığın Toplumsal Kökenleri ve Sağlık Sosyolojisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1).
4. De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C., Fahey, P., & Bourchier, S. (2015). Establishing key components of yoga interventions for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a Delphi method study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 15(1), 85.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
6. Ekelund, U., Anderssen, S. A., Froberg, K., Sardinha, L. B., Andersen, L. B., Brage, S., & European Youth Heart Study Group. (2007). Independent associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with metabolic risk factors in children: the European youth heart study. *Diabetologia*, 50(9), 1832-1840.
7. Hills, P.&Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523–535.
8. Ho, T. K. (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping- Tung City and country in Taiwan* (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.
9. Humphreys, B. R., McLeod, L., & Ruseski, J. E. (2014). Physical activity and health outcomes: evidence from Canada. *Health economics*, 23(1), 33-54.
10. Kesik, F. (2018). *Karl Max'ta Mutluluk Kavramı*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
11. Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. (1991). Sex differences in depression and explanatory style in children. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(2), 233-245.
12. Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
13. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic

definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.

14. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
15. Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 8(3), 63-69.
16. Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* 6(2), 148-159.

109-51-iecses-4th-538-FC-Oral / Sözel

KADIN SAĞLIĞI SORUNLARINDA YOGA

Hatice Gencer*, Sevgi Özkan*, Pınar Serçekuş Ak*

*Pamukkale Üniversitesi

Özet

Yoga, nefes kontrolü, düşüncelere konsantrasyon ve çeşitli duruş pozisyonlarını içeren Hindistan temelli bir öğretidir. Kökeni binlerce yıl öncesine dayanmaktadır. Yoga bir din ya da inanç değil, bir felsefe sistemidir. İnancı ne olursa olsun herkes tarafından uygulanabilmektedir. Batı'da genellikle zihinsel ve fiziksel bir egzersiz sistemi olarak uygulanmaktadır. Klasik egzersiz uygulamalarına göre çeşitli avantajları mevcuttur. Kadın yaşamının her döneminde uygulanmaktadır. Özellikle menstrual düzensizlikler, premenstrual sendrom, dismenore, infertilite, cinsellikle ilgili yakınmalar, gebelik, postpartum dönem ve menapoza bağlı oluşan yakınmalarda yogaya başvurulmaktadır. Yapılan çalışmalar kadın yaşamının tüm dönemlerinde yoga uygulamalarının olumlu sonuçlarını ortaya koymaktadır. Yan etkilerinin azlığı ve ekonomik olması, kendi kendine uygulanabiliyor olması, yaşam boyu sürecek davranış değişikliği oluşturabilmesi, kendine güveni arttırması gibi faktörlerden dolayı tıbbi tedaviye ek olarak uygulanabilecek bir yöntem olarak

Anahtar Kelimeler: Yoga, Kadın, Sağlık

109-51-iecses-4th-538-FC-Oral / Sözel

YOGA in WOMEN HEALTH PROBLEMS

Hatice Gencer*, Sevgi Özkan*, Pınar Serçekuş Ak*

*Pamukkale Üniversitesi

Abstract:

Yoga is a Indian-originated tenet that includes breath control, concentration on thoughts and some postures. It dates back to thousands years of ago. It is neither a religion nor a belief, it is just a philosophical system. No matter his/her religion is, it can be practiced by everyone. In the West, it is generally practiced as a mental and physical exercise system. It has some advantages over classical exercise applications. It is practiced by women in all periods of their lives. Yoga is preferred especially in such cases like menstrual disorders, premenstrual syndrome, dysmenorrhea, infertility, complaints about sex, pregnancy, postpartum period and complaints due to menopauses. The research revealed the positive results of the yoga practices in periods of women lives. Yoga is recommended as a complementary treatment to the conventional one due its some positive factors namely having less side-effects, being economical and self-practicability, ability to construct a life-long behavioral change and gain self-confidence

Keywords: Yoga, Women, Health

Yoga, felsefesi vücut dengesi, fiziksel, mental, emosyonel açılardan sağlıklı olma haline dayanan, Hindistan temelli bir yöntemdir (Land, 2003). Kontrol etmek, boyunduruk altına almak veya birleştirmek gibi anlamlara gelmektedir (Lidell, 1983). Yoga bedeni, zihni ve duyguları etkileyen tekniklerin birleşimine dayanmaktadır. Batı'da genellikle zihinsel ve fiziksel bir egzersiz sistemi olarak uygulanmaktadır. Din ya da inanç değil, bir felsefe sistemidir. İnancı ne olursa olsun herkes tarafından uygulanabilmektedir (Land, 2003). Tek başına uygulanabiliyor olması, yaşam boyu sürecek davranış değişikliği oluşturabilmesi, kendine güveni arttırması, yan etkilerinin azlığı ve ekonomik olması gibi nedenlerden dolayı önerilmektedir (Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles, & Sherman, 2012). Klasik egzersizlere göre olumlu etkileri daha fazla, yan etkileri daha az görülmektedir (Lamp, 2001).

Yoga, birçok sağlık sorununda tıbbi tedaviyi destelemek ve semptomları hafifletmek amacıyla kullanılmaktadır (Büssing vd., 2012). Kadınların tüm yaşam dönemlerinde kullandıkları tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT) uygulamaları arasındadır. Yoga temelli egzersiz programlarının kadınlarda genel sağlığı (Atılgan, Tarakcı, Polat, & Algun, 2015), esnekliği (Atılgan vd., 2015; Ülger vd., 2007) ve dengeyi (Atılgan & Polat & Ataç, 2017 ; Ülger vd., 2007) arttırdığı bilinmektedir. Yoga, sağlıklı, sakin ve huzurlu bir ruh hali sağlayarak tüm duygusal ve psikolojik travmalar ile baş etmeye yardımcı olmaktadır. Nörohormonal mekanizmaları etkileyerek otonom sinir sistemi fonksiyonlarını da geliştirmektedir. Üreme sisteminin işleyişini artırmaktadır. Bedeni doğurganlığa teşvik etmektedir (Sengupta & Chaudhuri 2013). Bu makalede kadın sağlığı alanında yoga uygulamaları, dismenore, infertilite, gebelik-doğum ve diğer kadın sağlığı sorunları başlıklarında ele alınmıştır.

Dismenore

Üreme çağındaki kadınların % 33 - 95'ini etkileyen dismenore uterus krampları sebebiyle adet döngüsü esnasında yaşanan ağrı olarak tanımlanmaktadır (Oksuz vd., 2017). Okul devamsızlığına, düşük akademik performansa, çalışma süresinin düşmesine ve günlük aktiviteler üzerinde olumsuz etkiye yol açması sebebiyle küresel bir sağlık sorunu olarak görülmektedir (Seven, Güvenç, Akyüz, & Eski, 2014). Dismenore yaşayan kadınlarda, yoga uygulamasının menstrual ağrıyı hafiflettiği, fiziksel sağlığı ve yaşam kalitesini iyileştirdiği bilinmektedir (Yonglitthipagon, Muansiangsai vd. 2017). Yapılan sistematik derlemede, yoga girişiminden sonra fiziksel ağrı, uyku, konsantrasyon, olumsuz duygular, sosyal ilişkiler,

çalışma kapasitesi ve yaşam kalitesinde anlamlı gelişmeler tespit edilmiştir (McGovern & Cheung, 2018).

İnfertilite

İnfertilite, çocuk isteyen çiftlerde en az bir yıl süreyle kontrasepsiyon kullanmadan düzenli ilişkiye rağmen gebelik oluşmaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Hoffman, Schorge vd. 2015). Yoga uygulamaları, infertil çiftlerde stresi azaltmakta ve yardımcı üreme teknolojisi başarı oranını arttırmaktadır (Darbandi, Darbandi, Khorshid, & Sadeghi, 2017). 5 yıldan fazla primer infertilitesi olan ve donmuş embriyo transferi planlanan kadınlar üzerinde yapılan randomize kontrollü çalışmada 3 aylık yoga programı uygulanan grupta hamilelik oranı % 63.46, kontrol grubunda %43.39 olarak bulunmuştur (Nayar vd., 2017). Nedeni bilinmeyen infertilite yaşayan çiftlerde yapılan bir çalışmada ise yoga ve meditasyon temelli yaşam tarzı müdahalesinin depresyon ve hücresel yaşlanmayı azalttığı, yaşam kalitesini arttıdığı tespit edilmiştir. Erkek partnerlerde semen analizinde DNA hasarı ve oksidatif streste düşüşe sebep olduğu bulunmuştur (Tolahunase, Sagar, Chaurasia, & Dada, 2018).

Gebelik ve Doğum

Gebelik öncesinde yoga, üreme sağlığını optimize ederek gebe kalma şansını artırmaktadır (Rathfisch, 2015). Gebelikte karşılaşılan ödem, varis, uyku bozukluğu, duygu durum bozukluğu gibi semptomları ve sezaryan gereksinimini azaltmaktadır. Gebelikte yoga uygulaması gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde daha az problem yaşanmasına sebep olmaktadır (Elsamra, 2018). Maternal ve fetal sağlık üzerinde olumsuz etki oluşturmadığı bilinmektedir (Büssing vd., 2012; Gavin, Kogutt, Fletcher, & Szymanski, 2018; Rakhshani vd., 2015). Yapılan çalışmalar, gebelikte yoga uygulamalarının, anksiyete ve depresyon bulgularını azalttığını (Buttner, Brock, O'Hara, & Stuart, 2015; Davis, Goodman, Leiferman, Taylor, & Dimidjian, 2015), uyku kalitesini arttırdığını (Hayase & Shimada, 2018), bağışıklık fonksiyonlarını güçlendirdiğini (Chen vd., 2017), maternal ve fetal komplikasyonları azalttığını göstermektedir (Balaji & Varne, 2017). Gebelik döneminde uygulanan yoga doğum ağrısını azaltmakta, doğum süresinin kısaltmakta ve doğum sonucuna olumlu katkı sağlamaktadır (Chethana, Raghunandan, Saili, Mondal, & Saxena, 2018; Jahdi vd., 2017). Yoga gebelik döneminde uygulanan yürüyüş ve diğer egzersizlerden daha etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Jiang, Wu, Zhou, Dunlop, & Chen, 2015).

Diğer

Postmenopozal dönemde östrojen eksikliğine bağlı ortaya çıkan semptomlarda yoga uygulamasının östrojen seviyesinin yükselterek, semptom şiddetini azalttığı bilinmektedir (Afonso vd., 2016). Postmenopozal kadınlar üzerinde yapılan çalışmada kontrol ve egzersiz gruplarına kıyasla yoga grubunda yaşam kalitesinin arttığı, menopoz semptomları, stres seviyesi ve depresyon semptomlarının istatistiksel olarak azaldığı tespit edilmiştir (Jorge vd., 2016). Postmenapozal dönemdeki kadınlarda kemik mineral yoğunluğunun azalmasıyla karakterize olan osteoporozda da yoga uygulamalarının olumlu etkileri görülmektedir. Yapılan çalışmalar osteoporozda yoga uygulamalarının kemik mineral yoğunluğunu arttırdığını göstermektedir (Lu, Rosner, Chang, & Fishman, 2016; Motorwala vd., 2016). Ayrıca kadınlarda yaşam kalitesinin düşmesine neden olan pelvik organ prolapsusu ve üriner inkontinans durumlarında yoga uygulamalarının semptom şiddetini azaltarak, yaşam kalitesini arttırdığı tespit edilmiştir (Huang, Jenny, Chesney, Schembri, & Subak, 2014; Sweta, Godbole, Awasthi, & Pandey, 2018).

Sonuç

Kadın yaşamı boyunca karşılaşılan birçok sağlık probleminde yoga uygulamaları tıbbi tedaviye ek olarak uygulanmaktadır. Dismenorede ağrı şiddetini azalttığı, infertilite tedavilerinin başarı oranını arttırdığı, gebelik ve doğum sonuçlarını iyileştirdiği, menapoz, osteoporoz, üriner inkontinans, pelvik organ prolapsusu gibi durumlarda semptom şiddetini azalttığı görülmüştür. Yoga, klasik egzersiz yöntemlerine göre daha etkili olması, yan etkilerinin az olması, ekonomik olması gibi avantajları sebebiyle kadın sağlığı sorunlarında tamamlayıcı alternatif tıp yöntemi olarak önerilebilir.

Kaynakça

Afonso, R. F., Kozasa, E. H., Rodrigues, D., Leite, J. R., Tufik, S., & Hachul, H. (2016). Yoga increased serum estrogen levels in postmenopausal women—a case report. *Menopause*, *23*(5), 584-586.

Atılgan, E., Polat, B., & Ataç, A. (2017). Sağlıklı Kadınlarda Yoga-Pilates Programının Denge Üzerine Etkisi: Pilot Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 110-110.

Atılgan, E., Tarakcı, D., Polat, B., & Algun, Z. C. (2015). Sağlıklı kadınlarda Yoga temelli egzersizlerin esneklik, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite ve depresyon üzerine etkilerinin araştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation (JETR), 2*(2), 41-46.

Balaji, P., & Varne, S. R. (2017). Physiological effects of yoga asanas and pranayama on metabolic parameters, maternal, and fetal outcome in gestational diabetes. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 7*(7), 724.

Buttner, M. M., Brock, R. L., O'Hara, M. W., & Stuart, S. (2015). Efficacy of yoga for depressed postpartum women: a randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice, 21*(2), 94-100.

Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012*.

Chen, P.-J., Yang, L., Chou, C.-C., Li, C.-C., Chang, Y.-C., & Liaw, J.-J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine, 31*, 109-117.

Chethana, B., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.

Darbandi, S., Darbandi, M., Khorshid, H. R. K., & Sadeghi, M. R. (2017). Yoga Can Improve Assisted Reproduction Technology Outcomes in Couples With Infertility. *reproductive health, 1*, 2.

Davis, K., Goodman, S. H., Leiferman, J., Taylor, M., & Dimidjian, S. (2015). A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complementary therapies in clinical practice, 21*(3), 166-172.

Elsamra, M. A. (2018). Effect of Yoga exercises on the course of pregnancy, labour and puerperium. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research, 5*(1), 72-76.

Gavin, N. R., Kogutt, B. K., Fletcher, W., & Szymanski, L. M. (2018). Fetal and Maternal Responses to Yoga in the Third Trimester [30f]. *Obstetrics & Gynecology, 131*, 71S-72S.

Hayase, M., & Shimada, M. (2018). Effects of maternity yoga on the autonomic nervous system during pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research, 44*(10), 1887-1895.

Hoffman, B., Schorge, J., Schaffer, J., Halvorson, L., Bradshaw, K., & Cunninham, F. (2015). Williams Gynecology (Çeviri Edit: Yıldırım, G) Nobel Tıp Kitabevleri Tic.

Huang, A. J., Jenny, H. E., Chesney, M. A., Schembri, M., & Subak, L. L. (2014). A group-based yoga therapy intervention for urinary incontinence in women: a pilot randomized trial. *Female pelvic medicine & reconstructive surgery*, *20*(3), 147.

Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary therapies in clinical practice*, *27*, 1-4.

Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. *American journal of perinatology*, *32*(06), 503-514.

Jorge, M. P., Santaella, D. F., Pontes, I. M., Shiramizu, V. K., Nascimento, E. B., Cabral, A., Ribeiro, A. M. (2016). Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, *26*, 128-135.

Lamp, T., (2001) "Health Benefits of Yoga", Yoga World, (16) Jan-Mar; Yoga Research and Educational Center.

Land, A., (2003). Hamilelikte Yoga. İstanbul: Melisa matbaacılık.

Lidell, L., Rabinovitch, G. (1983), The Sivananda Companion to Yoga, Simon & Schuster Inc. New York.

Lu, Y.-H., Rosner, B., Chang, G., & Fishman, L. M. (2016). Twelve-minute daily yoga regimen reverses osteoporotic bone loss. *Topics in geriatric rehabilitation*, *32*(2), 81.

McGovern, C. E., & Cheung, C. (2018). Yoga and Quality of Life in Women with Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review. *Journal of midwifery & women's health*.

Motorwala, Z. S., Kolke, S., Panchal, P. Y., Bedekar, N. S., Sancheti, P. K., & Shyam, A. (2016). Effects of Yogasanas on osteoporosis in postmenopausal women. *International journal of yoga*, *9*(1), 44.

Nayar, P., Nayar, K., Ahuja, R., Singh, M., Kant, G., Sharma, N., & Nayar, K. (2017). Can yoga affect ivf outcomes? *Fertility and Sterility*, *108*(3), e300.

Oksuz, E., Sozen, F., Kavas, E., Arik, E. P., Akgun, Y., Bingol, P., . . . Ogus, E. (2017). Usage of analgesics among young girls and dysmenorrhea. *Konuralp Tıp Dergisi*, *9*(3), 213-221.

Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2015). Effects of yoga on utero-fetal-placental circulation in high-risk pregnancy: a randomized controlled trial. *Advances in preventive medicine, 2015*.

Rathfisch , G. (2015). Gebe Eğitiminde Yoga ve Meditasyon. *Turkiye Klinikleri Journal of Obstetric-Women's Health and Diseases Nursing-Special Topics, 1*(1), 53-59.

Sengupta, P., Chaudhuri, P. (2013). Koushik Bhattacharya Male reproductive health, & and yoga. International Journal of Yoga, 87-95.

Seven, M., Güvenç, G., Akyüz, A., & Eski, F. (2014). Evaluating dysmenorrhea in a sample of Turkish nursing students. *Pain Management Nursing*, *15*(3), 664-671.

Sweta, K., Godbole, A., Awasthi, H., & Pandey, U. (2018). Effect of mula bandha yoga in mild grade pelvic organ prolapse: A randomized controlled trial. *International journal of yoga*, *11*(2), 116.

Tolahunase, M., Sagar, R., Chaurasia, P., & Dada, R. (2018). Impact of yoga-and meditation-based lifestyle intervention on depression, quality of life, and cellular aging in infertile couples. *Fertility and Sterility, 110*(4), e67.

Ülger, Ö. G., Atay, S., Arslan, E., Başoğlu, B., Yağlı, N. V., & Aslan, Ü. B. (2007). Sağlıklı kadınlarda Hatha yoganın esneklikve denge üzerine etkileri. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 18*(2), 72-78.

Yonglitthipagon, P., Muansiangsai, S., Wongkhumngern, W., Donpunha, W., Chanavirut, R., Siritaratiwat, W., . . . Janyacharoen, T. (2017). Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *Journal of bodywork and movement therapies, 21*(4), 840-846.

48-52-iecses-4th-552-FC-Oral

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Serpil DEMİRTAŞ*, Ahmet Haktan SİVRİKAYA**
*Milli Eğitim,** Balıkesir Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmada, tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada Balıkesir ilinde ortaöğretim düzeyindeki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında Balıkesir'de altı ayrı okulda öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu okullarda öğrenim görmekte olan 8.sınıf ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma; 175 kız, 215 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 390 öğrenci ile tamamlanmıştır.

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Yüksel (1998) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Beceri Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20.00 istatistik programı kullanılarak, tek yönlü varyans analizi ve iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. İstatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırmada, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal beceri puanları, sosyal anlatım boyutunda takım sporu yapanların lehine anlamlı bulunmuştur. Cinsiyetin spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal anlatımcılık alt boyutu ile sosyal kontrol alt boyutu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spor, Beden eğitimi, Sosyal beceri, Ortaöğretim, Öğrenci

48-52-iecses-4th-552-FC-Oral

COMPARISON OF SOCIAL SKILL LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS DOING SPORTS AND NOT DOING SPORTS

Serpil DEMİRTAŞ*, Ahmet Haktan SİVRİKAYA**
*Milli Eğitim,** Balıkesir Üniversitesi

ABSTRACT

In this study, the screening model were used in. The aim of this study is to investigate the social skill levels of studinets who do sports and not do sports at secondary schools in Balıkesir province.

For this research there has been used six different middle high school students in Balıkesir in the academic year of 2015-2016. This researces sample group constitudes the eight grade student of these schools. The research completed with 175 female and 215 male students at the total rank of 390 students.

During data collection; the personal information form which was developed by the researhcer and the social inventory adapted who developed by Riggio (1986) and translated to Turkish by Yüksel (1998) has been used. While data analysis using SPSS at 20.00 statistics program, one-way analysis of variance and two-way analysis of variance was applied. In statistical tests, the significance level was taken as 0.05.

The survey involved in students doing sports and not doing sports and the social skills expression scores in team sports those in favor of obtaining significant value. We will see that gender means in students doing sports and not doing sports and the social skills scale of social a child with lower expressivity social control on the size of the dimension of the moment of impact.

Keywrods: Sport, Physical education, Social skill, Secondary, Student

GİRİŞ

Son yıllarda ülkemiz genelinde spor yapmaya teşvik edilen gençler, lisanslı olmak koşuluyla çeşitli burs ve haklar elde edebilmektedir. Bu durumun da etkisiyle, lisanslı sporcu gençlerin artması ve bireysel olarak da spor yapanların görünür hale gelmesinin yanı sıra birtakım sebeplerden dolayı spor yapamayan öğrenciler daha geniş bir kitleyi kapsamaktadır. Ekonomik, sosyo-kültürel, fizyolojik, psikolojik, zihinsel birçok unsur, spor yapamama sebepleri arasında yer alabilmektedir. Özellikle eğitim alanında sporu desteklemeyen yöneticilerin varlığı ve sporla ilgilenmeyen aileler, bu sebepler arasında dikkat çekmektedir (Yalçınkaya ve ark., 1993).

Biyolojik olarak sağlıklı bireylerin varlığını artıran spor etkinlikleri, özellikle küçük yaşlardan itibaren yapılmaya başlandığında kaliteli bir yaşam sunabilir. Ayrıca spor, fiziken ve biyolojik olarak pozitif etki sağlıyor olmasının yanında kişilerin sosyal gelişimlerini de etkileyerek bu konudaki yeterliliklerini artırmalarına da fırsat verir (Emamvirdi, 2013).

Sosyal yeterlilik, kişilerin toplumsal hayat içerisinde sergilediği performansının niteliği hakkında bilgi veren sosyal bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yeterliliğe bağlı olarak ortaya çıkan sosyal beceri ise sosyal ortam içerisinde kişilerin meydana getirdiği davranış biçimleridir (Seven, 2008). Bu iki durum, kişinin diğer insanlarla kuracağı ilişkilerde önemli bir yere sahiptir. Sosyal becerilerini kullanamayan insanlar, sosyalleşme sürecinde yaşayacağı birtakım problemler sebebiyle hayat kalitelerinden tatmin olamamaktadır. Sosyal çevrenin gün geçtikçe öneminin arttığı bu süreçte spor, çocukluktan başlayarak kişiye kazandırdıklarıyla kaliteli yaşamın etkileyici unsurlarından biri olur (Dağlıoğlu, 2012).

Bireysel olarak yapılan sporlarda, sporcunun rakibine karşı olan tavrı, tutumu, uyması gereken kurallar, dışarıdaki hayatını da etkilerken; takım sporları bireysel sporlara ek olarak kolektif bir ruhla hareket etme gerekliliği, ekibe uyum, kolay geçinen insanlar meydana getirme konusunda oldukça başarılıdır. Günümüzde bu durum çeşitli sektörlerde işveren kurum ve kuruluşların en büyük sorunlarından biri haline gelmiş; çabuk pes eden, topluluğa uyum sağlayamayan, yapıcı değil yıkıcı karaktere sahip kişilerle sıklıkla karşılaşılmaya başlanmıştır. Bu açıdandır ki, kişilerin genç yaşlarda spora başlaması, belki de ebeveynlerin aklına gelmeyecek iş yaşantılarında bile etkiye sahip olacaktır (Cansoy, 2015).

Sporun sosyal yaşantı ve kişilik üzerine etkilerine dair birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar neticesinde bulunan sonuçlar birbiriyle çelişebiliyor olsa bile sporun kişiliğe sağladığı katkı ortak bir nokta olarak karşımıza çıkar. Yapılan araştırmalar sonucu sporun karakteri şekillendirdiği, takım sporlarının kişilerin işbirliği yapma yeteneğini kuvvetlendirdiği, bireysel sporların kişisel disiplinin gelişmesine katkı sağladığı, mücadele kabiliyetini arttırdığı, sosyalleşme sürecinin hızlanmasına katkı sağladığı, cesareti pozitif yönde etkilediği, kişilerarası ilişkileri geliştirdiği ve kişinin kendini ifade etme potansiyelini yükselttiği, sorumluluk alma becerisini geliştirdiği saldırgan psikolojiden çıkarak kurallara uygun bir rol sergileyerek duygusal boşalım sağlamayı mümkün kıldığı görülmüştür (Kurtipek, 2013). Sporun bu denli bireylerin yaşamını etkiliyor oluşu dikkat çekmekte ve gün geçtikçe toplum tarafından da daha fazla fark edilmektedir.

Sporun da etkilediği sosyal becerilerin gelişmemiş çocuklar akranlarıyla olan ilişkilerindeki negatif unsurlar görülürken, kişiler arası ilişkilerinde meydana gelen uyum ve davranışsal problemler onun sosyal ortamlardan dışlanmasına sebep olur. Bütünsel bir sistem olarak ele alınan insanın en önemli gelişme evresi olan çocukluk döneminde yaşanan bu sorunlar, çocuğu ilerleyen yıllarda da takip etmekte ve zihinsel gelişim problemleri, olumsuz toplumsal davranışlar, çocukluk çağı suçluluğu gibi bazı sonuçları da beraberinde getirecektir (Özyürek ve ark., 2014).

Türkiye'nin toplumun ekonomik yapısına bakacak olduğumuzda çok ucuz sayılmayan özellikle bireysel spor aktiviteleri, kişilerin farklı alanlara yönelmesinin de önüne geçmektedir. Bu engelin, bireysel sporcuların sosyal beceri seviyelerinin ölçümünde çeşitliliği engellediğini söylemek mümkündür.

Bu araştırmanın amacı, araştırmanın problem cümlesi olan "Spor yapan ortaöğretim öğrencileri ile spor yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri arasında bir farklılık var mıdır?"sorusuna cevap arayarak, Balıkesir ili merkez ilçesi ortaöğretimdeki 8.sınıf öğrencilerinin spor yapma ve spor yapmama durumunu incelemek ve bu verilerle beraber sporun öğrencilerin sosyal beceri düzeylerindeki etkileri araştırmak ve ortaya çıkarmaktır

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sürecinde kullanılan model, araştırmanın evren ve örneklemi, bulguların elde edilmesinde kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen

verilerin analizi detaylı olarak ele alınmıştır. Bu araştırma, tarama modelinde şekillenmiştir. Mevcut literatürün incelenerek, geçmişte veya günümüzde hala var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama modelinden yola çıkılarak, bağımlı değişken olarak görülen sosyal beceriler göz önünde bulundurulmuş ve ortaöğretim öğrencilerinin bağımsız değişkenlerine (lisanslı olarak spor yapma, bireysel spor yapma, spor yapmama) göre bu sosyal becerilerinin gelişim düzeyi analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılmış olan ölçek ortaöğretim 8.sınıf öğrencilerini kapsamaktadır.

Araştırmanın evrenini; 2015–2016 eğitim ve öğretim yılında Balıkesir'de 6 ayrı okulda öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu okullarda öğrenim görmekte olan 8.sınıf ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma; 175 kız, 215 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 390 öğrenci ile tamamlanmıştır.

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu' ile Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Yüksel (1998) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Sosyal Beceri Envanteri' kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu, araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak belirlenen ve sosyal becerileri düzeyleri üzerinde etkisi olabileceği düşünülerek oluşturulan formu kapsamaktadır. Araştırma formunun birinci aşaması kabul edilen Kişisel Bilgi Formu'nda öğrencilerin okudukları sınıf derecesi, yaşı, okulunun adı, cinsiyeti, bir kulüp veya okulda lisanslı olarak yaptığı spor branşının adı, okul dışında herhangi bir kulüpte lisanslı olarak spor yapıyorsa kulübünün adı, kaç yıldır lisanslı olarak bu branşta spor yaptığı, haftada kaç saat antrenman yaptığını öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Bu sayede araştırma süresince öğrencilerin cinsiyet, lisans süreleri ve spor yapma/yapmama durumlarının sosyal beceri düzeylerine etkisi irdelenmiştir.

1986 yılında Riggio tarafından geliştirilmiş ve 1989 yılında yeniden revize edilerek bugünkü şeklini almış bir ölçme aracıdır. SBE temel sosyal becerileri ölçmek amacıyla küçük çapta hazırlanmış kendini tanımlama türünden bir araçtır. Başlangıçta kişilik ve sosyal psikoloji araştırmaları için geliştirilmiştir. SBE sosyal becerileri altı ayrı alt boyutta ölçmektedir. Bunlar; 1. Duyuşsal anlatımcılık, 2. Duyuşsal duyarlılık, 3. Duyuşsal kontrol, 4. Sosyal anlatımcılık, 5. Sosyal duyarlılık 6. Sosyal kontrol 'dür. Ayrıca sosyal becerilerin tümünü kapsayan global

sosyal beceri seviyesini toplam olarak hesaplamaktadır. Ölçekte toplam olarak 90 madde bulunmaktadır (Gülay, 2008:90-92).

Envanterdeki her alt boyut 15 maddeden oluşmaktadır. Envanterdeki maddelere beşli Likert tipi cevaplama anahtarı hazırlanmıştır. Anahtarda en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5'tir. Bir kişi envanterin bütününden toplam puan olarak en düşük 90, en yüksek ise 450 puan alabilir. Alt ölçeklerden ise en az 15, en çok ise 75 puan alabilmektedir. SBE'de bulunan 90 maddenin 32 tanesi ters puanlanmaktadır. Tersinden puanlanan madde sayısı alt ölçeklere göre sırasıyla su şekildedir: Duyuşsal anlatımcılıkta 8, duyuşsal duyarlılıkta 1, duyuşsal kontrolde 7, sosyal anlatımcılıkta 3 ve sosyal duyarlılıkta 3, sosyal kontrolde 10'dur (Yüksel, 2004). Envanterdeki 58 maddelik puanlama şekli 5 4 3 2 1 şeklinde yapılmalıdır. Bunların dışında 32 madde ise 1 2 3 4 5 olarak puanlandırılmalıdır.

Sosyal Beceri Envanteri'nde tersten puanlanacak maddeler 1, 3, 5, 9, 10, 15, 17, 18, 21, 24, 25, 30, 36, 37, 39, 41, 43, 48, 49, 54, 56, 60, 64, 66, 67, 69, 72,73, 76, 81, 84, 85 şeklindedir (Süt, 2014). Ölçeğin Alpha iç tutarlılık kat sayısı .81 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda ise ölçeğin Cronbach Alpha değeri .75 bulunmuştur.

Sosyal Beceri Envanterinin Alt Ölçekleri ve Madde Numaraları:

Alt boyutlar	**Madde numaraları**
1. Duyuşsal Anlatımcılık	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79, 85
2. Duyuşsal Duyarlılık	2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80, 86
3. Duyuşsal Kontrol	3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81, 87
4. Sosyal Anlatımcılık	4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82, 88
5. Sosyal Duyarlılık	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83, 89
6. Sosyal Kontrol	6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84, 90

Araştırmanın bağımlı değişkeni 6 alt boyutta incelenen sosyal beceriler olarak belirlenirken, bağımsız değişkenleri bu alt boyutları etkilediği düşünülen cinsiyet ve lisanslı olarak spor yapma, bireysel spor yapma, spor yapmama durumları olmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Formu ve Riggio (1986) Sosyal Beceri Envanteri kullanılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan okulların Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı olması sebebiyle uygulama prosedürüne dikkat edilerek onay alınmış ve eksik ya da yanlış doldurulduğu belirlenen anketler değerlendirmeye dahil edilmemiştir.

Verilerin analizinde SPSS 20.00 for Windows paket programı kullanılarak, tek yönlü varyans analizi ve iki yönlü varyans analizi uygulanmıştır. İstatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubunun kişisel özellikleri

Değişkenler	Alt Değişkenler	F	%
Cinsiyet	Kız	175	44.9
	Erkek	215	55.1
Yaş	13 Yaş	178	45.6
	14 Yaş	212	54.4
Spor Yılı	1-2 Yıl	124	31.8
	3-4 Yıl	36	9.2
	5 ve üzeri	12	3.1
	Spor yapmayan	218	55.9
Antrenman Saati	1-2 Saat	56	14.4
	3-4 Saat	61	15.6
	5 ve üzeri	55	14.1
	Spor yapmayan	218	55.9
Spor Yaptığı Yer	Kulüp	92	23.6
	Okul	80	20.5
	Spor Yapmayan	218	55.9
Branş	Takım sporu	94	24.1
	Bireysel spor	78	20.0
	Spor Yapmayan	218	55.9

Öğrencilerin %44,9'u kız,%55,1'i erkek; %45,6'sı 13 yaş, %54,4'ü 14 yaş; %31,8'i 1-2 yıl, %9,2'si 3-4 yıl, %3,1'i 5 yıl ve üzeri, %55,9'u spor yapmamakta; %14,4'ü 1-2 saat, %15,6'sı 3-4 saat, %14,1'i 5 ve üzeri saat, %55,9'u spor yapmamakta; %23,6'sı kulüpte,

%20,5'i okulda, %55,9'u spor yapmamakta; %24,1'i takım sporu, %20'si bireysel spor, %55,9'u spor yapmamaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamaları

Sosyal Beceri Envanteri	Min.	Max.	X± SD
Duyuşsal Anlatımcılık	24	69	45,46±6,94
Duyuşsal Duyarlılık	28	74	**51,92±8,81**
Duyuşsal Kontrol	22	67	**45,03±7,41**
Sosyal Anlatımcılık	19	84	49,51±10,17
Sosyal Duyarlılık	23	71	50,50±8,24
Sosyal Kontrol	15	100	48,07±9,76
Ölçek Toplamı	212	369	290,51±27,01

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlara bakıldığında, en yüksek ortalama değeri duyuşsal duyarlılık boyutunda (51,92±8,81), en düşük ortalama değeri ise duyuşsal kontrol boyutunda (45,03±7,41) aldıkları görülmektedir.

Tablo 3. Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal anlatımcılık boyutu puanları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	672.291	2	336.145	3.785	**.024**
Gruplariçi	34.365.976	387	88.801		
Toplam	35.038.267	389			

Tabloda görüldüğü üzere; spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin, sosyal anlatımcılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur [F(2-387)=3.785, p<0.05]. Başka bir deyişle, öğrencilerin sosyal anlatımcılık alt boyutu, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lehine anlamlıdır. Bu anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testine göre; takım sporu yapan öğrencilerin aritmetik ortalamasının X=51.21, bireysel spor yapan öğrencilerin aritmetik ortalamasının X=48.73, spor yapmayan öğrencilerin aritmetik ortalamasının X=48.02 olduğu gözlenmiştir. Ayrıca sosyal anlatımcılık alt boyutunda takım sporu yapanların lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyetlerine göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal anlatımcılık puanları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Cinsiyet	667.572	1	667.572	7.636	**.006**
Spor durumu	290.954	2	145.477	1.664	.191
Cinsiyet Spor durumu	233.293	2	116.647	1.334	.265
Hata	33570.837	384	87.424		
Toplam	968882.000	390			

Tablo incelendiğinde; cinsiyetin spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal beceri ölçeği sosyal anlatımcılık alt boyutu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [F(1-384)= 7.636, p<0.05]. Diğer bir ifadeyle spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal beceri ölçeği sosyal anlatımcılık alt boyutu puanları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Cinsiyete göre yaptıkları spor durumu türüne göre aldıkları puanlar takım sporlarında kız X=47.53, erkek X=52.93, bireysel sporlarda kız X=47.63, erkek X= 49.66, spor yapmayan gurupta ise kız X=47.28, erkek X=48.76 olarak çıkmıştır.

Ayrıca öğrencilerin yaptıkları spor durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır [F(2-384)= 1.664, p>0.05]. Öğrencilerin lisanslı spor durumuna göre ortalama değerleri ise takım sporu yapanların aritmetik ortalaması X=51.21, bireysel spor yapanların aritmetik ortalaması X=48.73 ve spor yapmayanların aritmetik ortalaması X=48.02 olduğu görülmüştür.

Cinsiyetin ve spor durumunun öğrencilerin sosyal beceri ölçeği sosyal anlatımcılık alt boyutu üzerindeki ortak etkisinin anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür [F(2-384)= 1.334, p>0.05]

Tablo 5. Cinsiyetlerine göre spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal kontrol puanları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Cinsiyet	1318.453	1	1318.453	15.746	**.000**
Spor durumu	10.944	2	5.472	.065	.937
Cinsiyet Spor durumu	474.743	2	237.371	2.835	.060
Hata	32154.072	384	83.735		
Toplam	830310.000	390			

Tablo 5 incelendiğinde; cinsiyetin spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal beceri ölçeği sosyal kontrol alt boyutu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [F(1-384)= 15.746, p<0.05]. Diğer bir ifadeyle; spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyal beceri ölçeği, sosyal kontrol alt boyutu puanları, cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Cinsiyete göre yaptıkları spor durumu türüne göre aldıkları puanlar, takım sporlarında kız X=41.06, erkek X=48.93, bireysel sporlarda kız X=44.00, erkek X= 46.07, spor yapmayan grupta ise kız X=43.38, erkek X=45.96 olarak çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaptıkları spor durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır [F(2-384)= .065, p>0.05]. Öğrencilerin lisanslı spor durumuna göre ortalama değerleri ise takım sporu yapanların aritmetik ortalaması X=46.42, bireysel spor yapanların aritmetik ortalaması X=45.11 ve spor yapmayanların aritmetik ortalaması X=44.67 olduğu görülmüştür. Cinsiyetin ve spor durumunun öğrencilerin sosyal beceri ölçeği sosyal kontrol alt boyutu üzerindeki ortak etkisinin anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür [F(2-384)= 2.835, p>0.05].

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Araştırma sonuçlarına bakıldığında; sosyal anlatımcılık boyutunda lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir fark gözlenmiştir. Bu anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe Testi sonucunda elde edilen bilgilere göre, takım sporu yapan öğrencilerin sosyal anlatımcılık boyutunun spor yapmayanlara göre fark yarattığı gözlenmiştir. Sosyal anlatımcılık boyutu, kişilerarası ilişkilerde bireyin sahip oldukları sosyal iletişim ve iletişime katılma becerileri olduğundan, takım sporları yapan öğrencilerin bu sosyal becerisinin gelişmesinin sebebi hem grup içi hem de rakip gruplarla kuracağı karşılıklı ilişkilerin yoğunluğundan kaynaklanıyor olabilir. Sosyalleşme ve spor

ilişkisine bakıldığında sporun, bireyin zihin dünyasını genişlettiği, farklı insan tipleri, kültür, duygu, düşünce ve davranışlardan etkilenerek veya görerek bunlardan farklı anlamlar çıkartmasına ve kişilerin karşılıklı olarak birbirlerini etkilemesine yardımcı olduğu görülmektedir (Akıncı, 2007). Birey sporları çoğunlukla temas gerektirmeyen sporlar olduğundan etkileşim alanı takım sporlarına göre daha dar olabilmektedir. Bu sebeple sosyal anlatım boyutundaki farkın gözlenmiş olduğu söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre lisanslı olarak takım sporu yapan, bireysel spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal anlatımcılık boyutunda erkek öğrencilerin lehine anlamlı fark elde edilmiştir. Bu anlamlı farkın kaynağının kültürel olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarında elde edilen bilgilerin, kültürden bağımsız olması beklenemez. Türk kültürünün ataerkil aile yapısından kaynaklanan ve erkek çocuğunun evin geçim kaynağı olarak görülmesinin de etkisiyle yaşam boyu kendisini doğru ifade etmesi ve kişiler arası ilişkilerini sıkı tutması beklenir. Bu durum sosyal anlatım boyutunda gelişme sağlayabildiği gibi araştırma dâhilinde spor yapan ve yapmayan bireylerde benzer sonuç görülüyor olduğundan bu sebebe bağlanılabilir. Konuyla ilgili olarak Balyan (2009)'ın yapmış olduğu araştırmanın sonucunda; öğrencilerin olumlu sosyal becerisi cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Özellikle olumlu sosyal beceri düzeylerinin kız çocuklarında daha fazla olduğu görülürken, erkek çocukların olumsuz sosyal becerilerinin daha yüksek olduğunu sonucunu edinmiştir.

Lisans süresine göre takım sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerindeki fark anlamlıdır. Lisansı 1-2 yıllık olan, 3-4 yıllık lisansı bulunan ve 5 yıl ve üzeri lisansı bulunan öğrencilere bakıldığında, lisans sürelerinin sosyal beceri boyutları üzerinde etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçların birbirine yakın oluşu gösteriyor ki spor dallarındaki aktiflik süresi, sosyal beceriyi etkilemez. Dolayısıyla bu durum, sporun sosyal becerileri etkileme potansiyelinin, spora nispeten erken başlayanların geç başlayanlara oranla daha fazla olmadığı yönünde bir tespiti doğurur. Süt (2014) araştırmasında; spor yılı 3-4 olan katılımcıların toplam sosyal beceri alt düzeylerinden duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol ve sosyal anlatımcılık alt boyutlarında, spor yılı 7-8 olan katılımcıların ise sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alt boyutlarında yüksek ortalamalar elde ettiğini tespit etmiştir. Ancak bu farklılıkların istatistiksel düzeyde anlamlı olmadığı belirlenmiş ve spor yılının sosyal beceriye anlamlı bir etkide bulunmadığına dikkat çekilmiştir. Literatürdeki bu bulgunun araştırmanın sonucuyla uyum sağladığını söyleyebiliriz. Yıldırım

(2011) lisanslı olarak spor yapan ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında; lisans sürelerinin veya spor yıllarının takım veya bireysel spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık ve sosyal duyarlılık alt boyutlarında fark gözlemlenmemişken sosyal kontrol alt boyutunda anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir. Bu araştırmanın yaş grubundan biraz farklı olarak 14-16 yaş grubu çocuklarda yapılan bir başka çalışmada; spor geçmişi olmayan öğrencilere 9 ay boyunca düzenli olarak voleybol antrenmanı uygulanmış ve bu sürenin sonunda, çocukların sosyal beceri düzeylerinin antrenmanlardan öncesine göre anlamlı düzeyde geliştiği tespit edilmiştir (Efe ve ark., 2008).

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek alt boyutlarından aldıkları puanlara bakıldığında, en yüksek ortalama değeri duyuşsal duyarlılık boyutunda, en düşük ortalama değeri ise duyuşsal kontrol boyutunda aldıkları görülmektedir. Öğrencilerin sosyal beceri puanları ortanı üzerinde bulunmuştur. Araştırmada, takım sporu yapan öğrencilerin sosyal anlatımcılık alt boyutu puanları, bireysel spor yapan ve spor yapmı bulunmuştur. Cinsiyete göre göre takım sporu yapan ve bireysel spor yapan erkek öğrencilerin sosyal anlatımcılık alt boyutu ile sosyal kontrol alt boyutu puanları, kadınlar ve spor yapmayan öğrencilere göre farklılık göstermektedir. Kız çocuklarının sosyal anlatım boyutunun gelişimini sağlamak adına sosyal beceri programları düzenlenebilir. Bağımsız değişkenler çoğaltılarak farklı koşulların lisanslı olarak takım sporu yapan, bireysel spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine etkisi incelenebilir.

KAYNAKLAR

1. Akıncı AY. (2007). Ortaokul Kurumlarında, Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin, Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi,.
2. Balyan M. (2009). İlköğretim 2. Kademe ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri ve Özyeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi,
3. Cansoy R. (2015). Türkiye'de Ortaöğretim Okullarındaki Öğrencilerin Gençlik Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi,
4. Dağlıoğlu T. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Yaz Spor Okullarında Yüzme Sporuna Yönelme Nedenleri ve Beklentileri (Gaziantep İli Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi,

5. Efe M, Öztürk F, Koparan Ş, Şenışık Y. (2008). 14-16 Yaş Grubu Erkeklerde Voleybol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık Üzerine Etkisi. *Uludağ Üniv Eğitim Fakültesi Dergisi.* 21(1):69-77.
6. Gülay, O. (2008). Ortaögretim 9. Sınıf Beden Egitimi Dersinde İsbirlikli Oyunların Ögrencilerin Sosyal Beceri Düzeylerine Ve Beden Egitimi Dersine Yönelik Tutumlarına Etkisi. Yayımlanmamıs Yüksek Lisan Tezi, Bolu: Abant 0zzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
7. Emamvirdi R. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin İncelenmesi (Gazi Üniversitesi Örneği). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi,
8. Kurtipek S. (2013). Spor Yönetim Bilimleri Programı Spor Eğitimi Veren Liselerdeki Öğrencilerin Kişilik Yapılarının İncelenmesi ve Diğer Liselerdeki Öğrenciler İle Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi,
9. Özyürek A, Begde Z, Yavuz NF. (2014). Okul Öncesi Çocukların Sosyal Becerileri ile Yakın Çevresindeki Yetişkin Etkileşimleri Arasındaki İlişki. *Sosyal Bilimler Derg*, 16(2):115-134.
10. Riggio RE. The Assessment of Basic Social Skills. *J Personality and Social Psychology*, 1986, 51:649-660.
11. Seven S. (2008). Sekiz Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi *Sosyal Bilimler Dergisi*, , 12(8):151-174.
12. Süt M A. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Yapma Düzeylerine Göre Sosyal Beceri Özelliklerinin Karşılaştırılması (Gaziantep İli Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi,.
13. Yalçınkaya M, Saracaloğlu A S, Varaol S R (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. *Spor Bilimleri Derg*, 4(2):12-26.
14. Yıldırım S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Sporu ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi,
15. Yüksel G. (1998). Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması Geçerlik ve Güvenirlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derg,* Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, Ankara, 2(9):39-48.

188-53-iecses-4th-48-FC-Oral

KAMU KURUMLARINDA ÇALIŞAN İDARİ PERSONELİN MOTİVASYONUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER: ERCİYES ÜNİVERSİTESİ İDARİ PERSONELİ ÖRNEĞİ

Yaşar AKÇA[1], Ayşe FAKIOĞLU[2]

[1]Bartın Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Bartın / Türkiye
[2]Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Bartın / Türkiye

Öz:

İlk olarak endüstri çağı ile başlayan ve sonrasında küreselleşmeyle devam eden örgüt içi ve örgütler arası rekabet, tüm bu oluşumların kaynak rolünü üstlenen insana verilen önemi arttırmıştır. Verimlilik, kaynaklar, üretim gibi işletme kavramlarının en üst noktasında insan ve insana dayalı motivasyon yer almaktadır. Çalışanın bir robot olmadığını, insanın sosyal bir varlık olduğunu fark eden kurumlar, örgütsel başarıyı artırmada motivasyona önem vermişlerdir. İşgören motivasyonunda; çalışma saatleri, çalışma şartları, yeterli fiziki ortam, tatmin edici gelir düzeyi, yeterli sosyal ve özlük hakları, sağlık imkanları vb. başlıca dışsal motivasyon faktörleridir. İş görenin iş ortamındaki şartlardan beklentisinin karşılanmış olması öncelikle iş motivasyonunu daha sonrasında örgütün verimini yükseltmektedir. Bu çalışma kapsamında çalışanların motivasyonunu etkileyen demografik, ekonomik, psikolojik, sosyal, örgütsel ve yönetsel faktörler incelenmiştir. Çalışmanın amacı çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörlerin tespit edilmesidir. Yapılan anket çalışmasında beşli Likert ölçeği kullanılmıştır. Çalışma Erciyes Üniversitesi'nde görev yapan 2456 idari personelden 349'unu kapsamaktadır. Cinsiyet, çalışma yılı, medeni durum gibi demografik değişkenlerin motivasyonu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışanların iş ortamı ve iş şartları başta olmak üzere iş hakkındaki olumlu duyguları aynı zamanda motivasyonu beraberinde getirmektedir. Çalışanların kurumda çalışma yılı arttıkça işyerini sahiplenme duyguları yükselmektedir. Düşük gelir düzeyine sahip personelde ücret artışı motivasyona olumlu yönde etki yapmaktadır. Çalışma iklimi, çalışılan departmandaki insani ilişkiler, üstler tarafından övülme ve takdir edilmenin motivasyonu pozitif yönde artıran başlıca ana sebepler olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Motivasyon, Psiko-Sosyal Motivasyon Faktörleri, Ekonomik Motivasyon Faktörleri, Örgütsel Motivasyon Faktörleri, Yönetsel Motivasyon Faktörleri.

188-53-iecses-4th-48-FC-Oral

THE FACTORS AFFECTING THE MOTIVATION OF ADMINISTRATIVE PERSONNEL WORKING IN PUBLIC INSTITUTIONS: CASE OF ADMINISTRATIVE PERSONNEL AT ERCIYES UNIVERSITY

Yaşar AKÇA[1], Ayşe FAKIOĞLU[2]

[1]Bartın University, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Bartın / Türkiye
[2]Bartın University, Institute of Social Sciences Bartın / Türkiye

Abstract: Intra-organizational and inter-organizational competition, which first started with the industrial age and then continued with globalization. Increased the importance given to the human who assumed the role of the source of all these formations. At the top of business concepts such as productivity, resources and production are human and human motivation. Realizing that the employee is not a robot, but a social being, the institutions have attached importance to motivation. In the motivation of employees; working hours, working conditions, adequate physical environment, satisfactory income level, adequate social and personal rights, health opportunities, etc. are the main external motivation factors. Providing the expectations of the workers from the conditions in the business environment increases firstly the motivation of the business and then the efficiency of the organization. In this study, the demographic, economic, psychological, social, organizational and managerial factors affecting the motivation of the employees were examined. The aim of the study was to identify the factors affecting the motivation of the employees. In the survey, a five-point Likert scale was used. The study covers 349 of the 2456 administrative staff at Erciyes University. Demographic variables such as gender, working year and marital status were not affecting the motivation. The positive feelings of the employees about the work, especially about the work environment and the business conditions, also bring motivation. As the working year of the staff increases in the institution, the sense of ownership for the workplace increases. Salary promotion has an positive effect on motivation in low-income personnel. The business environment, the human relations in the department in which they are worked and the praise and appreciation by the superiors are the main reasons that positively increase motivation.

Keywords: Motivation, Psycho-Social Motivation Factors, Economic Motivation Factors, Organizational Motivation Factors, Managerial Motivation Factors.

GİRİŞ

İlk olarak endüstri çağı ile başlayan ve sonrasında küreselleşme ile devam eden süreçte insana verilen önem giderek artmıştır. Her ne kadar bol gibi görünse de insan kaynakları sınırlıdır ve verimli kullanılmalıdır. Bu gerçeğe istinaden organizasyonlar sahip oldukları personelin motivasyonuna özen göstermek durumundadırlar. İş görenin iş ortamından beklentisinin karşılanması öncelikle iş motivasyonunu daha sonrasında ise örgütün verimini artıracaktır. İş görenin örgüt içindeki performansını artırıcı uygulamalar yapılmalıdır. Düşük motivasyon sonucunda iş veriminde belirgin düşüşler görülmektedir.

Çalışanların motivasyonunu konu alan birçok çalışma yapılmıştır. Bunlardan Bayrakdar (2016), tarafından yapılan çalışmada Bandırma Belediyesi'nde çalışanların motivasyonunu etkileyen faktörler araştırılmıştır. Anket çalışmasına 221 personel katılmıştır. Çalışanların parasal ödüllerden ziyade manevi ödülleri önemsediği ortaya çıkmıştır.

Öztürk ve Dündar'ın (2003), Milli Eğitim, Adalet ve Sağlık Bakanlıklarında çalışan 42 yönetici ve 108 memura yaptıkları anket çalışmasında ise yöneticilerde manevi ödüllerin parasal ödüllere oranla daha çok motivasyon sağladığı tespit edilmiştir. Memurlarda parasal ödüllerin manevi ödüllere oranla daha çok motivasyona yol açtığı gözlenmiştir. Kamu çalışanlarının tamamı, yapılan işlerin takdir edilmesinin kendilerinde bir tatmin duygusu oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Ünsar ve arkadaşlarının (2010), Edirne'de elektronik, gıda ve giyim sektörlerinde çalışan 63 satış elemanına yönelik anket çalışmasında; toplam aylık gelir düzeyi düşük olan çalışanların, yüksek olanlara göre parasal ödüllere manevi ödüllerden daha çok önem verdiklerini tespit etmişlerdir.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde konuyu oluşturan temel kavramlar ve motivasyon teorileri açıklanacaktır.

İhtiyaç: Karşılandığında haz ve mutluluk veren, karşılanmadığında mutsuzluğa ve üzüntüye sebep olan duygulardır. İhtiyaçlar genelde psikolojik ya da fizyolojik temellere dayalı eksikliklerdir. Karşılanan ihtiyaçlar belirli kurallar ve sistematik bir yapı içinde belirli zamanlarda tekrar ortaya çıkma eğilimindedir. Bu döngüsel süreç içinde insan, gerek fizyolojik

olan yeme, içme, barınma gibi ihtiyaçlarını gerekse psikolojik olan para kazanma, kariyer edinme, başarı elde etme gibi tecrübeleri edinir.

Güdü: Kendiliğinden amaca yönelik davranışlardır. Yeme, içme, uyku, nefes alıp verme gibi insanların harekete geçmelerini sağlayan güçtür (Sarıhasan, 2014). İhtiyaçları tatmin etme durumu güdüler sayesinde gerçekleşir. Güdü, sadece fizyolojik ihtiyaçları değil aynı zamanda sosyal, psikolojik, başarı ya da güven odaklı ihtiyaçlara anlam katan bir kavramdır.

Motivasyon: İnsanın aktivitelerini kendi arzusu ve isteğiyle belirli amaçlara doğru harekete geçiren zihinsel çabalara motivasyon denir. Motivasyon sayesinde çalışanların ihtiyaçlarını giderecek bir iş ortamı oluşturulur. Latince'de movere, yani "hareket etmek" anlamında kullanılmıştır (Şimşek, Çelik ve Akgemci: 2019, 174). Motivasyon kelimesinin genel anlamda ihtiyaç, istek, arzu gibi kavramları karşıladığı söylenilebilir. Motivasyonun ortaya çıkması için bir hedefin bulunması gerekmektedir. Harekete geçiren şey "motiv" dir. Motivasyonu yüksek olan çalışanlar, kapasitelerini ve performanslarını daha yüksek bir seviyeye taşır.

Motivasyon teorileri insanı çalışmaya sevk eden faktörleri tespit etmiştir. Personeli motive eden faktörler bilindiğinde ve uygulandığında yüksek performans sağlanır. Her kurum yöneticisi çalışanlarının ihtiyaçlarını anlamalı ve ona göre motive etmelidir.

Herzberg'in Çift Faktör Teorisi

Herzberg, mühendis ve muhasebecilerden oluşan 200 kişilik bir grup üzerinde inceleme yapmıştır (Macit, 2001). Onlardan hangi şartlarda daha iyi yada daha kötü hissettiklerini açıklamalarını istemiştir. İnsan davranışını etkileyen sağlık faktörleri ve işe özendirici faktörlerdir.

İşe özendirici faktörler: Ücret, çalışma şartları, statü, işçi güvenliği, yönetim politikası, gözetim teknikleri ve beşeri ilişkilerden oluşur. Yönetimin sert tavrı, iş koşullarının kötü olması, ücret ve iş güvencesinin yetersizliği durumlarında çalışanlar işten memnun olmaz.

Sağlık faktörleri: Sorumluluk, tanınma, işe ilgi, yetki, yapılan işin önemi, çalışanların başarısı ve ilerlemesidir. Bunlar personeli motive eder, çalışma hızını, iş verimini artırır.

Herzberg'e göre kişi işini sevdikçe, işinde başarılı olup tanındıkça, sorumluluk üstlenip terfi ettikçe ve işinde kendini geliştirdikçe tatmin olacaktır.

McCelland'ın İhtiyaçlar Teorisi

Kişi üç farklı ihtiyacın etkisi altında davranış sergiler. Bunlar;

1) Başarı ihtiyacı: İnsanın iyi olması, mükemmeli aramasıdır. Çalışma gerektiren anlamlı hedefler seçilir. Bunların elde edilmesini sağlayan davranışlar gösterilir.

2) İlişki kurma ihtiyacı: İnsanın gruba girmesi ve sosyal ilişkiler geliştirmesidir. Her birey belirli insanlarla bağlılık geliştirir.

3) Güç kazanma ihtiyacı: İnsan çevresine egemen olma isteği doğrultusunda güç ve otorite kaynaklarını genişletmek, başkalarını etki altında tutmak, gücünü korumak ister.

Alderfer'in VİG Yaklaşımı

Bireyin davranışını anlamak için ihtiyaçlarını bilmek gerekir. Giderilmesi istenen yokluk duygusuna ihtiyaç denir. Alderfer'e göre üç çeşit ihtiyaç vardır (Şimşek, Çelik ve Akgemci: 2019, 185);

1) Varolma ihtiyacı: Hayatta kalma, fiziki tehlikelerden korunma, barınma, giyinme, dinlenme, ısınma gibi ihtiyaçlardır.

2) İlişki kurma ihtiyacı: Diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmak ve devam ettirmektir. Sevgi gösterme ve karşılığında sevilme duygularıdır. Aile ve akraba çevresi, üye olunan sivil toplum kuruluşları, çalışma hayatı ortamında görülür.

3) Gelişme ihtiyacı: Kişisel özelliklerin geliştirilmesidir. Prestij, statü, tanınma, önemli olma, liderlik, arkadaş çevresinde etkili olma, başarılı olma, kendine güvenme, işinde uzmanlaşma, olgun ve bağımsız bir kişilik gibi ihtiyaçlardır.

Skinner'in Davranış Şartlandırması

Davranış karşılaştığı sonuçlara göre şartlandırılır. Davranışın sonucu çevre tarafından ödüllendiriliyorsa tekrar edilir. Çevrenin benimsemediği davranışlar tekrarlanmaz. Ödül ve ceza bireyi motive eder. Arzu edilen davranışın gösterilmesi ödülle mümkündür (Şimşek, Çelik ve Akgemci: 2019, 189). Ücret artışı, prim, ikramiye, övülme, takdir edilme, terfi, sorumluluk

artışı, yeni statü, kararlara ortak etme başlıca ödül çeşitleridir. Davranış tekrarını azaltan her türlü olaya ceza denir. Eleştiri, yetkileri kısıtlama, rütbe indirimi, pasif göreve atama, işine son verme başlıca ceza örnekleridir. Yöneticiler umumiyetle ödül ve cezayı dengede tutarak motive etmektedirler (Adair, 2005:117).

Wroom'un Bekleyiş Teorisi

Davranışa neden olan insanın kişisel özellikleri ve çevrenin etkisidir (Şimşek, Çelik ve Akgemci: 2019, 186). Kişinin dünya görüşü, deneyimleri, beklentileri vardır. Organizasyonun yapısı, ücretlendirme, ödüllendirme, denetim ve değerlendirme ise çevre şartlarını oluşturur. İnsanlar istedikleri ödüllere yönelik davranışlarda bulunur. Kişi, belirli bir gayret ile belirli bir ödül arasında ilişki görmektedir (Aslanadam, 2011:34). Ödül bireyin güdülenmesini sağlar, göstereceği çabaları etkiler.

Lawler ve Porter'ın Bekleyiş Teorisi

Bu model Wroom'un teorisine ilaveler getirmiştir (Doğru, 2010:19). Bunlardan ilki; kişinin gerekli bilgi ve yeteneğe sahip olmasıdır. İkinci değişken; kişinin algıladığı roldür. Organizasyonun, mensuplarından beklediği belirli davranış türlerine algılanan rol denir. Her üye başarılı olabilmek için örgütün kendisine yüklediği uygun rol anlayışına sahip olmalıdır. Başarı tanımlanır. Personel kendinden beklenen performansa göre eğitime tabi tutulur. Bilgi ve yetenek ile algılanan rol değişkenlerine göre gösterilen performans ödüllendirilecektir.

Adams'ın Eşitlik Teorisi

Personel iş ilişkilerinde eşit muamele görmek arzusundadır. Bu arzu motivasyonu etkiler. İnsan kendi çalışmasıyla aynı düzeyde olduğu başkalarının çalışmalarını, aldığı ödülle başkalarının aldıkları ödülleri karşılaştırır (Ulukuş, 2016). Amaç ödül eşitliği sağlamaktır. Birey kendisiyle çalışma arkadaşları arasında dengenin sağlandığına inandığı zaman huzura kavuşur. Ödül olarak maaş artışı, terfi, sorumluluk, iş güvenliği, işyeri koşullarının iyileştirilmesi olabilir. Çalışan kişi çok yüksek teşvik ödülü aldığını algıladığında huzursuzluk duyacaktır. Eşitliği sağlamak için çabasını, verimini düşürecektir. Diğer taraftan dengenin aleyhine bozulduğunu hisseden birey, öncelikle ödülünü artırma yollarını araştıracaktır. Veya dedikodu ve yıpratma faaliyetlerine girişerek diğer arkadaşlarının morallerinin bozulmasına neden olacaktır.

Locke'un Amaç Teorisi

Davranışın temel nedeni; bireylerin bilinçli amaç ve niyetleridir. Amaçlar düşünceye rehber olur, davranışları yönlendirir. Erişilmesi zor ama ulaşılabilir amaçlar belirleyen bir kişi, elde edilmesi kolay amaçlar belirleyen kişiye oranla daha yüksek performans gösterecek ve daha fazla motive olacaktır. Saptanan örgütsel amaçlar da birey davranışlarını yönlendirir. Örgütsel amaçlara ulaşma derecesine göre ödüllendirmeye gidilmelidir.

Motivasyon araçları üç başlık altında toplanmaktadır (şimşek, çelik ve akgemci, 2019:175-177; akbaş, 2018; geçer, 2018; yılmaz, 2011; yıldırım, 2007).

Ekonomik araçlar: bunlar ücret, kâra katılma, maddi ödüller ve sosyal yardımlardır.

Psiko - sosyal araçlar: çalışanların iş güvenliğinin sağlanması, örgüt içerisinde güç, statü ve yetki sahibi olma, iş tatmini, sosyal gruplara katılım, çalışanlar arasında rekabet duygusu, bağımsız çalışma, kişiye ve özel yaşama saygı, takdir edilme bu başlık altındadır.

Örgütsel ve yönetsel araçlar: bunlar; amaç birliği, işe ve işyerine bağlılık, eğitim ve yükselme fırsatlarının sağlanması, sorumluluk verilmesi, etkin ve etkili bir iletişim, kararlara katılım, fiziksel çalışma koşulları ve disiplin sistemidir.

YÖNTEM:

Bu çalışmanın amacı motivasyonu etkileyen ekonomik, idari, psikolojik, sosyolojik faktörleri ortaya çıkarmaktır. Uygulama kısmını Erciyes Üniversitesi'nde çalışan idari personel oluşturmuştur. Çalışanların motivasyon düzeylerini olumlu veya olumsuz etkileyen faktörler tespit edilerek çalışanın verimliliğini artırmanın yolları ortaya konulmuştur. Yöneticiler açısından kurum içinde çalışanın huzursuzluğuna ve verim düşüklüğüne neden olan faktörler tespit edilmiştir. Söz konusu olumsuzlukları ortadan kaldırmak için yapılması gerekenler açıklanmıştır.

Anket içeriğini psiko-sosyal faktörlere yönelik 10 ifade, ekonomik faktörlere yönelik 8 ifade ve örgütsel-yönetsel faktörlere yönelik 10 ifade oluşturmuştur. Ankette 5'li Likert ölçeği kullanılmıştır. Anketlerin analizi, SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Erciyes Üniversitesi'nde çalışan 2456 idari personel oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi 349 çalışandır.

BULGULAR:

Araştırmaya katılan 349 personelin 118'i (%34) kadın, 231'i (%66) erkektir. 300'ü (%86) evli, 49'u (%14) bekârdır. Çalışmada 20-29 yaş aralığında 16 (%5), 30-39 yaş aralığında 147 (%42), 40-49 yaş aralığında 115 (%33), 50-59 yaş aralığında 58 (%17), 60-65 yaş aralığında 13 (%3) personel bulunmaktadır. 316 personel (%91) yükseköğretim düzeyinde eğitime sahiptir. Personelin kurumda çalışma yılına bakıldığında; 1-5 yıl çalışma süresi olan 37 (%11), 6-10 yıl yıl çalışma süresi olan 110 (%32), 11-15 yıl çalışma süresi olan 118 (%34), 16-20 yıl çalışma süresi olan 34 (%10), 21-25 yıl çalışma süresi olan 22 (%6), 26-30 yıl çalışma süresi olan 28 (%7) personeldir.

TABLO 1. MOTİVASYON ÖLÇEĞİNİ AÇIKLAYICI FAKTÖR ANALİZİ (N = 349)

	Component		
	1	2	3
1.Yaptığım iş yeteneklerimi kullanmama imkan verir.	,683		
2.İşimi yaparken kendime özgü yöntemler kullanırım.	,669		
3.İş yerimde çalışanlara değer verilir, özel günlerde (doğum günü vb) hatırlanırım.	,618		
4.Çalışma arkadaşlarımla birlikte mesai saatleri dışında düzenlenen sosyal etkinliklere katılırım.	,628		
5.Kurumda düzenlenen sosyal etkinlikler yeterlidir.	,506		
6.Çalışma arkadaşlarımla iyi anlaşıyor olmak motivasyonumu arttırır.	,538		
7.Yaptığım iş becerilerime ve yeteneklerime uygundur.	633		
8.Anlaşamadığım kişilerle birlikte çalışmak motivasyonumu düşürür.	,596		
9.Övülmek ve takdir edilmek bana daha çok çalışma isteği verir.	,703		
10.Kurumumda özel hayatıma yönelik sorgulama, baskı ve müdahale olmaması motivasyonumu arttırır.	,717		
1.Çalışmam karşılığında aldığım ücret yeterlidir.		480	
2.Aldığım ücretin artması motivasyonumu da arttırır.		,704	
3.Aldığım ücretin yüksek olması, amirlerimle ve çalışma arkadaşlarımla iyi anlaşmaktan önemlidir.		,744	
4.Övgü almak ve takdir edilmek aldığım ücretten önemlidir.		,453	
5.Maddi ödüller ve primler iş arkadaşlığından ve iş çevresinden daha önemlidir.		,720	
6.Maddi ödüller motivasyonumu artıran en etkili araçtır.		,743	
7.Daha yüksek ücret almak için başka bir kuruma geçmek isterim.		,517	
8.Kurumdaki huzurum maddi olanaklarımın artmasından daha önemlidir.		0,541	
1.Bu iş yerinde çalışıyor olmaktan gurur duyuyorum ve kendimi ait hissediyorum.			,427
2.Kurumumun düzenlediği mesleki eğitimleri yeterli ve faydalı buluyorum.			,513
3.Kurumumda terfi imkanları yeterlidir ve adildir.			,650
4.İş yerimde işler çalışanlar arasında adil dağıtılmaktadır.			,687
5.İş yerimde amirlerimle kolay iletişim kurabiliyorum.			,583
6.İşimle ilgili konularda tam yetkiliyimdir.			,589
7.İş yerimde yaptığım işle ilgili alınacak kararlarda fikrim sorulur.			,647
8.İş yerimin fiziksel çalışma koşulları.			, 648
9.İş yerimde çalışanlar arasında ayrımcılık, personel kayırma olayları yoktur.			,793
10.İş yerimde disiplin kuralları herkese aynı uygulanmaktadır.			,807
Açıklanan Varyans	32,319	12,778	9,271
Toplam varyans	54,365		
Ölçek güvenirliği	**0,778**		
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	**,840**		
Bartlett's Test of Sphericity	**X2**	**3211,087**	
	df	**378**	
	p	**0,000**	

TABLO 2. KATILIMCILARIN MOTİVASYONA DAYALI SAYISAL DEĞERLERİ

MOTİVASYONA ETKİ EDEN		X	Ss
PSİKO-SOSYAL FAKTÖRLER	1.Yaptığım iş yeteneklerimi kullanmama imkan verir.	3,21	1,283
	2.İşimi yaparken kendime özgü yöntemler kullanırım.	3,88	,998
	3.İş yerimde çalışanlara değer verilir, özel günlerde (doğum günü vb) hatırlanırım.	2,62	1,307
	4.Çalışma arkadaşlarımla birlikte mesai saatleri dışında düzenlenen sosyal etkinliklere katılırım.	2,88	1,261
	5.Kurumda düzenlenen sosyal etkinlikler yeterlidir.	1,91	1,060
	6.Çalışma arkadaşlarımla iyi anlaşıyor olmak motivasyonumu arttırır.	4,14	1,045
	7.Yaptığım iş becerilerime ve yeteneklerime uygundur.	3,44	1,302
	8.Anlaşamadığım kişilerle birlikte çalışmak motivasyonumu düşürür.	4,09	1,250
	9.Övülmek ve takdir edilmek bana daha çok çalışma isteği verir.	4,07	,997
	10.Kurumumda özel hayatıma yönelik sorgulama, baskı ve müdahale olmaması motivasyonumu arttırır.	4,15	1,080
EKONOMİK FAKTÖRLER	1.Çalışmam karşılığında aldığım ücret yeterlidir.	2,56	1,315
	2.Aldığım ücretin artması motivasyonumu da arttırır.	4,34	,848
	3.Aldığım ücretin yüksek olması, amirlerimle ve çalışma arkadaşlarımla iyi anlaşmaktan önemlidir.	2,50	1,144
	4.Övgü almak ve takdir edilmek aldığım ücretten önemlidir.	3,01	1,243
	5.Maddi ödüller ve primler iş arkadaşlığından ve iş çevresinden daha önemlidir.	2,38	1,057
	6.Maddi ödüller motivasyonumu artıran en etkili araçtır.	3,03	1,191
	7.Daha yüksek ücret almak için başka bir kuruma geçmek isterim.	3,43	1,279
	8.Kurumdaki huzurum maddi olanaklarımın artmasından daha önemlidir.	3,77	1,123
ÖRGÜTSEL VE YÖNETSEL FAKTÖRLER	1.Bu iş yerinde çalışıyor olmaktan gurur duyuyorum ve kendimi ait hissediyorum.	3,17	1,251
	2.Kurumumun düzenlediği mesleki eğitimleri yeterli ve faydalı buluyorum.	2,27	1,063
	3.Kurumumda terfi imkanları yeterlidir ve adildir.	1,70	,994
	4.İş yerimde işler çalışanlar arasında adil dağıtılmaktadır.	2,11	1,199
	5.İş yerimde amirlerimle kolay iletişim kurabiliyorum.	3,34	1,250
	6.İşimle ilgili konularda tam yetkiliyimdir.	2,83	1,226
	7.İş yerimde yaptığım işle ilgili alınacak kararlarda fikrim sorulur.	2,93	1,241
	8.İş yerimin fiziksel çalışma koşulları (ısıtma, havalandırma, aydınlatma, temizlik vs.) yeterlidir.	2,94	1,426
	9.İş yerimde çalışanlar arasında ayrımcılık, personel kayırma olayları yoktur.	2,34	1,265
	10.İş yerimde disiplin kuralları herkese aynı uygulanmaktadır.	2,39	1,265

Tablo 2'de görüldüğü üzere motivasyona etki eden negatif Psiko-Sosyal Faktörler boyutunda idari personel "Kurumda düzenlenen sosyal etkinlikler yeterlidir." maddesi 1,91±1,06 ortalamasıyla Kesinlikle Katılmamaktadır. "İş yerimde çalışanlara değer verilir, özel günlerde (doğum günü vb) hatırlanırım." maddesi de 2,62±1,30 ortalamasıyla Katılmıyorum derecesinde motivasyona etki eden negatif etkenler arasında ortaya çıkmıştır.

Motivasyona etki eden pozitif Psiko-Sosyal Faktörler boyutunda; "Çalışma arkadaşlarımla iyi anlaşıyor olmak motivasyonumu arttırır" maddesi 4,14±1,045 ortalamasıyla Katılıyorum şeklinde benimsenmektedir. "Kurumumda özel hayatıma yönelik sorgulama, baskı ve müdahale olmaması motivasyonumu arttırır." maddesi 4,15±1,08 ortalamasıyla; "Övülmek ve takdir edilmek bana daha çok çalışma isteği verir." maddesi 4,07±0,99 ortalamasıyla; ve "Anlaşamadığım kişilerle birlikte çalışmak motivasyonumu düşürür." maddesi de 4,09±1,25 ortalamasıyla Katılıyorum derecesinde motivasyonu etkilemektedir.

Motivasyona etki eden negatif Ekonomik Faktörler boyutunda en düşük katılım; "Çalışmam karşılığında aldığım ücret yeterlidir". maddesi 2,56±1,31 ve "Aldığım ücretin yüksek olması, amirlerimle ve çalışma arkadaşlarımla iyi anlaşmaktan önemlidir." maddesi 2,50±1,14 ile "Maddi ödüller ve primler iş arkadaşlığından ve iş çevresinden daha önemlidir."

maddesi de 2,38±1,05 ortalamasıyla Katılmıyorum derecesinde motivasyonu etkileyen olumsuz faktörlerden olduğu görülmektedir.

Motivasyona etki eden pozitif Ekonomik Faktörler boyutunda en yüksek katılım; "Aldığım ücretin artması motivasyonumu arttırır." maddesi 4,34±0,84 ortalamasıyla ve "Kurumdaki huzurum maddiyatın artmasından daha önemlidir." maddesi de 3,77±1,12 ortalamasıyla Katılıyorum derecesinde motivasyonu etkileyen olumlu faktörlerden olduğu tespit edilmiştir.

Motivasyona etki eden negatif Yönetsel Faktörler boyutunda "Kurumumda terfi imkânları yeterlidir ve adildir." maddesi 1,17±0,99 ortalamasıyla Kesinlikle Katılmıyorum derecesindedir. "İş yerimde işler çalışanlar arasında adil dağıtılmaktadır." maddesi 2,11±1,19 ortalamasıyla, "Kurumumun düzenlediği mesleki eğitimleri yeterli ve faydalı buluyorum." maddesi 2,27±1,12 ortalamasıyla, "İş yerimde çalışanlar arasında ayrımcılık, personel kayırma olayları yoktur." maddesi 2,34±1,26 ortalamasıyla ve "İş yerimde disiplin kuralları herkese aynı uygulanmaktadır." maddesi de 2,39±1,26 ortalamasıyla Katılmıyorum derecesine sahiptir.

Motivasyona pozitif yönde etki eden Yönetsel Faktörler boyutunda; "Bu iş yerinde çalışıyor olmaktan gurur duyuyorum ve kendimi ait hissediyorum." maddesi 3,17±1,25 ortalamasıyla ve "İşyerimde amirlerimle kolay iletişim kurabiliyorum." maddesi 3,34±1,25 ortalamasıyla Kararsızım derecesi şeklinde tespit edilmiştir (bakınız Tablo 2).

TARTIŞMA VE SONUÇ: Motivasyonun önemi iki özellik taşımasından kaynaklanmaktadır. Bunlar; bireyi davranışa yönlendiren bir enerjiye sahip olması ve organizasyonel amaçlara etkisidir. Bu sayede bireyin, bu etkiler olmadan önce göstereceği hareketten başka şekilde hareket etmesi gerçekleşmektedir. Burda esas hareket noktası personel kendine verilen görevi yerine getirmek için çaba harcamaya istekli olmalıdır.

Cinsiyet, çalışma yılı, medeni durum gibi demografik değişkenler motivasyonu etkilememektedir. İleri yaşlardaki çalışanlarda kurumu sahiplenme duyguları artmaktadır. Düşük gelir düzeyine sahip personelde ücret motivasyonu yükseltmektedir. Çalışma iklimi ve örgüt çalışma ilişkileri, övülme veya takdir edilme motivasyonu artıran diğer unsurlardır.

Sonuç olarak motivasyonda özendirme araçları olarak gelir, güvenlik, terfi etmek, işin çekiciliği, statü, kişisel yetki ve güç, kararlara katılım, adaletli ve sürekli bir disiplin sistemi şeklinde ortaya çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

Adair, J. (2005). Etkili Motivasyon, (Çeviren: S. Uyan), İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılık.

Akbaş, G. (2018). *Yabancı Dil Dersi Öğretmenlerinin Motivasyon Düzeylerini Etkileyen Yönetimsel ve Örgütsel Faktörler,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.

Aslanadam, B. (2011). *Sağlık Personelinin Motivasyonu ve Buna İlişkin Araştırma,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bayrakdar, B. (2016), *Çalışanların Motivasyonunu Etkileyen Faktörler: Bandırma Belediyesi Örneği,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Doğru, E. (2010). *İstanbul İlinde Özel Bir Hastane Grubunda Çalışan Yoğun Bakım Hemşirelerinin Motivasyon Düzeylerinin Belirlenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Geçer, Y. (2018). *Türkiye'de, İnşaat İşçilerinin Mesleki Motivasyon Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi ve Analizi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Macit, F. (2001). *İşletmelerde Motivasyon Ölçümü ve Bir Uygulama.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Sarıhasan, İ. (2014). *Motivasyon Teorileri ve Motivasyon ile İş Tatmini İlişkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.

Şimşek, M.Ş., Çelik, A. ve Akgemci, T. (2019). Davranış Bilimleri, 10. Baskı, Konya: Eğitim Yayınevi.

Öztürk Z. ve Dündar H. (2003). Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler, Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 4(2), 57-67.

Ulukuş, K.S. (2016). Motivasyon Teorileri ve Lider Yöneticilik Unsurlarının Bireylerin Motivasyonuna Etkisi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 4(25), 247-262.

Ünsar A.S., İnan, A. ve Yürük, P. (2010). Çalışma Hayatında Motivasyon ve Kişiyi Motive Eden Faktörler: Bir Alan Araştırması, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 12(1), 248-262.

Yıldırım, S. (2007), *Motivasyon ve Çalışma Yaşamında Motivasyonun Önemi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Yılmaz, T. (2011). *Farklı Statüde Hizmet Veren Kurumlarda Çalışan Hemşirelerin Örgütsel Bağlılık ve Motivasyon Düzeylerinin Belirlenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

104-54-iecses-4th-543-FC-Oral

MOBİL UYGULAMALAR ÜRİNER İNKONTİNANSIN ÖNLENMESİNDE VE AZALMASINDA ETKİLİ MİDİR?

Özge Budaycı*, Pınar Serçekuş Ak*, Sevgi Özkan*
Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Özet:

Üriner inkontinas (UI), her yaştan, farklı kültür ve ırklardan kadınları etkileyen dünya çapında bir problemdir. Üriner inkontinans, kadınların psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiye sahip olan ve günlük yaşamı olumsuz etkileyen bir hastalıktır. UI prevalansının yaklaşık % 5 ile % 70 arasında değiştiği bilinmektedir. Prevalans oranları yaş arttıkça artmaktadır ve 70 yaş üzerindeki kadınlarda, kadın nüfusunun % 40'ından fazlası etkilenmektedir. Üriner inkontinans, anksiyete, utanma hissi, özgüven problemleri ve toplum tarafından öğrenilme korkusu, depresyona yatkınlık, sosyal içe çekilme ve buna bağlı olarak yaşam kalitesinde ciddi düşüşe neden olabilir.

Kegel egzersizi pelvik taban kaslarını güçlendirerek idrar kaçırma tedavisinde kullanılan etkili bir yöntemdir. Buna karşılık egzersize devamlılığın sağlanmaması önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sorunu çözecek yeni yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Günümüzde mobil teknolojinin kullanımın artması ile, mobil sağlık uygulamalarının kullanımı artmıştır. Bu uygulamaların sağlığa etkilerine yönelik araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Bu bildirinin amacı; kanıta dayalı araştırmaların incelenmesiyle pelvik taban egzersizi içeren mobil uygulamaların üriner inkontinansın önlenmesinde ve tedavisinde etkilerinin değerlendirilmesidir.

Son yıllarda yapılan kanıta dayalı çalışmalar, üriner inkontinansa yönelik mobil uygulamaların semptomları azalttığı, pelvik taban egzersizinin devamlılığını sağladığı, yaşam kalitesini yükselttiği, iyileşme sürecini hızlandırdığı, hastaların tedavisinde öz yönetimini ve aktifliğini arttırdığı ve bakıma ulaşmada kolaylık sağladığını göstermiştir. Bu sonuçlar üriner inkontinansı olan hastalara kegel egzersizine yönelik mobil uygulamaların kullanımının önerilebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: kegel egzersizi, mobil uygulama, pelvik taban egzersizi, üriner inkontinans

Keywords: kegel exercise, mobile application, pelvic floor muscle training, urinary incontinence

GİRİŞ

Uluslararası Kontinans Derneğinin (ICS) hazırlamış olduğu raporda üriner inkontinans (UI), istemsiz idrar kaçırma olarak tanımlanmıştır. ICS tarafından tanımlanan inkontinans tipleri; stres tipi üriner inkontinans, sıkışma tipi (urge) üriner inkontinans, karışık tipte (mix) üriner inkontinans, duruşa bağlı (postural) üriner inkontinans, uykuda (noktüral) idrar kaçırma, devamlı (fonksiyonel) idrar kaçırma, cinsel ilişki (koital) sırasında idrar kaçırma, bilinçsiz (insensible) idrar kaçırmadır (Haylen vd., 2010).

Üriner inkontinas (UI), her yaştan, farklı kültür ve ırklardan kadınları etkileyen dünya çapında bir problemdir (Minassian, Drutz, & Al-Badr, 2003). UI prevalansına yönelik yapılan bir derleme çalışmasında UI prevalansının yaklaşık % 5 ila % 70 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Prevalans oranları yaş arttıkça artmakta ve 70 yaş üzerindeki kadınlarda, kadın nüfusunun %40'ından fazlası etkilenmektedir (Milsom & Gyhagen, 2019). Özerdoğan ve arkadaşlarının, ülkemizdeki üriner inkontinans prevalansını belirlemek için yapmış oldukları çalışmada, UI prevalansı %25.8 olarak bulunmuştur. Ara sıra inkontinans problemi yaşayan kadınların oranı %9.3 olup, ciddi ve düzenli olarak inkontinans problemi yaşayan kadınların oranı ise; %16.5'tir ve bu kadınların %42.9'u stres inkontinans, %27.3'ü sıkışma (urge) tipi inkontinans, %29.8 ise mix tip üriner inkontinans olduğu belirlenmiştir (Özerdoğan, Beji, & Yalçin, 2004).

Yapılan araştırmalara göre; üriner inkontinans risk faktörleri arasında yaş, cinsiyet, obezite, gebelik, doğum sayısı, konstipasyon, diyet tarzı, etnik ırk, sigara kullanma, geçirilmiş pelvik taban cerrahisi, sosyo-ekonomik durum, fiziksel aktivite durumu yer almaktadır (Abrams, Cardozo, Wagg, & Wein, 2017; Ebbesen, Hunskaar, Rortveit, & Hannestad, 2013; Maserejian vd., 2014).

Üriner inkontinans yaşamı tehdit edici bir hastalık olmamasına rağmen, kadınların psikolojik sağlığını ve günlük yaşamını olumsuz etkileyebilen bir hastalıktır. Üriner inkontinansın günlük yaşam üzerindeki etkisi, durumun etiyolojisine, ciddiyetine, bireyin kişilik yapısına ve başa çıkma stratejilerine bağlı olarak değişebilmektedir. İdrar tutamama durumu kadınların sürekli olarak anksiyete ve utanma hissi yaşamasına neden olmakta ve idrar tutamama problemi yaşayan kadınlar bu durumun toplum tarafından öğrenilmesi korkusu yaşamaktadır. Aynı zamanda inkontinans, kadınların sosyal ilişkilerini ve cinsel yaşamını

olumsuz etkilemekte olup, kadınlarda özgüven problemlerine neden olmaktadır. Daha ciddi problemler arasında depresyona yatkınlık, sosyal içe çekilme ve buna bağlı olarak yaşam kalitesinde ciddi düşüş durumu sayılabilir (Margareta, Ann, & Othon, 2009; Melville vd., 2002; Sinclair & Ramsay, 2011).

Pelvik taban egzersizi ilk defa Arnold Kegel tarafından 1950 yılında tanımlanmıştır. Kegel egzersizi olarak da bilinen bu egzersizler, pelvik taban kaslarını güçlendirerek idrar kaçırma tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Kegel egzersizi bozulmuş olan kas yapısının düzenli olarak aktive edilmesi sonucu kas koordinasyonunu geliştirir ve aynı zamanda karın içi basıncı arttırdığı için etkili bir üretral sıkışmaya neden olur (Kegel & Powell, 1950). Radzimińska ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu sistematik derlemede, pelvik taban egzersizinin kadınlarda üriner inkontinans için etkili bir tedavi olduğu gösterilmiştir. Pelvik taban egzersizi, özellikle stres üriner inkontinansı olan kadınlar için, cerrahi tedaviye gerek kalmadan kullanılabilecek etkili bir tedavi seçeneğidir. Yaşlı kadınlar için birinci basamak koruyucu tedavi olarak da önerilebilir. Pelvik taban egzersizinin etkili olabilmesi için en az 6 hafta uygulanması önerilmektedir; bu nedenle tedaviye devamlılık başarıda önem taşımaktadır (Radzimińska vd., 2018). Buna karşılık egzersize devamlılığın sağlanmaması önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Kısa süreli tedaviye devamlılık (sağlık kuruluşunda inkontinansa yönelik tedavisi esnasında yapılan kegel egzersizi) ve uzun süreli tedaviye devamlılık (tedavi tamamlandıktan sonra da hastanın kendi kendine kegel egzersizine devam etmesi) arasında farklılıklar vardır. Klinisyenler, hastaların sadece %23'ünün tedaviye uzun süre bağlı kaldığını tahmin etmektedir. Tedavide devamlılığı sağlamada en sık karşılaşılan problemler, egzersizin hatırlamasında güçlük çekilmesi ve kişinin yeterince zamanının olmamasıdır (Borello-France vd., 2010).

“Digital in 2019” internet, mobil telefon ve sosyal medya kullanım istatistikleri raporunda dünya üzerinde 5.11 milyar mobil telefon kullanıcısı olduğu ve bunun dünya nüfusunun %67’sini oluşturduğu belirtilmiştir. Mobil telefon kullanıcılarının %77’si ise akıllı telefon kullanıcısıdır (DIGITAL IN, 2019). Mobil sağlık (mHealth), sağlık sisteminin işlevini ve etkinliğini arttırmak amacıyla mobil teknolojiyi kullanan, sağlığın iyileştirilmesi, hastalıkların uzaktan yönetimi, mevcut sağlık kayıtlarının tutulması gibi faydaları olan tamamlayıcı ve yenilikçi sağlık uygulamalarının tamamına denir (WHO mHelth, 2011). Mobil sağlık kullanımının tedaviye olan bağlılığı arttırması ve aynı zamanda sağlık harcamalarını

azaltması gibi olumlu özellikleri vardır (Hamine, Gerth-guyette, Faulx, Green, & Sarah, 2015). Sağlık veya tıbbi amaçlar için akıllı telefonlarda veya tabletlerde mobil sağlık uygulamalarının kullanımı hızla artmaktadır (Mosa, Yoo, & Sheets, 2012). Bu uygulamaların sağlığa etkilerine yönelik araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Bu derlemenin amacı; kanıta dayalı araştırmaların incelenmesiyle pelvik taban egzersizi içeren mobil uygulamaların üriner inkontinans üzerine etkilerinin değerlendirilmesidir. Pelvik taban egzersizine yönelik mobil uygulamaların üriner inkontinans üzerine etkisini inceleyen az sayıda kanıta dayalı çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar ve bulguları aşağıda özetlenmiştir:

Arauja ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada, hastaların pelvik taban egzersizine devamlılığını sağlamak için hazırlanan mobil uygulamanın üriner semptomlar üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmaya UI tanısı almış 33 kadın (girişim grubu:17, kontrol grubu:16) alınmıştır. Girişim ve kontrol grubuna aynı pelvik taban kası egzersiz programı uygulanmıştır. Uygulanan egzersiz programı, 8 saniye tutma/8 saniye gevşemeyi 3 defa art arda izleyen egzersizin 8 kez tekrar edilmesinden oluşmuştur. Bu uygulama 3 ay boyunca günde 2 kez tekrar edilmiştir. Bu egzersizler girişim grubuna mobil uygulama aracılığı ile uygulanmıştır. Bu mobil uygulamada, vajinal bir prob olmadan pelvik taban egzersizinin uygulanma durumuna eş olarak elektromiyografi görüntüsü sağlanmakta ve günde iki defa egzersiz uygulamasını hatırlatan bir hatırlatıcısı bulunmaktadır. Girişim grubu uygulamanın hatırlatıcısı olan zil sesini duyduğunda egzersiz programını yapmıştır. Kontrol grubuna ise basılı materyal verilerek günün herhangi bir zamanında günde 2 kez aynı egzersiz protokolünü uygulaması istenmiştir. Sonuçlar pelvik taban kası muayenesi, Uluslararası İnkontinans Anketi (The International Consultation on Incontinence Questionnaire: ICIQ), elektromiyografi kullanılarak değerlendirilmiştir. Kadınlar ilk görüşmede, sonrasında 1., 2. ve 3. ayda tekrar muayene edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda; pelvik taban egzersizi içeren bu uygulamanın, yazılı materyalle karşılaştırıldığında hastaların evde egzersiz programına uyumunu arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda uygulamayı kullanan kadınların yazılı materyal alan kadınlara göre daha fazla egzersiz yaptığı ve inkontinans semptomlarında azalma olduğu saptanmıştır (Araujo, Marques, & Juliato, 2019).

Asklund ve arkadaşlarının (2016), yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada stres üriner inkontinansı olan kadınların tedavisinde mobil uygulamanın etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmaya stres üriner inkontinans tanısı almış 123 kadın (girişim grubu:62, kontrol grubu:61)

alınmıştır. Girişim grubundaki kadınlar, konunun uzmanları tarafından hazırlanmış olan pelvik taban egzersizi, stres üriner inkontinans hakkında bilgi ve yaşam tarzı tavsiyelerini içeren Tät® isimli mobil uygulamayı günde 2 kez, 3 ay boyunca kullanmıştır. Kontrol grubundaki kadınlar ise hiçbir müdahale almamıştır ve tedavileri 3 aylığına ertelenmiştir. Üriner sistem semptomlarının değerlendirilmesinde Uluslararası İnkontinans Anketi Kısa Formu (Urinary Incontinence Short Form: ICIQ-UI SF) ve duruma özel yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde Alt Üriner Sistem Semptomları Yaşam Kalitesi Anketi (ICIQ: Lower Urinary Tract Symptoms Quality of Life) kullanılmıştır. Kontrol grubundaki kadınlara kıyasla girişim grubundaki kadınlarda semptomların daha az, yaşam kalitesinin daha iyi olduğu, daha hızlı iyileştikleri, haftalık idrar kaçırma sıklığının daha az olduğu ve daha az ped kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Asklund vd., 2016).

Hoffman ve arkadaşlarının (2017), yukarıdaki paragrafta anlatılan Asklund ve arkadaşlarının (2016) çalışmasının devamı niteliğinde yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, stres üriner inkontinansı olan kadınlarda pelvik taban egzersizine yönelik mobil uygulamanın 2 yıllık kullanımının uzun vadedeki etkileri değerlendirilmiştir. Önceki çalışmada girişim grubunda olan 62 kadının 46'sı iki yıl boyunca aynı uygulamayı kullanmaya devam etmiştir. Kontrol grubuna 61 kadın alınmıştır. Mobil uygulama (Tät®) içeriğinde olan egzersiz programı, 8 saniye tutma/8 saniye gevşemeyi 3 defa art arda izleyen egzersizin 8 kez tekrar edilmesinden oluşmuştur. Bu uygulama 2 yıl boyunca günde 3 kez tekrar edilmiştir. Çalışma; girişim grubunda 46, kontrol grubunda 60 kadın ile tamamlanmıştır. Sonuçların değerlendirilmesinde Uluslararası İnkontinans Anketi Kısa Formu (Urinary Incontinence Short Form: ICIQ-UI SF) ve duruma özel yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde Alt Üriner Sistem Semptomları Yaşam Kalitesi Anketi (ICIQ: Lower Urinary Tract Symptoms Quality of Life) kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonunda stres üriner inkontinans tedavisi için hazırlanmış olan bu mobil uygulamanın 2 yıllık takipte semptomların şiddetini azalttığı, yaşam kalitesini artırdığı görülmüştür (Hoffman, Söderström, & Samuelsson, 2017).

Son yıllarda pelvik taban egzersizini içeren mobil uygulamalara yönelik yapılan diğer çalışmalar aşağıda özetlemiştir:

Latorre ve ark. (2018), mobil uygulamaları incelemek ve iPelvis isimli bir mobil uygulamayı tanıtmak amacıyla sistematik derleme çalışması yapmıştır. Bu sistematik inceleme çalışmasında Pubmed, Embase, CINAHL, LILACS, PEDro, ve Scielo arama motorları

taranmıştır. Pelvik taban egzersizi için hazırlanmış uygulamalardan en uygun mobil uygulamayı oluşturmak için 12 değişken tespit edilmiştir. Yapılan incelemede 61 Android ve 16 Apple mobil uygulama incelenmiştir ve bu uygulamaların hiç birinin 11 değişkene sahip olmadığı saptanmıştır. iPelvis uygulaması bu 11 değişkene göre hazırlanmıştır. İncelen değişkenler; ilgili mesane ve pelvik problemin tanımlanması, miksiyon günlüğü, duruma özel anketler, pelvik taban egzersizi protokolü, hastanın ihtiyacına göre düzenlenen eğitim basamakları, hastanın yaşını, durumunu ve etnik grubunu göz önünde bulundurarak hastanın olumlu tutumunu uyaran komik bir karakter, sadece sağlık personeli tarafından tanıtılma ve önerilme, yeterli ve etkili davranışsal terapi protokolü (örneğin; içme şekli ile ilgili tavsiyeler), pelvik taban egzersizlerinin optimum kullanımı için empatik sözlü ve görsel talimatlar, hastaya, özellikle pelvik taban egzersizinin erken aşamalarında; pelvik taban kasının kasılmasını ve gevşemesini bulma ve hissetme talimatını vermek için etkili bir geri besleme protokolü, hastaya uygulamaya devam etmesi ve uygulamaya cesaretlendirilmesi için bildirimler aracılıyla sürekli olarak hatırlatma yapmasıdır. Bu inceleme çalışmasının sonucunda pelvik taban egzersizinde birçok mobil uygulama olmasına rağmen, hiçbir uygulamanın kanıt temelli olmadığı ve eksiklikleri olduğu vurgulanmıştır. Geliştirilen iPelvis uygulamasının kanıt temelli bir yaklaşım içermesi nedeniyle birinci basamak tedavi hizmeti olarak bakıma ulaşmada kolaylık sağlayacağı ve önerilebilir bir uygulama olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Latorre, de Fraga, Seleme, Mueller, & Berghmans, 2019).

Nyström ve arkadaşları (2017), stres inkontinans tedavisinde kullanılan pelvik taban egzersizine yönelik Tät® isimli mobil uygulamanın başarılı olması ile ilişkili faktörleri incelemiştir. Bu çalışma, haftada en az bir kere stres inkontinans problemi yaşayan ve 3 ay boyunca Tät® isimli mobil uygulamayı kullanan 61 kadınla yürütülmüştür. Tät® isimli mobil uygulamanın içeriğinde pelvik taban egzersizinin ana tema olmasının yanı sıra stres inkontinans hakkında bilgiler içerme, yaşam tarzıyla ilgili tavsiyeler içerme, pelvik taban egzersizi yapmayı hatırlatan bir hatırlatıcısının olması ve bireye ait istatistiksel kullanım oranlarına sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kadınların %56'sının mobil uygulamanın tedavide başarılı olduğunu düşündüğü saptanmıştır. Kilo kontrolü sağlaması, tedaviye bağlılığı arttırması ve hastalara kendi öz yönetimini kazandırmasının uygulamanın başarısında önemli rol oynadığı vurgulanmıştır (Nyström, Asklund, Sjöström, Stenlund, & Samuelsson, 2017).

Asklund ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu kalitatif çalışmada; kadınların stres üriner inkontinans için tedavi amaçlı mobil uygulama kullanma deneyimleri araştırılmıştır. Bu nitel çalışma, daha önce Asklund ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışmada mobil uygulama kullanan kadınlar arasından seçilen 15 kadın ile yapılmıştır. Bu kadınlar ile yarı yapılandırılmış görüşme rehberi kullanılarak telefon aracılığıyla görüşme yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda mobil uygulama kullanan kadınlar, mobil uygulamanın tedavide kendi yönetimini almayı sağladığını bildirmiştir. Aynı zamanda kadınlar, uygulamanın motivasyonu sürdürmede yararlı, kolay ulaşılabilir, zaman tasarruflu, ucuz, yeni ve modern bir araç olduğunu ifade etmiştir. Buna karşılık kadınlardan bazıları egzersizi doğru uygulayıp uygulamadıkları konusunda güvensizlik yaşadıklarını belirtmiştir (Asklund, Samuelsson, Hamberg, Umefjord, & Sjöström, 2019).

SONUÇ: Son yıllarda yapılan kanıta dayalı çalışmalar, üriner inkontinansa yönelik mobil uygulamaların inkontinans semptomlarını azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığı, daha hızlı iyileşmeyi sağladığı, haftalık idrar kaçırma sıklığını azalttığını ve pelvik taban egzersizine devamlılığı sağlamada etkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar üriner inkontinansı olan hastalara kegel egzersizine yönelik mobil uygulamaların kullanımının önerilebileceğini göstermektedir. Pelvik taban egzersizinde tedaviye devamlılığı sağlama önemli bir konudur ve mobil uygulamalar semptomları azaltmanın yanında tedaviye devamlılığı sağlamada da etkili olması bakımından gelişen teknoloji dünyasında etkin bir rol alabilir. Mobil uygulamaların etkinliğine yönelik daha fazla kanıta dayalı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA:

1.Abrams, P., Cardozo, L., Wagg, A., & Wein, A. J. (Eds.). (2017). Incontinence: 6th International Consultation on Incontinence, Tokyo, September 2016. International Continence Society.

2.Araujo, C., Marques, A., & Juliato, C. (2019). The Adherence of Home Pelvic Floor Muscles Training Using a Mobile Device Application for Women with Urinary Incontinence: A Randomized Controlled Trial. *Female Pelvic Medicine & Reconstructive Surgery*, *0*(0), 1–7. https://doi.org/10.1097/SPV.0000000000000670

3.Asklund, I., Nyström, E., Sjöström, M., Umefjord, G., Stenlund, H., & Samuelsson, E. (2016). Mobile App for Treatment of Stress Urinary Incontinence: A Randomized Controlled

Trial. *Neurourology and Urodynamics*, *9999*, 1–8. https://doi.org/10.1002/nau.23116

4.Asklund, I., Samuelsson, E., Hamberg, K., Umefjord, G., & Sjöström, M. (2019). User Experience of an App-based Treatment for Stress Urinary Incontinence: Qualitative Interview Study. *Journal of Medical Internet Research*, *21*(3), 1–11. https://doi.org/10.2196/11296

5.Borello-France, D., Burgio, K. L., Goode, P. S., Markland, A. D., Kenton, K., Balasubramanyam, A., & Stoddard, A. M. (2010). Adherence to Behavioral Interventions for Urge Incontinence When Combined With Drug Therapy: Adherence Rates, Barriers, and Predictors. *Physical Therapy*, *90*(10), 1493–1505. https://doi.org/10.2522/ptj.20080387

6.Ebbesen, M. H., Hunskaar, S., Rortveit, G., & Hannestad, Y. S. (2013). Prevalence, Incidence and Remission of Urinary Incontinence in Women: Longitudinal Data from the Norwegian HUNT Study (EPINCONT). *BMC Urology*, *13*(27), 10–20.

7.Hamine, S., Gerth-guyette, E., Faulx, D., Green, B. B., & Sarah, A. (2015). Impact of mHealth Chronic Disease Management on Treatment Adherence and Patient Outcomes : A Systematic Review Corresponding Author : *Journal Of Medical Internet Research*, *17*(2), 1–15. https://doi.org/10.2196/jmir.3951

8.Haylen, B., Ridder, D., Freeman, R., Swift, S., Berghmans, B., Lee, J., Schaer, G. (2010). An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) Joint Report on the Terminology for Female Anorectal Dysfunction. *International Urogynecological Journal*, *21*, 5–26. https://doi.org/10.1007/s00192-009-0976-9 SPECIAL

9.Hoffman, V., Söderström, L., & Samuelsson, E. (2017). Self-management of Stress Urinary Incontinence via a Mobile App: Two-year Follow-up of a Randomized Controlled Trial. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, *96*(10), 1180–1187. https://doi.org/10.1111/aogs.13192

10.Kegel, A. H., & Powell, T. O. (1950). The Physiologic Treatment of Urinary Stress Incontinence. *The Journal of Urology*, *63*(5), 808–813. https://doi.org/10.1016/s0022-5347(17)68832-3

11.Latorre, G. F. S., de Fraga, R., Seleme, M. R., Mueller, C. V., & Berghmans, B. (2019). An Ideal e-Health System for Pelvic Floor Muscle Training Adherence: Systematic

Review. *Neurourology and Urodynamics*, *38*, 63–80. https://doi.org/10.1002/nau.23835

12.Margareta, N., Ann, L., & Othon, L. (2009). The Impact of Female Urinary Incontinence and Urgency on Quality of Life and Partner Relationship. *Neurourology and Urodynamics*, *28*, 976–981. https://doi.org/10.1002/nau.20709

13.Maserejian, N. N., Minassian, V. A., Chen, S., Hall, S. A., McKinlay, J. B., & Tennstedt, S. L. (2014). Treatment Status and Risk Factors for Incidence and Persistence of Urinary Incontinence in Women. *International Urogynecology Journal and Pelvic Floor Dysfunction*, *25*(6), 775–782. https://doi.org/10.1007/s00192-013-2288-3

14.Melville, J. L., Walker, E., Katon, W., Lentz, G., Miller, J., & Fenner, D. (2002). Prevalence of Comorbid Psychiatric Illness and Its Impact on Symptom Perception, Quality of Life, and Functional Status in Women with Urinary Incontinence. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *187*(1), 80–87. https://doi.org/10.1067/mob.2002.124839

15.Milsom, I., & Gyhagen, M. (2019). The Prevalence of Urinary Incontinence. *Climacteric*, *22*(3), 217–222. https://doi.org/10.1080/13697137.2018.1543263

16.Minassian, V. A., Drutz, H. P., & Al-Badr, A. (2003). Urinary Incontinence as a Worldwide Problem. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, *82*(3), 327–338. https://doi.org/10.1016/S0020-7292Ž03.00220-0

17.Mosa, A. S. M., Yoo, I., & Sheets, L. (2012). A Systematic Review of Healthcare Applications for Smartphones. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, *12*(67).

18.Nyström, E., Asklund, I., Sjöström, M., Stenlund, H., & Samuelsson, E. (2017). Treatment of Stress Urinary Incontinence with a Mobile App: Factors Associated with Success. *International Urogynecology Journal*, *29*(9), 1325–1333. https://doi.org/10.1007/s00192-017-3514-1

19.Özerdoğan, N., Beji, N. K., & Yalçin, Ö. (2004). Urinary Incontinence: Its Prevalence, Risk Factors and Effects on the Quality of Life of Women Living in a Region of Turkey. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, *58*(3), 145–150. https://doi.org/10.1159/000079422

20.Radzimińska, A., Strączyńska, A., Weber-Rajek, M., Styczyńska, H., Strojek, K., &

Piekorz, Z. (2018). The Impact of Pelvic Floor Muscle Training on the Quality of Life of Women with Urinary Incontinence: A Systematic Literature Review. *Clinical Interventions in Aging*, *13*, 957–965. https://doi.org/10.2147/cia.s160057

21.Sinclair, J. A., & Ramsay, N. A. (2011). Psychosocial Impact of Urinary Incontinence in Women. *The Obstetrics & Gynaecologist*, *13*, 143–148. https://doi.org/10.1576/toag.13.3.143.27665

22.DIGITAL 2019: GLOBAL INTERNET USE ACCELERATES. Erişim adresi: https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates Erişim tarihi: 13.11.2019

23.WHO mHealth: New horizons for health through mobile Technologies. Erişim adresi: https://www.who.int/goe/publications/goe_mhealth_web.pdf Erişim tarihi: 13.11.2019

103-55-iecses-4th-550-FC-Oral

2018 FIFA ERKEKLER DÜNYA KUPASI İLE 2019 FIFA KADINLAR DÜNYA KUPASI'NDA ATILAN GOLLERİN ANALİZİ

Özgür DÖNER*, Halit EGESOY*, Eylem ÇELİK*
*Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, DENİZLİ

Özet

Bu çalışmanın amacı; 2018 FIFA Erkekler Dünya Kupası'nda ve 2019 FIFA Kadınlar Dünya Kupası'nda oynanan müsabakaların gollerinin analiz edilmesidir. Bu çalışmada; 2018 Erkekler Dünya Kupası'nda mücadele eden 32 ulusal erkek futbol takımının turnuva süresince oynanan 64 müsabakada attıkları goller ile 2019 Kadınlar Dünya Kupası'nda mücadele eden 24 ulusal kadın futbol takımının turnuva süresince oynanan 52 müsabakada attıkları gollerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yönelik veriler müsabakaları yayımlayan uluslararası TV kanalından ve FIFA (Fédération Internationale de Football Association) resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Elde edilen tüm veriler kaydedilerek, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlama yapılmıştır.

Atılan gollerin 15'er dakikalık periyotlar halindeki dağılımı, gollerin atılışındaki vuruş teknikleri, gollerin atılış biçimleri, gollerin hangi mevkide oynayan oyuncular tarafından atıldığı, bölgeye göre golün atılış yeri, golü atan oyuncunun topa dokunuş sayısı, ilk golü atan takıma göre maçın sonucunun nasıl bittiği ve atılan golün kalede sonlanma yerine göre dağılımı incelenmiştir.

2018 FIFA Erkekler Dünya Kupası'nda toplam 166 gol atılmış ve turnuvanın maç başına gol ortalaması 2,59 olarak gerçekleşmiştir. 2019 Kadınlar Dünya Kupasında ise toplam 144 gol atılmış ve turnuvanın maç başına gol ortalaması 2,76 olarak gerçekleşmiştir. 2018 FIFA Erkekler Dünya Kupası ve 2019 FIFA Kadınlar Dünya Kupası'nı incelediğimizde 76.-90. dakika zaman aralığında daha fazla sayıda gol atıldığı tespit edilmiştir. Bunun nedeni takımların bu dakikalardaki fizik güçlerindeki azalma neticesinde oluşan yorgunluk sonucu olarak açıklanabilir. Ayrıca hakemlerin maçın sonuna ilaveleri (ek süreleri) de bu zaman aralığına gelmesi daha fazla gol olmasına sebep olmuş olabilir.

Bu çalışmanın sonucunda atılan gollerin hücum organizasyonlarının yapısının belirlenmesi ile antrenman modellerinin oluşturulmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Gol, Dünya Kupası, Müsabaka, Analiz.

103-55-iecses-4th-550-FC-Oral

THE ANALYSIS OF GOAL SCORED IN 2018 FIFA MEN'S WORLD CUP AND 2019 FIFA WOMEN'S WORLD CUP

Özgür DÖNER*, Halit EGESOY*, Eylem ÇELİK*
* Pamukkale University, Faculty of Sport Sciences, DENİZLİ

Abstract

The aim of this study is to analize of the goals of the competitions played in 2018 FIFA Men's World Cup and 2019 FIFA Women's World Cup. In this study ıt was aimed to examine the goals scored by the 32 national men's football teams competing in 2018 Men's World Cup in 64 competitions during the tournament and the goals scored by the 52 national competitions of the 24 national women's football teams competing in 2019 Women's World Cup. The data for the study were obtained from the international TV channel and the official website of the FIFA (Fédération Internationale de Football Association). All data were recorded and frequency and percentage values were calculated and interpreted.

The distribution of the goals scored in 15-minute periods, kicking techniques of goals, rowing he goals, the position of the goals scored by the players, the number of goals scored by region, the number of touches of the goal scorer, how the result of the match according to the first goal scorer the distribution of the goal scored according to the end of the goal.

In 2018 Men's World Cup, a total of 166 goals were scored and the average goal per match of the tournament was 2,59. In 2019 Women's World Cup, a total of 144 goals were scored and the average goal of the tournament was 2,76. When we look at the 2018 FIFA Men's World Cup and 2019 Women's World Cup, it's 76.-90. more goals were scored during the time period. The reason for this can be explained as a result of the fatigue resulting from the decrease in the physical strength of the teams at these minutes. In addition, the addition of the referees to the end of the match (additional time) in this time period may have caused more goals.

It is thought that the goals scored as a result of this study will contribute to the formation of training models by determining the structure of attack organizations.

Keywords: Football, Goal, World Cup, Competition, Analysis.

GİRİŞ

Futbol dünyanın neredeyse bütün ülkelerinde çok sevilen ve büyük bir izleyici kitlesine sahip bir spor dalıdır. Bu spor dalının temeli ise ‘’gol atmaya‘’ ya da ‘’gol yememeye’’ dayanır. ‘Gol’ futbolda müsabakaların sonucunu belirleyen en önemli etkendir. Çeşitli varyasyonlarla atılan gollerin hücum yapısının belirlenerek ihtiyaca göre antrenman yöntemlerinin geliştirilmesi, futbolda gelişimi ve başarıyı doğru orantılı olarak arttıracaktır. Gol milyarlarca insanın futbola bağlanma noktasıdır. Ancak izleyenin son vuruştaki estetiği ve topun ağlarla buluştuğu anın öncesini göz ardı etmesi, sadece sonuç bölümü ile ilgilenmesi büyük yanılgılara neden olmaktadır. Bu yanılgılar teknik direktörlerde bile görülmektedir. Bu yanılgıdan uzaklaşabilmenin yollarından birisi analizdir(İmamoğlu ve ark., 2007). İstatistiksel analizler futbolda başarının arkasında yatan temel etmenleri ve trendleri sayısal ve özet bir şekilde anlamamıza olanak verirler(Halıcıoğlu, 2005).

Maç analizi, yarışma sırasında ortaya çıkan davranışsal olayların objektif kaydı ve incelenmesidir(Carling ve ark., 2007). Maç analizinin temel amacı, kendi takımının daha sonra geliştirilebilecek güçlü yanlarını ve iyileştirilmesi gereken alanları öneren zayıf yönlerini tanımlamaktır(Carling ve ark., 2009). Maç analizi antrenörlere kısa ve uzun dönem planlamasının belirlenmesinde, mümkün olduğu kadar objektif bilgilerin elde edilmesini sağlar. Analiz programları ile maç içerisindeki tüm hareketlerle ilgili bilgiler toplanır ve istenilen bilgilere anında ulaşılması sağlanır. Analizlerden, futbolcuların ve takımın verim düzeyi hakkında bilgi elde edilerek antrenörlere, uygulayacakları antrenman modellerini ve kişisel kararlarını belirlemelerinde yardımcı olur.

Bu çalışmanın amacı bilimsel çerçeve içerisinde yeni futbol ekolleri açısından FIFA 2018 Erkekler Dünya Kupası’nda ve FIFA 2019 Kadınlar Dünya Kupası’nda oynanan müsabakalarda atılan gollerin hücum organizasyonlarının yapısının belirlenmesi ve gol oluşumunu etkileyen faktörlerin teknik ve taktik kriterlere göre araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Bu araştırmada, FIFA 2018 Erkekler Dünya Kupası’nda mücadele eden 32 ulusal erkek futbol takımının turnuva süresince oynanan 64 müsabakada attıkları 166 golün ve FIFA 2019 Kadınlar Dünya Kupası’nda mücadele eden 24 ulusal kadın futbol takımının turnuva süresince oynanan 52 müsabakada attıkları 146 golün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma verileri

müsabakaların normal maç süresinde(90 dk) atılan goller dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Normal sürede eşitlik bozulmayarak uzatmaya giden maçlardaki süreler(30 dk) ve uzatma sonucunda penaltılara giden müsabakalarda atılan goller dikkate alınmamıştır.Araştırmaya yönelik veriler müsabakaları yayımlayan uluslararası TV kanalından ve FIFA (Fédération Internationale de Football Association) resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Atılan gollerin 15'er dakikalık periyotlar halindeki dağılımı, gollerin atılışındaki vuruş teknikleri, gollerin atılış biçimleri, gollerin hangi mevkide oynayan oyuncular tarafından atıldığı, bölgeye göre golün atılış yeri, golü atan oyuncunun topa dokunuş sayısı, ilk golü atan takıma göre maçın sonucunun nasıl bittiği ve atılan golün kalede sonlanma yerine göre dağılımı incelenmiştir.

VERİ ANALİZİ

Araştırmada elde edilen tüm veriler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Atılan gollerin taktik açıdan (zaman, mevki, vuruş tekniği ve gollerin hangi bölgeden atıldığının) incelemek için elde edilen verilerin frekans ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır.

BULGULAR

FIFA 2018 Erkekler Dünya Kupası'nda toplam 166 gol atılmış ve turnuvanın maç başına gol ortalaması 2,59 olarak gerçekleşmiştir. FIFA 2019 Kadınlar Dünya Kupasında ise toplam 144 gol atılmış ve turnuvanın maç başına gol ortalaması 2,76 olarak gerçekleşmiştir.

Tablo 1. Atılan Gollerin Zaman Dilimleri

		ERKEKLER		KADINLAR	
		Frekans	Yüzde (%)	Frekans	Yüzde (%)
Atılan Gollerin Zaman Dilimleri	0-15 dk	21	12,65	20	13,89
	16-30 dk	18	10,84	19	13,19
	31-45 dk	26	15,66	24	16,67
	46-60 dk	34	20,48	27	18,75
	61-75 dk	29	17,47	19	13,19
	76-90 dk	38	22,89	35	24,31

Tablo 1 incelendiğinde; erkeklerde atılan en fazla golün (% 22,89) 76-90. dakikalar arasında, en az golün ise (% 10,84) 16-30. dakikalar arasında atılmıştır. Kadınlarda da atılan en fazla golün (% 24,31) 76-90. dakikalar arasında, en az golün ise (% 13.19) 16-30. dakikalar ile 61-75. dakikalar arasında atılmıştır.

Tablo 2. Gollerin Vuruş Teknikleri

		ERKEKLER		KADINLAR	
		Frekans	Yüzde (%)	Frekans	Yüzde (%)
Gollerin Vuruş Teknikleri	Sağ Ayak	80	48,19	66	45,83
	Sol Ayak	46	27,71	49	34,03
	Kafa	34	20,48	28	19,44
	Diğer	6	3,61	1	0,69

Tablo 2'ye baktığımızda; erkeklerde (%48,19) ve kadınlarda (%45.83) ile en yüksek payı sağ ayak vuruşlar ile atılan goller almıştır. Sol ayakla atılan gollerde kadınlar (%34,03) erkeklerden(%27,71) daha yüksek paya sahiptir.

Tablo 3. Gollerin Atılış Biçimi

			ERKEKLER		KADINLAR	
			Frekans	Yüzde (%)	Frekans	Yüzde (%)
Gollerin Atılış Biçimi	Set Oyunu		109	65,66	99	68,75
	Duran Top	Korner	19	11,45	13	9,03
		Frikik	15	9,04	13	9,03
		Penaltı	23	13,86	19	13,19

Tablo 3'ü incelediğimizde; erkeklerde atılan 166 golün %65,66'sı (109 gol) ve kadınlar atılan 144 golün %68.75'i (99 gol) set oyunu şeklinde gerçekleşmiştir.

Tablo 4. Golü Atan Oyuncu

		ERKEKLER		KADINLAR	
		Frekans	Yüzde (%)	Frekans	Yüzde (%)
Golü Atan oyuncu	Kaleci	1	0,60	2	1,39
	Defans	33	19,88	20	13,89
	Orta Saha	72	43,37	49	34,03
	Forvet	60	36,14	73	50,69

Tablo 4'e baktığımızda; erkeklerde atılan gollerde orta saha oyuncularının payı (%43,37) daha yüksekken, kadınlarda atılan gollerde forvet oyuncularının (%50,69) payı daha yüksektir.

Tablo 5. Gol Atılış Bölgesi

			ERKEKLER		KADINLAR	
			Frekans	Yüzde (%)	Frekans	Yüzde (%)
Gol Atılış Bölgesi	Ceza Saha	içi	140	84,34	129	89,58
		dış	26	15,66	15	10,42

Tablo 5'i incelediğimizde; erkeklerde atılan 140 (%84,34) gol ve kadınlar da atılan 129 (%89.58) gol ceza sahası içinden atılırken, erkeklerde 26 (%15,66) gol ve kadınlarda 15 (10,42) gol ise ceza sahası dışından atıldığı gözlenmiştir.

Tablo 6. Golü Atan Oyuncunun Topa Dokunuş Sayısı

		ERKEKLER		KADINLAR	
		Frekans	Yüzde (%)	Frekans	Yüzde (%)
Gol atan Oyuncunun Topa Dokunuş Sayısı	1 temas	125	75,30	104	72,22
	2 temas	21	12,65	18	12,50
	3 temas ve üstü	20	12,05	22	15,28

Tablo 6 incelendiğinde; erkeklerde atılan gollerde vuruş öncesi tek temas ile 125 (%75,30) gol atıldığı, kadınlarda tek temas ile 104 (%72,22) gol atıldığı gözlenmiştir.

Tablo 7. İlk Golü Atan Takıma Göre Maçın Sonucu

		ERKEKLER		KADINLAR	
		Frekans	Yüzde (%)	Frekans	Yüzde (%)
İlk Golü Atan Takım Maçı	Kazandı	45	71,43	42	85,71
	Kaybetti	5	7,94	4	8,16
	Berabere bitti	13	20,63	3	6,12

Tablo 7 incelendiğinde; 2018 FIFA Erkekler Dünya Kupası'nda oynanan 64 maçta ilk golü atan 45(%71,43) takım maçı galibiyetle bitirmeyi başarırken, 2019 FIFA Kadınlar Dünya Kupası'nda ise oynanan 52 maçta ilk golü atan 42(%85.71) takım maçı kazanmayı başarmıştır.

Tablo 8. Kaleciye Göre Atılan Golün Kalede Sonlanma Yeri

			ERKEKLER		KADINLAR	
			Frekans	Yüzde (%)	Frekans	Yüzde (%)
Kaleciye Göre	Atılan Golün Kalede Sonlanma yeri	Sağ	66	39,76	51	35,42
		Orta	35	21,08	39	27,08
		Sol	65	39,16	54	37,50

Tablo 8'e baktığımızda; 2018 FIFA Erkekler Dünya Kupası'nda kalecilerin gol yediği tarafa baktığımızda 66 gol (%39,64) ile sağ, 65 gol (%39,16) ile sol tarafa neredeyse eşit bir şekilde gollerin sonlandığı gözlenmiştir. 2019 FIFA Kadınlar Dünya Kupası'nda kalecilerin gol yediği tarafa baktığımızda yine çok büyük bir fark olmadığı 51 gol (%35.42) ile sağ taraftan ve 54 gol (%37.50) ile sol taraftan gollerin sonlandığı gözlenmiştir.

TARTIŞMA

Çalışmamızda 2018 Erkekler ve 2019 Kadınlar Dünya Futbol Kupalarında gol ile sonuçlanan hücum organizasyonlarının yapısını belirlemek amacıyla 8 farklı kriter analiz edildi. Bu bölümde bu kriterlere ilişkin bulgular, benzer araştırmalarla karşılaştırılarak tartışıldı.

Armatas ve ark.(2007) tarafından yapılan çalışmada, Dünya kupalarında atılan golleri zamanları bakımından incelemiş ve bunun ışığında; 1998, 2002 ve 2006 Dünya Kupalarında atılan gollerin daha çok 76–90. dakikalar arasında olduğu belirtilmiştir. Eniseler ve Egesoy (1996) yaptıkları araştırmada, 1. Lig'te atılan gollerin %24,8 ile daha çok 76–90. dakikalar arasında olduğu tespit edilmiştir. Egesoy ve ark.(2003), yaptıkları benzer çalışmada, müsabakaların 1. devresinde atılan gollerin oranını %42,8 ve 2. devresinde atılan gollerin oranını da %57,2 olarak tespit etmişlerdir.

Tokul (2017), 2016 Avrupa Futbol Şampiyonasında 108 golün analizini yaparak gollerin vuruş biçimlerine bakmıştır. Gollerin sağ ayak ile % 43,52, sol ayak ile %33,33 ve kafa vuruşu ile %20,37 oranlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Eniseler ve Egesoy(1996), Türkiye Süper Liginde atılan gollerin %77,1'nin ayak ile %22,9'unun kafa ile atıldığını belirlemiştir. Güntekin ve ark.(1998), 1998 Fransa Dünya kupası maçlarında atılan gollerin analizini sağ ayakla (%57,04), sol ayakla (%21,47), kafa vuruşuyla ve diğer (%21,49) vuruş teknikleriyle olduğunu sunmuştur.

Eniseler ve Egesoy (1996) yaptıkları çalışmada, 1. Lig'te atılan gollerin %28'inin duran top sonucunda, %72'sinin de topun oyunda olduğu zamanlarda atıldığı belirtmiştir. Acar ve ark. (2007), 2006 Dünya Kupası analizindeki gollerin % 63'nün olgun ataktan, %16 'sının frikikten, % 9 'unun penaltı atışından, % 8'inin köşe atışı ve % 4 'ünün de taç atışı sonucunda gerçekleştiğini tespit etmişlerdir.

Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, Bursaspor takımında golleri atan oyuncular mevkilerine göre incelenmiş ve takımda en fazla golü forvet oyuncularının attığı belirlenmiştir(Doğan ve ark. 2000). Yapılan başka bir çalışmada Fransa 98 kupasında atılan gollerin (66 gol) ve USA 94 dünya kupasında atılan gollerin en çoğunun (61 gol) forvetler tarafından atıldığı belirlenmiştir(Şahinoğlu, 1998).

Egesoy ve ark.(2000) tarafından yapılan çalışmada 2000 Avrupa Futbol Şampiyonasının çeyrek final, yarı final ve final maçlarında atılan gollerin içinde en fazla golün

(% 85) ceza alanı içinden yapılan vuruşlar neticesinde atıldığı tespit edilmiştir. Işık(1999), 1996 Avrupa Futbol Şampiyonası'nda atılan gollerin % 84,1'nin ceza sahası içinde olduğunu tespit etmiştir. Yiannakos ve Armatos(2006), 2004 Avrupa Futbol Şampiyonası gol analizi ile ilgili yaptıkları çalışmada, %44,4 oranında golün ceza sahası içinden atıldığını ve yine ikinci yarıda daha fazla golün atıldığını belirtmişlerdir.

Daha önce gol olmadan önce pas sayısını ele alan çalışmalara rastlanılmıştır. Yerden verilen pasların oranının yüksek olması oyuncuların yerden verilen pasların yerine ulaşmasında havadan verilen pasa oranla daha garanti olmasına ya da forvet oyuncuların kafa ile gol atma yeteneğinin ayakla gol atma yeteneğinden az olmasına bağlanabilir(İmamoğlu ve ark, 2007).

Armatas ve ark.(2007), Yunanistan Süper Ligi'nden 240 maçtaki 558 golü incelemişler ve %58,96 golün ikinci yarıda atıldığını belirtmişlerdir. Yine aynı çalışmada, ilk golü atan takımın %71,43 maçı kazandığını belirtmişlerdir.

2006 Dünya kupasında kalecinin gol yediği tarafa baktığımızda; en çok gol sağ alt taraftan yenmiştir(%29,9). Onu sol alt taraf izlemiştir(%19,7). En az gol ise bacak arasından yenmiştir(%2,0).Yine kaleciler sağ üst ve kendi üzerlerinden nispeten daha az gol yemişlerdir(İmamoğlu ve ark 2007).

SONUÇ

Antrenman modellerinde gol vuruşlarının daha çok ceza sahası içinden yapılacak şekilde düzenlenmesinin başarıyı olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Kafayla atılan gollerin de azımsanamayacak şekilde maçın neticesine etki ettiği görülmektedir. Bu bağlamda antrenman uygulamalarında ayak ile atılan şutlara yönelik yapılacak çalışmalar önemli olmakla beraber kafa vuruşu ile yapılacak çalışmalar da dikkatle değerlendirilmelidir. Gollerin büyük bir kısmının 2. devrede atılması antrenörlerin antrenmanlarda teknik, taktik ve kondisyon alanındaki planlamalarına yön veren çalışmalar yapmasını sağlamada yardımcı bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Hücum biçimi açısından elde ettiğimiz veriler ve yapılan diğer araştırmaların sonuçları, futbolda daha çok topun oyunda olduğu zamanlarda gol ile sonuçlanan başarılı hücumların gerçekleştiğini göstermektedir. Ancak duran top organizasyonlarının da maçın neticesine etki eden önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Bu sebeple yapılacak antrenmanlarda ve maç stratejisinin planlanmasında bu faktörlerin göz önünde bulundurulmasının başarıyı olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Futbolun 90 dakikalık

bir oyun olduğu unutulmamalı, savunma ve hücum oyunları buna göre planlanmalı, forvetler dışında kalan oyuncularında gole dönük taktik görevler içinde yer almaları sağlanarak taktik uygulamaların buna göre de yapılması, bunun dışında organize duran top ve uzaktan isabetli şut atma çalışmalarının yapılması yararlı olacaktır.

KAYNAKLAR

1) Acar, M.F., Yapıcıoğlu, B., Arıkan N., Yalçın S., Ateş N., Ergun M. (2007). Analysis of goals scored in 2006 World Cup.VIth World Congress on Science and Football, Book of Abstracts, January 16-20, Antalya, Turkey.

2) Armatas V, Yiannakos A, Sillelogiou P. Relationship Between Time and Goal Scoring in Soccer Games: Analysis of three World Cups. International Journal of Performance Analysis in Sport, Volume 7, Number 2, 48–58, 2007.

3) Carling C, Williams AM, Reilly T. [Introduction to soccer match analysis]. The Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving. 1st ed. London: Routledge, Taylor & Francis; 2007. p.1-15.

4) Carling C, Reilly T, Williams AM. Performance Assessment for Field Sports. Chapter 1-4. 1st ed. London: Routledge Taylor & Francis; 2009.

5) Doğan, M., Acar Z.A, Erol S., Doğan' A, Gültekin O (2000).," Bursaspor Profesyonel Futbol takımının 98-99/99-00 Sezonlarındaki Sporsal Veriminin incelenmesi f: 29., II. Futbol Bilim Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı.. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İzmir.

6) Egesoy H., Bizati Ö., Şenkibar B., Tavlı H (2000)., "2000 Avrupa Futbol Şampiyonası Çeyrek Final Yarı Final ve Final Maçl arında Kaydedilen Gollerin Analizi., "., Sf: 28., ii. Futbol Bilim Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı., Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İzmir.

7) Egesoy H, Şenkibar B, Aktaş N. (2003) 2002 Kore-Japonya Dünya Kupasının Analitik Olarak İncelenmesi ve Diğer Dünya Kupalarıyla Karşılaştırılması' Performans,9,9 (1-2): 18-30.

8) Eniseler, N., Egesoy, H. (1996). Analysis of Goals Scored by the Teams ın the Turkish Professional Soccer Leagues and Comparing them According to League Levels. III World Congress of Notational Analysis of Sport. Antalya, 1996.

9) Gültekin O ve Arkadaşları (1998)., " 1998 Fransa Dünya Kupasında Kaydedilen Goıierin Analizi"., Sf: 25-28., H.Ü. Futbol Bilim ve Teknolojisi Dergisi., Sayı 4., Ankara.

10) Halıcıoğlu, F. (2005). Forecasting the Professional Team Sports Events: Evidence from Euro 2000 and 2004 Football Tournaments. International Research on Sports Economics and Production, (Editör.) Gregory T. Papanikos, ss. 95-111, Atıner, Atina, Yunanistan.

11) Işık O. 1996 Avrupa Futbol Şampiyonası Gol analizleri ve Türk Milli Takımının Đkili Mücadele-Pas Analizleri. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne, 1999.

12) İmamoğlu, O., Çebi, M., Kılçıgil, E. (2007). 2006 FIFA Dünya Futbol Kupası'ndaki gollerin teknik ve taktik kriterlere göre analizi, Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt: V, Sayı: 4, s. 157-165

13) Şahinoğlu, Z (1998)., Fransa 98 ve USA 94 Dünya Kupalarına Genel Bakış"., Sf:- 5-6.,Futbol Eğitim Dergisi., Türkiye Futbol Federasyonu Yayınları.. Sayı 10., İstanbul.

14) Tokul, Erdi. 2017, Avrupa Futbol Şampiyonasında Atılan Gollerin Ve Şutların Teknik Ve Taktik Kriterler Açısından İncelenmesi, Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

15) Yiannakos A, Armatas V. Evaluation of thegoal scoring patterns in European champi-onship in Portugal 2004. Int J Perform AnalSport 2006;6(1):178-88.

177-56-iecses-4th-552-FC-Oral / Sozel

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN HENTBOL DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Ahmet Haktan SİVRİKAYA

Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Bu çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinin hentbol dersine yönelik tutumlarının incelenmesidir. Araştırma 1 Mart- 1 Haziran 2018 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Balıkesir Altıeylül Ortaokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise 5., 6.,7. ve 8. sınıf öğrencileri kapsamaktadır (n=200).

Veriler kişisel bilgi formu ve Görgüt ve Güllü (2017) tarafından geliştirilen ortaokul öğlencilerinin Hentbol dersine yönelik tutum ölçeği ile toplanmıştır. Ölçekte alınacak en düşük puan 16 ve en yüksek puan 80'dir. Ölçek madde sayısı 16'dır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, t-testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .95 bulunmuştur.

Öğrencilerin yaş ortalaması 12,42±1,28'dir. %53.5'i kadın, %46.5'i erkek; %95.5'i spor yapmakta, %4.5'i spor yapmamaktadır. Takım sporu yapan (49.80±16.448) öğrencilerin tutum puanları bireysel spor yapan (43.62±12.85) öğrencilerin puanlarından yüksek ve anlamlıdır. Cinsiyete göre erkeklerin puanı (44.91±15.41), kadınların puanı (50.24±15.40) ve ölçek puanı (47.76±15.59) olarak bulunmuştur.

Hentbol ile futbol, voleybol ve yüzme arasında hentbol lehine anlamlı farklılık vardır. Öğrencilerin Hentbol dersine yönelik tutumları ortanın üzerindedir.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul, Tutum, Öğrenci, Hentbol, Beden Eğitimi, Spor

177-56-iecses-4th-552-FC-Oral / Sozel

EXAMINATION OF ATTITUDE OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS TOWARDS HANDBALL LESSON

Ahmet Haktan SİVRİKAYA

Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ABSTRACT

This research is a descriptive research.The aim of this study is to examination of the attitude of secondary school students towards handball lesson. The research was conducted between 1 March - 1 June 2018. The population of the research consists of students of Balıkesir Altıeylül Secondary School. The sample was 5, 6, 7. and 8th grade students (n = 200).

Data were collected with personal information form and developed by Görgüt and Güllü (2017) Scale of Attitude of Secondary School Students towards Handball Lesson. The lowest score on the scale is 16 and the highest score is 80. The scale consist of 16 items. The data analyzed by using the frequency, percentage, t-test and ANOVA. Cronbach's Alpha value of the scale is .95.

The mean age of the students were 12.42 ± 1.28. 53.5% were female and 46.5% were male; 95.5% do sports, 4.5% don't do sports. The score attitude of students who do team sport (49.80 ± 16.448) are higher and meaningful than the scores of students who do individual sport (43.62 ± 12.85).

According to gender, the score of men (44.91 ± 15.41), the score of women (50.24 ± 15.40) and on the scales score (47.76 ± 15.59) were found. There are significant difference between handball and football, volleyball and swimming in favor of handball. The students' attitudes towards Handball lesson are above the middle.

Keywords: Secondary School, Attitude, Student, Handball, Physical Education, Sports

GİRİŞ

Bireyler bir bütün olarak gelişimlerini etkileyen fiziksel aktivitelere ve dolayısıyla spor branşlarına karşı da tutum geliştirmektedirler. Özellikle ortaokul dönemi bireylerin tutum gelişimi için bir dönüm noktası olması sebebiyle önem arz etmektedir. Bu nedenle öğrencilerin bu dönemde dersler vasıtasıyla tanıştıkları branşlara ileriki yıllar için temel oluşturacaktır (Görgüt ve Güllü, 2017). Ortaokul çağı öğrencileri için verimli geçirilmesi gereken bir dönemdir. Bu dönemde fiziksel ve zihinsel olarak kendini geliştiren ve keşfeden öğrenciler kendilerine en uygun spor branşlarına yönelmektedirler. İlgi ve yeteneklerine uygun spor branşıyla kendilerini daha iyi hissedip gelişimlerini sürdürerek özgüven sahibi olurlar. Spor, modern toplumların sosyal bütünleşmesinin sağlanmasında aktif bir rol oynamaktadır. Modern dünya spora büyük önem vermekte, erken yaşlardan itibaren çocuklara beden eğitimi ve spor programları uygulanmaktadır. Hızla gelişen teknoloji, insanın doğal yapısına uymayan yaşam biçimi ile birlikte iş ve sosyal çevreden gelen baskılar, stresler çeşitli hastalıkların oluşumuna zemin hazırlamıştır. Spor, günümüzde bireylerin karşısına çıkan bu önemli tehlikeye karşı dinamik, stresten uzak bir ortam oluşturarak insan fizyolojisine en uygun yaşam biçimiyle de toplumda önemli bir rol üstlenmektedir. Spor, büyüme çağındaki çocuklar için, çocuğun hem fiziksel gelişimi hem de iyi bir kişilik ve ruh sağlığı kazanması açısında yararlı ve gerekli bir unsurdur (İbiş ve ark. 2004). Ayrıca sportif aktivitelere katılım, çocukların gelişimi açısından da oldukça önemlidir (Özyürek ve ark. 2015).

Hentbol dünya çapında oynanan bir takım sporudur. Hentbol; çoğu spor dalı gibi çeşitli hareketlerin bir arada yapıldığı tüm takımın yüksek performansta kendi takım arkadaşları ile birlikte rakibe karşı iyi oynama ve üstünlük kurma amacını taşıyan kombine bir etkinliktir. Hentbol oyunu, sporcunun kollektif düşünme ve hareket etme alışkanlıklarını en iyi şekilde geliştirir. Oyunda sporcular kendi ilgi ve isteklerini takımın gereklerine uydurmak zorunda kalarak işbirliği düzeninde çalışmaya itilirler.

Hentbol dersine olumlu ya da olumsuz tutum geliştiren öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersinde istekli bir şekilde derse katılmaları teşvik edilmektedir. Aksi taktirde derse katılmayan öğrencilerin diğer arkadaşlarını olumsuz etkileyeceği düşünülerek hentbol branşı tutum ölçeğinin öğrenciler üzerinde uygulanması hem branş seçimi hem de dersin verimliliğini arttırması açısından olumlu katkılar sağlayacaktır. Bu çalışma hentbol branşına karşı ortaokul öğrencilerinin ilgi düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırma 1 Mart 2018 - 1 Haziran 2018 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Balıkesir Altıeylül Ortaokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise 5., 6.,7. ve 8. sınıf öğrencilerinden toplam 200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama işlemine başlamadan önce ilgili kurumlardan gerekli izinler alınmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilerek araştırmaya katılmayı kabul ettiklerine dair sözlü onamları alınmıştır. Veri toplama araçları araştırmaya dâhil edilen katılımcılara yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Veriler bir form ve bir ölçekle toplanmıştır. Araştırmacılar tarafından literatür bilgisine uygun olarak hazırlanan ve öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini içeren sorulardan oluşan anket formu kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıfı, spor branşı, aile tipi, yaşam yeri, takım sporu mu yoksa bireysel spor mu yaptığı gibi sorular bulunmaktadır.

Araştırmada: Görgüt ve Güllü (2017) tarafından geliştirilen İlköğretim Öğrencileri için Hentbol Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin madde sayısı 16'dır. 3 maddesi olumsuz, 13 maddesi ise olumludur. Ölçekte alınacak en düşük puan16, en yüksek puan ise 80'dir.

Hentbol Tutum Ölçeği Değerlendirme Tablosu:

Toplam puan sistemine göre (16-80 puan arası)	**Tutum Durumu**
16-28 puan arası	Çok olumsuz tutum
29-41 puan arası	Olumsuz tutum
42-54 puan arası	Nötr tutum
55-67 puan arası	Olumlu tutum
68-80 puan arası	Çok olumlu tutum

Veriler tanımlayıcı istatistik (frekans- yüzde), t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Scheffe testi kullanılarak çözümlenmiştir. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .95 bulunmuştur. Öğrencilerin yaş ortalaması 12,42±1,28 olup; %53.5'i kadın, %46.5'i erkek; %95.5'i spor yapmakta, %4.5'i spor yapmamakta,%29.5'i futbol branşında %67'si takım sporu yapmamaktadır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Spora Yönelik Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları

Ölçek Puanı	N	X± SD	F	p
Kadın	107	44.91±15.41		
Erkek	93	50.24±15.40		
Ölçek toplamı	200	47.76±15.59	.005	.946

Erkek öğrencilerin tutum puanları (50.24±15.40), kadınların tutum puanından (44.91±15.41) yüksek bulunmuştur. Ölçek toplam puanı (47.76±15.59) olarak tespit edilmiştir. Ancak cinsiyet değişkenine göre erkek ve kadın arasındaki tutum puanlarında anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Tablo 2. Spor Branşına Göre Ölçek Puan Ortalamaları

Spor Branşı	N	X± SD	F	p	Fark
Futbol	59	44.52±13.92			
Voleybol	40	47.32±14.48			
Yüzme	29	41.10±13.15	2544	.000	**Hent.> F,Y,V,BS**
Hentbol	**27**	**64.11±16.60**			
Bireysel Spor	45	46.88±13.32	1,43		

Öğrencilerin spor branşlarına göre en yüksek ortalama puan Hentbol branşında (64.11±16.60), en düşük ortalama puan ise Yüzme branşında (41.10±13.15) alınmıştır. Çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe ile yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre spor branşı değişkeni için belirlenen anlamlı fark Hentbol branşı ile diğer branşlar arasındadır ve Hentbol lehinedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Erkek öğrencilerin hentbol dersine yönelik tutum puanları, kadınların tutum puanından yüksek bulunmuştur. Ancak cinsiyet değişkenine göre erkek ve kadın arasındaki tutum

puanlarında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Öğrencilerin Hentbol dersine yönelik tutumlarının nötr tutum olduğu görülmektedir. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı orta derecede olumlu tutumları olduğu bulunmuştur (Subramaniam ve Silverman, 2007). Kangalgil ve arkadaşlarının (2006) ilköğretim, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmasında erkek öğrencilerin tutum puanlarının kız öğrencilerin tutum puanlarından yüksek olduğunu bulmuşlardır. Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarını ölçmeyi hedefleyen bir çalışma bulgularına bakıldığında; erkek ve kızların tutumları mukayese edildiğinde kızların tutum puanları erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür (Başer, 2009; Koca, Aşçı ve Demirhan, 2005; Demirhan ve Koca, 2004; Keskin, 2015; Phillips, 2011). Literatürdeki çalışmaların bazılarında ise erkek öğrencilerin tutum puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Balyan, 2009; Ekici vd., 2011; Güllü, 2007).

Tutum ölçeği toplam puanı 42-54 puan arası olduğundan dolayı öğrencilerinin Hentbol dersine yönelik tutumlarının nötr olduğunu söyleyebiliriz. İlköğretim okulları 2. kademe öğrencilerinin beden eğitim ve spor derslerine yönelik düşüncelerinin incelenmesi isimli çalışmada, öğrencilerin beden eğitim ve spor dersine yönelik tutumlarının genel olarak pozitif yönde olduğu görülmüştür (Güllü ve Korucu, 2005). Benzer bir araştırmada, elde edilen bulgular neticesinde İlköğretim okulları 2. kademe öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları pozitif nitelikte bulunmuştur (Sivrikaya ve Kılçık, 2017). Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı orta derecede olumlu tutumları olduğu bulunmuştur (Subramaniam ve Silverman, 2007). Öğrencilerin spor branşı değişkenine göre tutum puanlarının değişip değişmediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların tutumlarının spor branşı değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Spor branşlarına göre öğrenciler en yüksek ortalama puanı Hentbol ’den en düşük ortalama puanı ise Yüzme branşından almışlardır. Scheffe testi ile yapılan analiz sonucuna göre spor branşı değişkeni için belirlenen anlamlı fark Hentbol branşı ile diğer branşlar arasındadır ve farkın kaynağının Hentbol branşından olduğu tespit edilmiştir. Silverman ve Scrabis (2004) öğrencilerin derse yönelik tutumlarının olumlu olmasının dersin etkinliği ve amaçlarına ulaşmasında önemli olduğunu öğrencilerin gelecekteki çeşitli fiziksel aktivitelere gönüllü olarak katılımlarını sağlayabileceğini vurgulamaktadır. Öğrencilerin Hentbol dersine yönelik

tutumlarının yüksek olması dersin öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılaması ve dersin amacına ulaşmasının bir göstergesi olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak; öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları nötr bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile tutum puanı arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Ancak erkek öğrencilerin tutum puanının kız öğrencilerin tutum puanından yüksek olduğu bulunmuştur. Spor branşı değişkenine göre Hentbol ile diğer sporlar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağının Hentbol branşından meydana geldiği görülmüştür.

KAYNAKLAR

1. Balyan, M. (2009). İlköğretim 2.Kademe Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri ve Özyeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
2. Başer, S. A. (2009). Öğretmen niteliklerinin beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bu derse karşı olan tutumlarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
3. Demirhan, G., ve Koca, C., (2004). An Examination Of High School Students' Attitudes Toward Physical Education With Regard To Sex And Sport Participation. Perceptual And Motor Skills, 98:754-758.
4. Ekici, S., Bayrakdar, A. ve Hacıcaferoğlu, B. (2011). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Tutumlarının Değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 829-839.
5. Görgüt İ, Güllü M. (2017). Ortaokul Öğrencileri İçin Hentbol Tutum Ölçeği Geliştirilmesi *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 1(1):49-58.
6. Güllü, M. (2007).Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
7. Güllü, M., ve Korucu, G. (2005). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitim Derslerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Bursa: 10–11 Haziran, 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu.

8. İbiş, S., Gökdemir, K., İri, R. (2004). 12-14 Yaş Grubu Futbol Yaz Okuluna Katılan Ve Katılmayan Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*,12 (1), 285-292.
9. Kangalgil, M., Hünük, D., Demirhan,G., (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe J. of Sport Sciences. 17(2): 48-57.
10. Keskin, Ö. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi: Sakarya İli Örneği. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
11. Koca, C., Aşçı, H., Demirhan, G., (2005). Adolescence, , Summer Libra Publishers. Inc., 3089C Clairemont Dr., PMB 383, San Diego, CA 92117 40:158.
12. Özyürek ve ark. (2015). Okul Öncesi Sosyal Beceri Destek Projesinde Geliştirilen Ölçme ve Değerlendirme Araç ve Yöntemlerinin Tanıtımı. *MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi* 2:1
13. Phillips, S.R. (2011). Upper Elementary School Students' Attitudes And Perceptions Toward Physical Education.Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, New York.
14. Sılverman, S., &Scrabis K.A. (2004). A Review Of Research On Instructional Theory İn Physical Education 2002-2003.International Journal of Physical Education, 41(1), 4-12.
15. Sivrikaya, Ö., ve Kılçık, M. (2017). İlköğretim Okulları 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi (Düzce Örneği). CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12 (1):1-15.
16. Subramaniam, P. R., Silverman, S., (2007). Middle School Students' Attitudes Toward Physical Education. Teaching And Teacher Education 23:602–611.

87-57-iecses-4th-590-FC-Oral / Sozel

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MERKEZ YERLEŞKE SPOR OLANAKLARINI DEĞERLENDİRMESİ

SİBEL MANSUROĞLU [1], VEYSEL DAĞ [2]

[1] Prof. Dr. Akdeniz Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, smansur@akdeniz.edu.tr
[2] Arş. Gör. Pamukkale Üniversitesi, Mimarlık ve Tasarım Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Bölümü, veyseldag@windowslive.com

Özet

Fiziksel ve sosyal çevrenin, insanların spor faaliyetleri üzerinde etkili olduğu günümüzde, küçük yaşlardan itibaren özellikle üniversite gençlerinin elektronik cihazlardan kopamayarak giderek bireysel yaşama başladığı bir gerçektir. Spor ve rekreasyonel faaliyetlerin insanların sosyalleşmesinden, iş ve okul hayatlarına hatta sağlıklarına kadar birçok fayda sağladığı bilinmektedir. Üniversiteler, öğrencilerin daha aktif olmalarını ve hayatlarının geri kalanı için sağlıklı bir yaşam tarzına yatırım yapmalarını teşvik etmek için kampus içi dinlenme, eğlenme ve spor amaçlı tesis kurmakta ve etkinlikler düzenlemektedirler. Bu çalışmada Akdeniz Üniversitesi'nde örgün öğrenim gören 242 öğrenciye uygulanan anket aracılığı ile öğrencilerin spor olanaklarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Üç ana aşamadan oluşan çalışmanın birinci aşamasında literatür çalışmalarından yararlanılarak spor faaliyetleri ve bunların arttırılmasına yönelik çalışmalar ortaya konulmuştur. İkinci aşama olan anket çalışması ise örnekleme büyüklüğünün saptanması, sorgulama yönteminin seçilmesi, anketin hazırlanması, anketin ön testten geçirilmesi ve hataların düzeltilmesi, anketin uygulanması ve sonuçların istatistiksel olarak değerlendirilmesinden oluşmaktadır. Anket öğrencilerin spor alışkanlıkları, spor etkinliklerine katılma sıklığı, spor alanı tercihleri, Akdeniz Üniversitesi Merkez Yerleşkesi'ndeki spor faaliyetlerinden yararlanma olanakları ile spor faaliyetlerinin sağladığı yararların sorgulanması temeline dayanmaktadır. Anket çalışması sonucunda

öğrencilerin spor faaliyetleri için açık alan spor faaliyetlerini ve toplu (%30,0) olarak yapılan sporları (futbol, voleybol, basketbol) tercih ettikleri görülmektedir. Çalışmada erkeklerin (%84,4) kadınlardan (%53,5) daha fazla oranla spor yaptıkları ancak öğrencilerin istedikleri oranda spor faaliyetlerine katılamadıkları (%60,7) sonucuna ulaşılmıştır. Spor faaliyetlerine katılamama nedenlerini zamanlarının olmamasına bağlayan öğrencilerin, yerleşke içerisinde yer alan spor olanakları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları anlaşılmaktadır. Çalışmanın son aşamasında ise öğrencilerin spor faaliyetlerine katılım düzeylerinin arttırılmasına yönelik yapılabilecekler elde edilen sonuçlar doğrultusunda değerlendirilerek, bir takım öneriler geliştirilecektir. Bu çalışma ile Akdeniz Üniversitesi Merkez Yerleşkesinde lisans düzeyinde örgün öğrenim gören öğrencilerin spor alanları ve olanakları ile ilgili görüşlerinin saptanması, merkez yerleşkedeki spor olanaklarının değerlendirilmesi ve elde edilen veriler kapsamında öğrencilerin spor faaliyetlerine katılım düzeylerinin arttırılması ve spor olanaklarının çeşitlendirilmesine yönelik çeşitli önerilerin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, rekreasyon, kampus, Akdeniz Üniversitesi, Antalya

EVALUATION OF AKDENİZ UNIVERSITY STUDENTS' SPORTS FACILITIES in THE CENTRAL CAMPUS

Abstract

It is a fact that the physical and social environment has an impact on the sports activities of the people and especially from the young generation, university students have started to live individually by not being separated from the electronic devices. It is known that sports and recreational activities provide many benefits from socialization of people to work and school life and even health. Universities are building and organizing recreational and sports facilities on campus to encourage students to be more active and invest in a healthy lifestyle for the rest of their lives. The aim of this study was to evaluate the sports opportunities of 242 students attending formal education at Akdeniz University. In the first stage of the study, which consists of three main stages, sports activities and studies aimed at increasing these were put forward by making use of literature studies. The second stage of the survey consists of determining the sample size, selecting the questionnaire method, preparing the questionnaire, pre-testing the questionnaire and correcting the errors, applying the questionnaire and evaluating the results statistically. The questionnaire is based on the questioning of the sports habits of the students,

the frequency of participation in sports activities, the preferences of the sports field, the opportunities to use the sports activities in the Central Campus of Akdeniz University and the benefits of sports activities. As a result of the survey, it is seen that students prefer outdoor sports activities and sports (football, volleyball, basketball) as collective (30.0%). In the study, it was concluded that males (84,4%) did more sports than females (53,5%) but students could not participate in sports activities at the rate they wanted (60.7%). It is understood that the students who do not have time to participate in sports activities do not have enough information about the sports facilities in the campus. In the last stage of the study, the things that can be done to increase the level of participation of students in sports activities will be evaluated in line with the results obtained and some suggestions will be developed. The aim of this study was to determine the opinions of the students attending formal education at the central campus of Akdeniz University on sports fields and opportunities, to evaluate the sports facilities in the central campus and to improve the students' participation levels in sports activities and to develop various suggestions for diversifying sports opportunities.

Key Words: Sports, recreation, campus, Akdeniz University, Antalya

1. GİRİŞ

Fiziksel ve sosyal çevrenin, insanların spor faaliyetleri üzerinde etkili olduğu günümüzde, küçük yaşlardan itibaren özellikle üniversite gençlerinin elektronik cihazlardan kopamayarak giderek bireysel yaşama başladığı bir gerçektir. Spor ve rekreasyonel faaliyetlerin insanların sosyalleşmesinden, iş ve okul hayatlarına hatta sağlıklarına kadar birçok fayda sağladığı bilinmektedir (Mansuroğlu ve Dağ 2019). Spor faaliyetlerine katılım üniversitelerde not ortalamalarının (Huesman ve ark. 2009), üniversite yerleşkeleri içerisinde daha fazla zaman harcanarak sosyalleşmenin artmasına (Lindsey ve Semsoms 2006) ve buna bağlı olarak stres azaltılması (Kanters 2000) ile genel memnuniyet düzeyinin iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır. Özellikle takım sporlarının bireylerin toplumsal yaşam bilincini arttırdığı belirtilmektedir (Elkins ve ark. 2011).

Eğlence amaçlı spor etkinliklerine katılan öğrencilerin hayatta daha başarılı olduğu, sporun sağlık ve zindeliklerinin de iyileştirilmesinde rol aldığı ortaya koyulmuştur. Spor faaliyetlerini düzenli bir şekilde gerçekleştiren bireylerde bu belirtiler daha net görülmektedir (Forrester 2014). Kanters (2000)'e göre, rekreasyonel spora katılımın öğrencilere üniversite

yaşamının artan baskıları ve stresi ile başa çıkabilmeleri için fırsatlar sağlayarak öğrenci gelişiminde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerine katılımı ile benlik saygısı (özgüven) arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Collins ve ark 2001). Ellis ve ark. (2002)'na göre spor etkinlikleri bireylerin sosyal-duygusal yönlerinin gelişimine (Nesbitt 1998), liderlik vasfı kazanmasına ve iletişim becerilerinin gelişimine (Lindsey 2012) katkı sağlamaktadır.

Üniversiteler, öğrencilerin daha aktif olmalarını ve hayatlarının geri kalanı için sağlıklı bir yaşam tarzına yatırım yapmalarını teşvik etmek için yerleşke içi dinlenme, eğlenme ve spor amaçlı tesis kurmakta ve etkinlikler düzenlemektedirler (Leslie ve ark. 2001). Ülkemizde de üniversitelerin tabii olduğu YÖK Kanunu (1981)'na göre Yükseköğretim Kurulu'nun yapacağı plan ve programlar uyarınca, üniversiteler öğrencilerin beden ve ruh sağlığının korunması, barınma, beslenme, çalışma, dinlenme ve boş zamanlarını değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla toplantı, sinema ve tiyatro salonları, spor salon ve sahaları, kamp yerleri sağlamakla ve bunlardan öğrencilerin en iyi şekilde yararlanmaları için gerekli önlemleri almakla görevlidirler. Benzer şekilde Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Kanunu (1961)'da üniversitelerce bu Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında ders dışı saatlerde ve tatillerde öğrencilerin sosyal ve kültürel eğitim ihtiyaçlarını sağlayacak her türlü tedbirler alınır ibarelerine yer vermiştir. Bu kanunlara istinaden ülkemizdeki birçok üniversite iç ve dış mekan rekreasyon faaliyetlerine yönelik kulüp, topluluk adı altında çeşitli rekreasyon olanakları sağlamaktadır. Ayrıca üniversiteler arası ve/veya üniversite bünyesinde belirli dönemlerde çeşitli yarışma ve organizasyonlar düzenlemektedir (Mansuroğlu ve Dağ 2019).

Bu çalışma ile Akdeniz Üniversitesi Merkez Yerleşkesinde lisans düzeyinde örgün öğrenim gören öğrencilerin spor alanları ve olanakları ile ilgili görüşlerinin saptanması, merkez yerleşkedeki spor olanaklarının değerlendirilmesi ve elde edilen veriler kapsamında öğrencilerin spor faaliyetlerine katılım düzeylerinin arttırılması ve spor olanaklarının çeşitlendirilmesine yönelik çeşitli önerilerin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

2. MATERYAL ve METOT

2.1. Materyal

Araştırma alanı, Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin eğitim ve öğrenim faaliyetlerini sürdürdükleri Akdeniz Üniversitesi Yerleşkesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın ana materyalleri aşağıda sunulmuştur.

- Araştırma alanı içerisinde eğitim öğrenim faaliyetlerini sürdüren örgün öğrenim gören lisans öğrencileri,

- Bireylerin spor alanları ve olanaklarının saptanmasında kullanılan görüşme kılavuzları,

- Konuyla ilgili çalışmalar.

- Araştırmada, anketlerin (görüşme kılavuzu) değerlendirmesinde, bilgisayar ortamında SPSS20 ve Microsoft Excel programları.

2.2. Metot

Araştırma arazi ve ofis olmak üzere iki aşamadan oluşmakta ve yöntem aşağıda belirtilen aşamaları kapsamaktadır.

- Örnekleme büyüklüğünün saptanması,
- Sorgulama yönteminin seçimi,
- Anketin hazırlanması,
- Anketin ön testten geçirilmesi ve hataların düzeltilmesi,
- Anketin uygulanması ve
- Spor alanları ve olanakları hakkındaki görüşlerin saptanması şeklinde 6 aşamada uygulanmıştır.

Örnekleme Büyüklüğünün Saptanması

Anket çalışması örneklem büyüklüğü ilgili evren büyüklüğü dikkate alınarak Balcı (2015) tarafından önerilen eşitlik kullanılarak hesaplanmıştır. Örneklem çalışmanın amacına uygun olarak %95 güven aralığında ve %5 hata payına göre belirlenmiştir. Buna göre üniversite

öğrencileri için 380 kişi ile anket yapılması ilgili evreni temsil etmektedir. Ancak çalışma devam ettiğinden 242 kişi ile yapılan görüşmeler sunulmuştur. Çalışmanın eksik, hatalı ve geçersiz anketlerin olabilme ihtimaline ve anketin güvenirliğini arttırmak amacıyla 400 anket uygulanması ile tamamlanması planlanmaktadır.

Sorgulama Yönteminin Seçimi

Görüşme yoluyla sorgulamanın daha güvenli ve hızlı olması nedeniyle; evreni oluşturan bireylerin çevre duyarlılıklarının belirlenmesinde standart formlarla yerinde anket yöntemi kullanılmıştır.

Anketin Hazırlanması

Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin merkez yerleşkedeki spor alanları ve olanakları hakkında görüşlerinin saptanması ve sosyo-ekonomik yapı olmak üzere iki bölümden oluşan bir anket hazırlanmıştır.

Anket, spor alanları ve olanakları hakkında görüşlerin belirlenmesi (13 adet soru) ile sosyo-ekonomik yapı (7 soru) olmak üzere toplam 20 sorudan oluşmaktadır.

Anketin Ön Testten Geçirilmesi ve Hataların Düzeltilmesi

Hazırlanan anket formu öncelikle anket ve spor faaliyetleri konusunda deneyimli uzmanların görüşleri doğrultusunda geliştirilmiştir. Anket uzman kişilerle içerik, şekil, anlam ve değerlendirme başlıklarında irdelenmiştir.

Oluşturulan ön anketler, rastlantısal olarak Akdeniz Üniversitesi Yerleşkesindeki öğrencilere (30 kişi) karşılıklı görüşme yöntemi ile uygulanmıştır. Bu bireylerden elde edilen görüşler doğrultusunda anket uygulanmıştır.

Anketin Uygulanması

Akdeniz Üniversitesi Yerleşkesinde bulunan fakültelerde örgün öğrenim gören belirlenen sayıdaki bireylere rastlantısal olarak karşılıklı görüşme yöntemi ile anket uygulanmıştır.

Anket Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Anket sonuçları IBM SPSS20 programı yardımıyla değerlendirilmiştir. Anket, tek seçenekli, çok seçenekli, 3 seçenekli/önem sıralaması, açık uçlu ve katılım düzeyi olmak üzere 5 soru tipi içermektedir. Bireylerin konuyla ilgili görüşlerini daha kolay ifade edebilmeleri ve çalışmanın hedefine yönelik olarak 3 seçenekli, çoktan seçmeli, açık uçlu ve sıralama ölçütlü olarak oluşturulmuştur.

Anket formlarından elde edilen veriler kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılarak, IBM SPSS20 programında değerlendirilmiştir. Veri analizlerinde değişkenlerin karşılaştırılmasını sağlayan ve ikili değişkenin karşılıklı alt seçeneklerini birlikte gösteren çapraz çizelgeler kullanılmış ve Ki-kare analizi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Sosyo-Ekonomik Özellikler

Öğrencilerin sosyo-ekonomik özelliklerinin spora olan ilgilerini etkilediği düşünülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %47,1'i kadın, %52,9'u ise erkek olup, tamamı bekardır. 4. sınıfa gidenlerin (%33,5) oranı en yüksek iken, 23 yaşın üzerinde olanlar %33,8 oranındadır (Çizelge 1). Öğrencilerin en küçüğü 18 (%3,3) yaşında iken, en büyüğü 33 (%0,4) yaşındadır. Arkadaşları ile evde kalanlar %38,0, ailesi ile evde kalanlar %28,1, Kredi Yurtlar Kurumu'na bağlı yurtlarda kalanlar %20,7, özel yurtlarda kalanlar %5,8 ve bireysel olarak evde, apartta veya misafirhanede kalanlar (diğer) ise %7,4 oranındadır. Öğrencilerin aylık eline geçen para miktarı en fazla oranda (%32,2) 751-1000 TL arasında olup, gelir kaynakları aile, özel ve/veya devlet bursu/kredi ve kısmi zamanlı çalışma vb. olarak belirtilmiştir. Araştırmaya İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (%23,1), Edebiyat Fakültesi (%22,7), Mühendislik Fakültesi (%16,5), Ziraat Fakültesi (%10,3), Hukuk Fakültesi (%7,4), Güzel Sanatlar Fakültesi (%7,0), Hemşirelik Fakültesi (%6,2), Diş Hekimliği Fakültesi (%2,9), Uygulamalı Bilimler Fakültesi (%2,5) ve Su Ürünleri Fakültesi (%1,2)'nden öğrenciler katılmıştır.

Çizelge 1. Öğrencilerin sosyo-ekonomik özellikleri

Sınıf	**(%)**	**Yaş**	**(%)**	**Kaldığı Yer**	**(%)**	**Gelir (TL)***	**(%)**	**Fakülte**	**(%)**
1. sınıf	14,5	*18-20*	26,0	*Yurt (KYK)**	20,7	*500 TL ve altı*	17,4	*İİBF**	23,1
2. sınıf	22,7	*21*	19,4	*Yurt (Özel)*	5,8	*501-750*	14,0	*Edebiyat*	22,7
3. sınıf	29,3	*22*	20,7	*Ev (Arkadaşları ile)*	38,0	*751-1000*	32,2	*Mühendislik*	16,5
4. sınıf	33,5	*23*	14,0	*Ev (Ailesi ile)*	28,1	*1001-1250*	10,7	*Ziraat*	10,3
		24 +	19,8	*Diğer*	7,4	*1251-1500*	14,0	*Hukuk*	7,4
						+ 1500 TL	11,6	*Güzel sanatlar*	7,0
								Hemşirelik	6,2
								Diş Hekimliği	2,9
								Uygulamalı Bilimler	2,5
								Su Ürünleri	1,2

**KYK: Kredi Yurtlar Kurumu'na bağlı yurtlar* *İİBF: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*

3.2. Anket Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan öğrencilerin %69,8'i daha önce herhangi bir spor ile ilgilendiğini belirtmişlerdir. Erkekler %84,4 oranla en az bir spor ile ilgilendiklerini ifade ederken, bu oran kadınlarda %53,5'dir ($\chi^2=27,270,\ p<0.001$). Bireylerin daha önce yaptıkları spor faaliyetleri arasında futbol (%20,4), basketbol (%14,0), voleybol (%10) gibi takım oyunları öncelikli sıralanırken, bireysel spor dalları arasında fitness (%8) ve yüzme (%7,2) yer almaktadır. Ayrıca masa tenisi (%5,6), tenis (%5,2) gibi eşli sporların da tercih edildiği görülmektedir.

Öğrencilerin %48,8'i spora para harcamadığını, %33,6'sı aylık 100 TL ve altında spor harcamalarının olduğunu belirtmişlerdir (Çizelge 2). Araştırmaya katılanların %29,3'ü her hangi bir spor etkinliğine katılmak istemediklerini ifade etmiş olsa da, %70,7'si ulaşım mesafelerinin etkinliğe katılım düzeylerini etkilediğini vurgulamışlardır. Ayrıca hiçbir spor erkinliğine katılmadığını belirten öğrencilerin oranı oldukça yüksek (%21,1) iken, haftada birkaç kez spor yaptığını ifade eden öğrencilerde %20,7 oranındadır (Çizelge 2).

Çizelge 2. Öğrencilerin spor alışkanlıkları

Spor sıklığı	***(%)***	***Spor Yapmak İçin Kat edilecek mesafe (km)***	***(%)***	***Spora Harcanan Para (TL)***	***(%)***
Hiç	21,1	*2 km'den az*	17,8	*Hiç*	48,8
Haftada bir kez	14,5	*3-5 km*	13,6	*100 TL'den az*	35,1
Haftada birkaç kez	20,7	*6-10 km*	13,6	*101-200*	10,3
Ayda bir kez	12,0	*11-15 km*	2,1	*201-300*	2,5
Ayda birkaç kez	11,2	*16 km ve üzeri*	23,6	*301 TL ve üzeri*	3,3
Yılda bir kez	5,8	*Gitmek istemiyorum*	29,3		
Yılda birkaç kez	14,9				

Araştırmaya katılanların spor aktiviteleri için tercih ettikleri alanları önem derecesine göre sıralamaları istendiğinde birinci derecede açık alanlar (%40,1), ikinci derecede deniz kıyısı (%25,6) ve üçüncü derecede ormanlar (%20,2) en fazla tercih edilen alanlardır (Çizelge 3).

Çizelge 3. Öğrencilerin spor alanı tercihleri

Spor için hangi alanları tercih edersiniz	***1. derece***	***2. derece***	***3. derece***
Açık alanlar	40,1	*20,2*	16,5
Kapalı spor salonları	17,4	*12,0*	13,6
Deniz kıyısı	16,9	*25,6*	18,6
Ormanlar	8,7	*19,8*	20,2
Kampus dışında kamuya ait spor alanları	0,8	*6,6*	9,9
Kampus dışında özel spor alanları	3,7	*7,0*	8,3
Arkadaşlarımla birlikte olabileceğim yerler	12,4	*8,7*	12,8

Akdeniz Üniversitesi Yerleşkesinde spor dalları ile ilgili olanakların duyurulması ifadesine öğrencilerin büyük oranda kararsız ve katılmıyorum şeklinde görüş bildirdiği

görülmektedir (Çizelge 4). 1. sınıfa devam eden öğrenciler ifadeye en yüksek oranda (37,1) katılıyorum şeklinde yanıt vermişlerdir (χ^2=11,429, p=0.022). Ayrıca gelir düzeyi 751-1000 TL aralığında olan öğrencileri de %32,1 oranla katılıyorum cevabını vermiş ve görüşler istatistiksel olarak anlamlıdır (χ^2=20,077, p<0.001).

Çizelge 4. Yerleşkede spor dallarıyla ilgili olanakların duyurulmasına katılım düzeyler

		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**Chi-square**	***P* Value**
Cinsiyet (n=242)	Kadın (n=114)	16,7	28,9	30,7	21,1	2,6	*28,982*	*<0,001*
	Erkek (n=128)	13,3	30,5	25,8	22,7	7,8	*22,000*	*<0,001*
Yaş (n=242)	18-20 yaş (n=63)	12,7	22,2	28,6	28,6	7,9	*11,048*	*0,026*
	21 yaş (n=47)	14,9	42,6	23,4	17,0	2,1	*20,553*	*<0,001*
	22 yaş (n=50)	16,0	30,0	30,0	22,0	2,0	*13,600*	*0,009*
	23 yaş (n=34)	20,6	23,5	29,4	20,6	5,9	*5,118*	*0,275*
	24 yaş ve üzeri (n=48)	12,5	31,2	29,2	18,8	8,3	*9,708*	*0,046*
Eğitim (n=242)	1. sınıf (n=35)	5,7	17,1	28,6	37,1	11,4	*11,429*	*0,022*
	2. sınıf (n=55)	20,0	23,6	32,7	20,0	3,6	*12,182*	*0,016*
	3. sınıf (n=71)	14,1	35,2	23,9	19,7	7,0	*15,972*	*0,003*
	4. sınıf (n=81)	16,0	34,6	28,4	18,5	2,5	*24,617*	*<0,001*
Gelir (n=242)	500 TL ve altı (n=42)	14,3	23,8	31,0	21,4	9,5	*5,857*	*0,210*
	501-750 TL (n=34)	11,8	35,3	26,5	23,5	2,9	*11,00*	*0,027*
	751-1000 TL (n=78)	11,5	23,1	28,2	32,1	5,1	*20,077*	*<0,001*
	1001-1250 TL (n=26)	19,2	38,5	30,8	3,8	7,7	*11,308*	*0,023*
	1251-1500 TL (n=34)	23,5	38,2	23,5	14,7	0,0	*3,882*	*0,274*
	1500 TL ve üzeri (n=28)	14,3	32,1	28,6	17,9	7,1	*5,929*	*0,205*
Kaldığı yer (n=242)	Yurt (KYK) (n=51)	12,0	30,0	20,0	30,0	8,0	*10,200*	*0,037*
	Yurt (Özel) (n=14)	7,1	21,4	50,0	21,4	0,0	*5,429*	*0,143*
	Ev (Arkadaşları ile) (n=92)	17,4	30,4	27,2	18,5	6,5	*16,152*	*0,003*
	Ev (Ailesi ile) (n=68)	16,2	30,9	27,9	20,6	4,4	*14,941*	*0,005*
	Diğer (n=17)	11,8	29,4	35,3	23,5	0,0	*2,059*	*0,560*

1:Kesinlikle katılmıyorum | *2: Katılmıyorum* | *3: Kararsızım* | *4: Katılıyorum* | *5:Kesinlikle katılıyorum*

Yerleşkenin spor etkinlikleri için olanak sağlayıp sağlamadığı sorgulandığında, erkekler (%31,2) kadınlardan (%28,9) daha fazla oranda katılıyorum şeklinde yanıt vermiş ve her iki grubun vermiş oldukları yanıtlar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.001$). 1. sınıf öğrencileri en yüksek oranda katılıyorum (%42,9) yanıtı verirken ($\chi^2=20,286$, $p<0.001$), 2. sınıf öğrencileri %36,4 oranla katılıyorum, 3. sınıf a devam edenler çoğunlukla (%39,4) kararsızım ve 4. sınıfa giden öğrenciler ise %32,1 oranla katılmıyorum şeklinde yanıt vermişlerdir. Kampusu daha tanıması beklenen 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin yerleşkedeki spor etkinliklerini yeterli bulmadığı anlaşılmaktadır (Çizelge 5).

Çizelge 5. Üniversite kampusu boş vakitlerimde spor etkinlikleri için olanak sağlar

		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**Chi-square**	***P* Value**
Cinsiyet (n=242)	Kadın (n=114)	7,9	26,3	32,5	28,9	4,4	37,930	<0,001
	Erkek (n=128)	10,9	17,2	31,2	31,2	9,4	22,000	<0,001
Yaş (n=242)	18-20 yaş (n=63)	9,5	7,9	31,7	39,7	11,1	27,079	<0,001
	21 yaş (n=47)	12,8	34,0	21,3	25,5	6,4	10,979	0,027
	22 yaş (n=50)	10,0	22,0	36,0	30,0	2,0	19,600	0,001
	23 yaş (n=34)	2,9	32,4	38,2	17,6	8,8	15,412	0,004
	24 yaş ve üzeri (n=48)	10,4	18,8	33,3	31,2	6,2	14,083	<0,001
Eğitim (n=242)	1. sınıf (n=35)	5,7	2,9	31,4	42,9	17,1	20,286	<0,001
	2. sınıf (n=55)	10,9	16,4	27,3	36,4	9,1	14,727	0,005
	3. sınıf (n=71)	11,3	22,5	39,4	23,9	2,8	27,380	<0,001
	4. sınıf (n=81)	8,6	32,1	28,4	25,9	4,9	24,617	<0,001
Gelir (n=242)	500 TL ve altı (n=42)	9,5	14,3	31,0	38,1	7,1	15,857	0,003
	501-750 TL (n=34)	5,9	26,5	26,5	32,4	8,8	9,529	0,049
	751-1000 TL (n=78)	11,5	21,8	33,3	25,6	7,7	17,000	0,002
	1001-1250 TL (n=26)	7,7	15,4	23,1	42,3	11,5	9,769	0,044

	1251-1500 TL (n=34)	11,8	23,5	38,2	23,5	2,9	12,176	0,016
	1500 TL ve üzeri (n=28)	7,1	28,6	35,7	25,0	3,6	10,929	0,027
Kaldığı yer (n=242)	Yurt (KYK) (n=51)	6,0	20,0	32,0	30,0	12,0	12,600	0,013
	Yurt (Özel) (n=14)	0,0	28,6	35,7	35,7	0,0	0,143	0,931
	Ev (Arkadaşları ile) (n=92)	9,8	18,5	31,5	30,4	9,8	20,826	<0,001
	Ev (Ailesi ile) (n=68)	11,8	23,5	33,8	27,9	2,9	21,265	<0,001
	Diğer (n=17)	9,5	21,5	31,8	30,2	7,0	1,588	0,662

1:Kesinlikle katılmıyorum *2: Katılmıyorum* *3: Kararsızım* *4: Katılıyorum* *5:Kesinlikle katılıyorum*

Öğrencilerin boş zamanlarında yerleşkedeki açık alanları spor etkinlikleri amacıyla kullanım durumları sorgulandığında kadınların erekeklerden daha fazla oranla açık alanları kullandıklarını ifade etmeleri dikkat çekmektedir. Açık alanların 23 yaş (%41,2) grubundaki öğrencilerin daha aktif kullandıkları görülmektedir (χ^2=17,765, p=0.001). Çizelge 6 incelendiğinde özel yurtlarda kalan (%57,1) öğrencilerin açık alanları aktif olarak kullanmaktadırlar (χ^2=13,143, p=0.011). Ayrıca 2. sınıfa devam eden öğrencilerin de çoğunlukla açık alanları kullandıkları tespit edilirken, 1. sınıf öğrencilerin açık alanları kullanma konusunda kararsız oldukları anlaşılmaktadır.

Çizelge 6. Spor etkinlikleri için kampustaki açık alanları tercih ederim

		1	2	3	4	5	Chi-square	*P* Value
Cinsiyet (n=242)	Kadın (n=114)	9,6	19,3	22,8	36,8	11,4	26,965	<0,001
	Erkek (n=128)	12,5	15,6	30,5	29,7	11,7	22,234	<0,001
Yaş (n=242)	18-20 yaş (n=63)	6,3	15,9	36,5	28,6	12,7	18,984	0,001
	21 yaş (n=47)	10,6	14,9	25,5	38,3	10,6	13,319	0,010
	22 yaş (n=50)	16,0	16,0	24,0	38,0	6,0	14,200	0,007
	23 yaş (n=34)	2,9	32,4	8,8	41,2	14,7	17,765	0,001
	24 yaş ve üzeri (n=48)	18,8	12,5	31,2	22,9	14,6	5,333	0,255
Eğitim (n=242)	1. sınıf (n=35)	5,7	8,6	42,9	22,9	20,0	15,143	0,004
	2. sınıf (n=55)	10,9	16,4	25,5	38,2	9,1	15,818	0,003
	3. sınıf (n=71)	9,9	14,1	29,6	32,4	14,1	14,845	0,005
	4. sınıf (n=81)	14,8	24,7	18,5	34,6	7,4	17,086	0,002
Gelir (n=242)	500 TL ve altı (n=42)	16,7	9,5	11,9	47,6	14,3	20,619	<0,001
	501-750 TL (n=34)	11,8	23,5	17,6	29,4	17,6	3,059	0,548
	751-1000 TL (n=78)	11,5	19,2	26,9	33,3	9,0	16,359	0,003
	1001-1250 TL (n=26)	7,7	11,5	30,8	42,3	7,7	12,946	0,012
	1251-1500 TL (n=34)	8,8	20,6	38,2	17,6	14,7	8,353	0,079
	1500 TL ve üzeri (n=28)	7,1	17,9	42,9	25,0	7,1	12,357	0,015
Kaldığı yer (n=242)	Yurt (KYK) (n=51)	11,8	11,8	23,5	29,4	23,5	6,200	0,185
	Yurt (Özel) (n=14)	7,1	21,4	7,1	57,1	7,1	13,143	0,011
	Ev (Arkadaşları ile) (n=92)	15,2	16,3	32,6	28,3	7,6	19,196	0,001
	Ev (Ailesi ile) (n=68)	7,4	19,1	22,1	41,2	10,3	24,059	<0,001
	Diğer (n=17)	5,9	29,4	41,2	17,6	5,9	8,000	0,092

1:Kesinlikle katılmıyorum *2: Katılmıyorum* *3: Kararsızım* *4: Katılıyorum* *5:Kesinlikle katılıyorum*

Spor faaliyetlerinin öğrencilerin sosyalleşmesi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi öğrencilerin diğer fakültelerden arkadaşlık edinmeleri ile ölçülmek istenmiştir. Ancak spor

faaliyetlerinin öğrencilerin yeni arkadaşlıklar kurması konusunda katkısının olmadığı ölçülmüştür. Bu ifadeye kadınların %28,1'i katılmıyorum (χ^2=14,865, p=0.005) şeklinde yanıt vermiş, arkadaşları ile evde kalanlar %25 oranında kesinlikle katılmıyorum (χ^2=11,696, p=0.020) şeklinde yanıt vermişlerdir (Çizelge 7).

Çizelge 7. Spor aracılığı ile diğer fakültelerden arkadaşlıklar edindim ifadesine katılım düzeyleri

		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**Chi-square**	***P* Value**
Cinsiyet (n=242)	Kadın (n=114)	27,2	28,1	15,8	20,2	8,8	14,865	0,005
	Erkek (n=128)	21,9	16,4	19,5	28,1	14,1	7,547	0,110
Yaş (n=242)	18-20 yaş (n=63)	27,0	28,6	15,9	15,9	12,7	6,603	0,158
	21 yaş (n=47)	25,5	19,1	17,0	29,8	8,5	6,298	0,178
	22 yaş (n=50)	18,0	14,0	22,0	32,0	14,0	5,600	0,231
	23 yaş (n=34)	26,5	32,4	14,7	20,6	5,9	7,176	0,127
	24 yaş ve üzeri (n=48)	25,0	16,7	18,8	25,0	14,6	2,208	0,698
Eğitim (n=242)	1. sınıf (n=35)	34,3	28,6	14,3	14,3	8,6	8,286	0,082
	2. sınıf (n=55)	25,5	20,0	20,0	21,8	12,7	2,364	0,669
	3. sınıf (n=71)	16,9	18,3	25,4	31,0	8,5	10,479	0,033
	4. sınıf (n=81)	25,9	23,5	11,1	24,7	14,8	7,086	0,131
Gelir (n=242)	500 TL ve altı (n=42)	21,4	21,4	19,0	19,0	19,0	0,143	0,998
	501-750 TL (n=34)	29,4	23,5	11,8	26,5	8,8	5,706	0,222
	751-1000 TL (n=78)	21,8	26,9	16,7	23,1	11,5	5,590	0,232
	1001-1250 TL (n=26)	23,1	15,4	23,1	23,1	15,4	0,923	0,921
	1251-1500 TL (n=34)	32,4	14,7	20,6	29,4	2,9	9,529	0,049

	1500 TL ve üzeri (n=28)	21,4	21,4	17,9	28,6	10,7	2,357	0,670
Kaldığı yer (n=242)	Yurt (KYK) (n=51)	23,5	21,6	27,5	15,7	11,8	3,400	0,493
	Yurt (Özel) (n=14)	7,1	35,7	21,4	21,4	14,3	3,143	0,534
	Ev (Arkadaşları ile) (n=92)	25,0	18,5	16,3	30,4	9,8	11,696	0,020
	Ev (Ailesi ile) (n=68)	23,5	23,5	16,2	23,5	13,2	3,324	0,505
	Diğer (n=17)	41,2	23,5	0,0	23,5	11,8	3,000	0,392

1:Kesinlikle katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Kararsızım 4: Katılıyorum 5:Kesinlikle katılıyorum

Spor kampusu daha iyi tanımama olanak sağladı ifadesine öğrencilerin çoğunlukla katılmıyorum şeklinde yanıt verdikleri görülmektedir (Çizelge 8).

Çizelge 8. Sporun kampusu daha iyi tanımaya olanak sağlamasına katılım düzeyleri

		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**Chi-square**	***P* Value**
Cinsiyet (n=242)	Kadın (n=114)	17,5	36,0	25,4	13,2	7,9	27,579	<0,001
	Erkek (n=128)	14,8	32,8	23,4	19,5	9,4	20,203	<0,001
Yaş (n=242)	18-20 yaş (n=63)	15,9	33,3	28,6	14,3	7,9	14,063	0,007
	21 yaş (n=47)	19,1	36,2	25,5	14,9	4,3	13,319	0,010
	22 yaş (n=50)	18,0	36,0	20,0	18,0	8,0	10,200	0,037
	23 yaş (n=34)	11,8	38,2	23,5	17,6	8,8	9,235	0,055
	24 yaş ve üzeri (n=48)	14,6	29,2	22,9	18,8	14,6	3,667	0,453
	1. sınıf (n=35)	14,3	31,4	20,0	20,0	14,3	3,429	0,489
	2. sınıf (n=55)	21,8	34,5	27,3	9,1	7,3	15,091	0,005
	3. sınıf (n=71)	12,7	32,4	29,6	18,3	7,0	16,676	0,002

Eğitim (n=242)	4. sınıf (n=81)	16,0	37,0	19,8	18,5	8,6	17,704	0,001
Gelir (n=242)	500 TL ve altı (n=42)	16,7	23,8	26,2	21,4	11,9	2,762	0,598
	501-750 TL (n=34)	11,8	47,1	20,6	11,8	8,8	16,882	0,002
	751-1000 TL (n=78)	14,1	37,2	23,1	19,2	6,4	20,462	<0,001
	1001-1250 TL (n=26)	15,4	34,6	30,8	11,5	7,7	7,462	0,113
	1251-1500 TL (n=34)	23,5	26,5	29,4	14,7	5,9	6,294	0,178
	1500 TL ve üzeri (n=28)	17,9	35,7	17,9	14,3	14,3	4,500	0,343
Kaldığı yer (n=242)	Yurt (KYK) (n=51)	11,8	37,3	21,6	17,6	11,8	11,400	0,022
	Yurt (Özel) (n=14)	7,1	35,7	35,7	14,3	7,1	6,000	0,199
	Ev (Arkadaşları ile) (n=92)	17,4	37,0	22,8	16,3	6,5	22,891	<0,001
	Ev (Ailesi ile) (n=68)	17,6	29,4	27,9	16,2	8,8	10,088	0,039
	Diğer (n=17)	23,5	29,4	17,6	17,6	11,8	1,529	0,821

1:Kesinlikle katılmıyorum *2: Katılmıyorum* *3: Kararsızım* *4: Katılıyorum* *5:Kesinlikle katılıyorum*

Kampüsteki spor olanaklarını öğrenciler yetersiz bulmaktadır (Çizelge 9). Kadınlar %31,6 oranla katılıyorum şeklinde yanıt verirken 23 yaş grubu %29,4 oranla aynı yanıtı vermişlerdir. 1. sınıfa giden öğrencilerin çoğunlukla (%28,6) kararsızım (χ^2=9,714, p=0.046) şeklinde görüş bildirmeleri, 4. sınıf öğrencilerinin ise %28,4 oranla katılıyorum (χ^2=23,383, p<0.001) şeklinde yanıt vermeleri 1. sınıf öğrencilerinin kampusu iyi tanımadıklarını, 4. sınıf öğrencilerinin ise mevcut spor olanaklarını yeterli bulmadıklarını göstermektedir.

Çizelge 9. Kampustaki spor olanakları öğrenci sayısına göre yetersiz

		1	2	3	4	5	Chi-square	*P* Value
Cinsiyet (n=242)	Kadın (n=114)	3,5	17,5	21,1	31,6	26,3	50,123	<0,001
	Erkek (n=128)	15,6	25,8	24,2	20,3	14,1	55,828	<0,001
Yaş (n=242)	18-20 yaş (n=63)	11,1	23,8	27,0	25,4	12,7	31,206	<0,001
	21 yaş (n=47)	17,0	14,9	19,1	25,5	23,4	29,064	<0,001
	22 yaş (n=50)	10,0	20,0	26,0	26,0	18,0	18,400	0,001
	23 yaş (n=34)	2,9	23,5	11,8	29,4	32,4	12,765	0,012
	24 yaş ve üzeri (n=48)	6,2	27,1	25,0	22,9	18,8	19,708	0,001
Eğitim (n=242)	1. sınıf (n=35)	22,9	20,0	28,6	14,3	14,3	9,714	0,046
	2. sınıf (n=55)	9,1	21,8	27,3	27,3	14,5	44,909	<0,001
	3. sınıf (n=71)	8,5	21,1	15,5	26,8	28,2	27,521	<0,001
	4. sınıf (n=81)	6,2	23,5	23,5	28,4	18,5	23,383	<0,001
Gelir (n=242)	500 TL ve altı (n=42)	11,9	14,3	40,5	21,4	11,9	11,095	0,026
	501-750 TL (n=34)	11,8	20,6	14,7	35,3	17,6	15,118	0,004
	751-1000 TL (n=78)	10,3	24,4	20,5	26,9	17,9	31,231	<0,001
	1001-1250 TL (n=26)	3,8	19,2	26,9	26,9	23,1	13,615	0,009
	1251-1500 TL (n=34)	11,8	29,4	17,6	17,6	23,5	17,176	0,002
	1500 TL ve üzeri (n=28)	7,1	21,4	14,3	25,0	32,1	16,286	0,003
	Yurt (KYK) (n=51)	13,7	19,6	29,4	17,6	19,6	18,200	0,001
	Yurt (Özel) (n=14)	0,0	14,3	28,6	50,0	7,1	7,143	0,067

Kaldığı yer (n=242)	Ev (Arkadaşları ile) (n=92)	10,9	21,7	21,7	26,1	19,6	43,543	<0,001
	Ev (Ailesi ile) (n=68)	8,8	22,1	20,6	23,5	25,0	24,206	0,001
	Diğer (n=17)	5,9	35,3	11,8	35,3	11,8	11,471	0,009
1:Kesinlikle katılmıyorum	*2: Katılmıyorum*	*3: Kararsızım*	*4: Katılıyorum*	*5:Kesinlikle katılıyorum*				

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Ülkelerin geleceklerini belirleyen kişiler olmaya aday üniversite öğrencilerinin alışkanlıklarının gelecekte toplumların normları, inançları ve kültürleri üzerinde etkili olabileceği göz önünde bulundurulduğunda spor etkinliklerinin çeşidi, sıklığı ve amacı önem arz etmektedir (Mansuroğlu 2002). Spor etkinliklerinin insanların yaşam kalitesini arttırmada önemli bir yere sahip olduğu biliniyor olmasına rağmen, günümüzde pek çok bireyin spor amaçlı aktiviteye ya hiç ya da yeterli düzeyde katılmadığı görülmektedir.

Akdeniz Üniversitesi Lisans Öğrencileri'nin yerleşke içerisindeki spor deneyimlerinin ve yerleşke spor olanaklarının yeterlilik durumlarının belirlenmesine yönelik yapılan araştırmada, doğal ve kültürel açıdan ülkemizin en zengin kentleri arasında yer alan Antalya ve Akdeniz Üniversitesi Kampusu'nun sağladığı olanaklardan öğrencilerin yeterli düzeyde faydalanamadıkları anlaşılmaktadır.

Kapalı salonlar yerine açık alanları spor etkinlikleri için kullandıklarını belirten öğrenciler, harcama gerektirmeyen sporlara ilgi göstermektedirler. Ayrıca öğrencilerin spor için kolay ulaşım sağlayabilecekleri yerleri tercih ettikleri görülmektedir. Üniversiteye yeni kayıt yaptıran öğrenciler yerleşkeyi iyi tanımamakta iken, 3. ve 4. sınıf öğrencileri de yerleşke içerisindeki spor olanaklarını yeterli görmemektedir.

Öğrencilerin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin arttırılmasında;

- Özellikle yeni kayıt yaptıran öğrencilerin yerleşke içerisinde yer alan spor olanakları hakkında bilgilendirilmesi,

- Seçmeli dersler grubunda 1. sınıflara yönelik okutulan spor ile ilgili derslerinin spor alışkanlığı kazandırmaya yönelik teşvik edici faaliyetler ile desteklenmesi ve çeşitlendirilmesi,
- Seçmeli dersler grubunda yer alan dersleri seçen öğrencilerin sosyalleşmesine katkı sağlamak amacıyla diğer fakülte öğrencileri ile spor aracılığıyla bir araya gelmelerine olanak tanımak,
- Spor etkinliklerini organize eden kulüp ve toplulukların eğitim-öğretim dönemi içerisinde tanıtım çalışmalarını arttırması ve kulüpler arası işbirliği ile spor olanaklarının birlikte yapılabileceği müsabaka ve yarışmaların düzenlenmesi,
- Yerleşke içerisinde yer alan spor salon ücretlerinin öğrencilerin daha fazla kullanmasına olanak sağlayacak şekilde yeniden düzenlenmesinin rol alacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, üniversite gençlerinin sosyalleşmesinin arttırılması ve evde veya kafelerde geçirilen zamanın azaltılmasına katkı sağlayacak etkinlik, organizasyon ve yarışma gibi faaliyetlerin düzenlenmesi ile öğrencilerin spor alışkanlıklarının değiştirilmesi üzerinde rol oynayabileceği tahmin edilmektedir.

Teşekkür: Bu araştırmayı destekleyen Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Yönetimi Birimi'ne teşekkür ederiz (Proje No: 2019KKP105).

5. KAYNAKLAR

Balcı 2015. Sosyal Bilimlerde Araştırma, Yöntem, Teknik ve İlkeler (11. Baskı). Pegem Akademi Yorum, Basım, yayın ve Matbaacılık Ltd. Şti. Yayın Sertifika No: 14749, 381 s. Ankara.

Collins Jr, J. R., Valerius, L., King, T. C., & Graham, A. P. (2001). The relationship between college students' self-esteem and the frequency and importance of their participation in recreational activities. Recreational Sports Journal, 25(2), 38-47.

Elkins, D. J., Forrester, S. A., & Noël-Elkins, A. V. (2011). The Contribution of Campus Recreational Sports Participation to Perceived Sense of Campus Community. Recreational Sports Journal, 35(1), 24-34.

Ellis, G. D., Compton, D. M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2002). Campus recreation participation, health, and quality of life. Recreational Sports Journal, 26(2), 51-60.

Forrester, S. (2014). *The Benefits of Campus Recreation*. Corvallis, OR: NIRSA.

Huesman R., Brown, A. K., Lee, G., Kellogg, J. P., & Radcliffe, P. M. (2009). Gym bags and mortarboards: Is use of campus recreation facilities related to student success? Journal of Student Affairs Research and Practice, 46(1), 50-71.

Kanters, M. A. (2000). Recreational sport participation as a moderator of college stress. Recreational Sports Journal, 24(2), 10-23.

Lindsey, R. R. (2012). The benefits and satisfaction of participating in campus recreational sports facilities and programs among male and female African American students: A pilot study. Recreational Sports Journal, 36, 13-24.

Lindsey, R., & Sessoms, E. (2006). Assessment of a campus recreation program on student recruitment, retention, and frequency of participation across certain demographic variables. Recreational Sports Journal, 30(1), 30-39.

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.

Mansuroğlu S., & Dağ V. (2019). Peyzaj Mimarlığı Bölümü Öğrencilerinin Dış Mekan Rekreasyon Eğilimleri: Akdeniz Üniversitesi Örneği. Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 9(3), 1692-1703.

52-58-iecses-4th-525-FC-Oral / Sozel

UZAKTAN İNGİLİZCE EĞİTİMİ BAĞLAMINDA ÖĞRENMEDE ÖZERKLİK ALGISI VE HAYAT BOYU ÖĞRENME EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Hurşit Cem SALAR, Gülşah TERCAN

Pamukkale Üniversitesi

Özet

Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki gelişmeler öğrenenlere zamandan ve yerden bağımsız olarak öğrenme olanağı sağlamaktadır. Bu noktada HBÖ (Hayat Boyu Öğrenme) bireylerin kendilerini geliştirmesi için sınırsız sayılabilecek ortam sunmaktadır. Teorik olarak, HBÖ noktasında, her şeyden önce bireyin kendini tanıması, kendi öğrenme ihtiyaçlarını belirlemesi, bu ihtiyaçları giderme noktasında hareket etmesi ve öğrenme süreçlerini planlı olarak devam ettirmesi başka bir ifade ile özerk öğrenen olması gerekmektedir. Bu araştırmada bu iki değişken yani bireylerin HBÖ eğilimleri ile öğrenmede özerklik durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yabancı dil olarak İngilizce öğrenme HBÖ anlamında talep gören bir alan olduğu için araştırmanın katılımcıları bir devlet üniversitesindeki uzaktan yabancı dil dersi alan 715 öğrenci olarak belirlenmiştir. Veriler 2018-2019 bahar yarı yılında toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Orakçı ve Gelişli (2017) tarafından geliştirilen Öğrenenin Özerkliği Ölçeği ve Engin, Kör ve Erbay (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Hayat Boyu Öğrenme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda öğrenenlerin özerkliği ile HBÖ eğilimleri arasında orta düzeyde (0.5) anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç HBÖ eğilimindeki bireylerin aynı zamanda öğrenmede özerk olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca öğrenme ihtiyaçlarını belirleyen öğrencilerin diğer yandan öğrenme ortamlarını belirleyerek bu eğitim ortamlarında eğitimlerine devam ettikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Hayat boyu öğrenme, öğrenmede özerklik, yabancı dil İngilizce eğitimi

52-58-iecses-4th-525-FC-Oral / Sozel

THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTONOMY PERCEPTION AND LIFELONG LEARNING TRENDS IN LEARNING IN THE CONTEXT OF DISTANCE ENGLISH EDUCATION

Hurşit Cem SALAR, Gülşah TERCAN

Pamukkale Üniversitesi

Abstract

Developments in information and communication technologies enable learners to learn independently from time and place. At this point, LLL (Lifelong Learning) provides an environment that can be considered as unlimited for individuals to develop themselves. Theoretically, at the LLL point, first of all, the individual needs to know himself / herself, determine his / her own learning needs, act at the point of eliminating these needs and continue the learning processes in a planned way. In this study, the relationship between these two variables, individuals' LLL tendencies and autonomy in learning, was investigated. Since learning English as a foreign language is a demanding area in terms of LLL, the participants of the study were identified as 715 students taking foreign language courses at a state university. Data were collected in the midterm of spring academic year 2018-2019. Learner Autonomy Scale developed by Orakçı and Gelişim (2017) and Lifelong Learning Scale adapted to Turkish by Engin, Kör and Erbay (2017) were used as data collection tools. Data were analyzed with SPSS 22.0. As a result of the analyzes, a moderate (0.5) significant relationship was found between the autonomy of learners and LLL tendencies. This result can be interpreted that individuals with LLL tendency can also be autonomous in learning. In addition, it can be said that the students who determine their learning needs continue their education by determining the learning environments on the other hand.

Keywords: Life-long learning, autonomy, learning English as foreign language

GİRİŞ

21. yüzyılın başlarında üretilen bilgi miktarı kabaca 18 ayda bir katlanarak büyümekte ve büyüme hızı artmaktadır (Bozkurt, 2014). Tek başına 2017 ve 2018 yıllarında üretilen bilgi miktarı dünyadaki bilgi miktarının % 90' ını oluşturmuştur (Marr, 2018). Dünyadaki patent başvuru sayısı ise 2015'te 2,887,300 iken 2017'de 3,168,900 olmuştur (Dericioğlu, 2018). Bu veriler göstermektedir ki bilgi çok hızlı bir biçimde üretilmekte, saklanmakta, işlenmekte ve ürüne dönüşmektedir. Bu hıza paralel olarak sosyal yapılar, iş olanakları, iş yapıları, meslekler ve hayatın neredeyse tüm alanları değişmektedir. Bilgi Çağı olarak nitelendirilen 21.Yüzyıldaki bu gelişmeler öğrenme ortam ve süreçlerinde de çeşitlilik yaratmıştır. Bu durum bireylerin yerden ve zamandan bağımsız olarak öğrenme ihtiyaçlarını giderebilmesine olanak sağlamaktadır. Bireyler gerek kişisel gelişim için, gerek meslek edinme, gerekse merak ve ilgilerine göre yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış öğrenme ortamlarına ulaşabilmektedirler. Diğer yandan önceleri başarı için gereken bilgi ve yeterlilikler hızlı bir şekilde değişirken, sürekli gelişim ve yeniliklere uyum ön plana çıkmaktadır (Polat, 2006). Rekabetçi yeni dünya düzenine uyma ve sürekli artan öğrenme gereksinimlerine uygun şekilde hayat boyu öğrenmenin bir çözüm ve belki de zorunluluk olarak yaşam içindeki yeri daha da belirgin hale gelmektedir (Demirel ve Yağcı, 2012). Aynı zamanda güçlü toplumların oluşması, toplumda, güncel gelişmeleri takip eden, kendi gelişimi için adımlar atan ve sürekli öğrenme ihtiyaçlarını gideren bireylerin olmasına bağlıdır. İşte tam bu noktada yaşam boyu öğrenme (YBÖ) kavramı karşımıza çıkmaktadır (Engin, Kör ve Erbay, 2017).

Teorik olarak, hayat boyu öğrenme noktasında, her şeyden önce bireyin kendini tanıması, kendi öğrenme ihtiyaçlarını belirlemesi ve bu ihtiyaçları giderme noktasında hareket etmesi gerekmektedir. Başka bir ifade ile kendi öğrenme ihtiyaçlarını bilen ve bu ihtiyaçları giderme noktasında hareket eden, yani özerk ya da bağımsız öğrenme özelliğine sahip bireylerin aslında hayat boyu öğrenme konusunda daha aktif olmaları beklenmektedir (Fırat, 2016; Lüftenegger vd., 2012; Gayrilnuk; 2015). Bu nedenle hayat boyu öğrenme kavramı psikolojik boyutlar olan içsel güdü, öz yönetim ve özerk öğrenme gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Ariza & Sánchez, 2013; Zimmerman, 2002). Aynı zamanda okul ve eğitim sistemi de öğrenmede özerklik ve öz düzenleme becerilerinin kazandırılmasında etkili olabilmektedir (Genç, 2015).

Bu çalışmada gerçekten öğrenmede özerk olan bireylerin hayat boyu öğrenme eğiliminde olup olmadıkları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına hayat boyu öğrenme ve öğrenmede özerklik algısı arasında bir ilişki olması durumunda eğitim sisteminde ve okullarda bireylerin kendilerini tanıma ve öz düzenleme becerisine sahip olabilmelerine yardımcı olacak akademik düzenlemeler yapılabilir. Böylelikle bireyler kendilerine ve ihtiyaçlarına uygun öğrenme ortamlarında kendilerini geliştirme noktasında daha avantajlı hale geleceklerdir.

Kısaca bu çalışmanın amacı hayat boyu öğrenme ile öğrenenin özerkliği arasındaki ilişkiyi incelemektir. Başka bir ifade ile öğrenmede özerk olan bireylerin hayat boyu öğrenme konusunda daha etkin olup olmadıklarının ortaya konmasıdır.

Çalışmanın amacına uygun olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır?

1. Üniversitelerde lisans ve önlisans düzeyindeki öğrencilerin özerk öğrenme algıları ne düzeydedir?
2. Üniversitelerde lisans ve önlisans düzeyindeki öğrencilerin hayat boyu öğrenme eğilimleri ne düzeydedir?
3. Üniversitelerde lisans ve önlisans düzeyindeki öğrencilerin hayat boyu öğrenme eğilimleri ile özerk öğrenme özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma sorularını cevaplamak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler bir devlet üniversitesinde 2018-2019 akademik eğitim yılında bahar döneminde uzaktan İngilizce dersi alan olan öğrencilerden toplanmıştır. Çalışmaya toplam 1980 öğrenci katılmış bunlardan 715 tanesi geçerli veriler sunmuştur. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır. Katılımcıların 273'ü erkek, 442'si bayandır.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet dağılımları

	Frekans	Yüzde
Bay	273	38,2
Bayan	442	61,8
Toplam	715	100,0

Üniversitedeki bütün alanlardaki öğrencilerden veri toplanmıştır. Katılımcıların alanlarına göre dağılımları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların alanlarına göre dağılımları

	Frekans	Yüzde
Eğitim Bilimleri	113	15,8
Fen Edebiyat (Fen Bilimleri)	19	2,7
Fen Edebiyat (Sosyal Bilimler)	47	6,6
İktisadi İdari Bilimler	109	15,2
Mühendislik - Mimarlık	123	17,2
Sağlık Bilimleri	122	17,1
Sosyal Bilimler (Diğer Alanlar)	90	12,6
Teknik Bilimler	87	12,2
Yabancı Diller	5	0,7
Toplam	715	100,0

Öğrencilerin öğrenme özerkliklerini belirlemek için Orakçı ve Gelişli tarafından 2017'de geliştirilmiş olan Öğrenenin Özerkliği Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 14 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçek olup Cronbach's Alpha değeri .96'dır. Ölçeğin maddeleri 1 = "Hiç katılmıyorum", 2 = "Katılmıyorum", 3 = "Kararsızım", 4 = "Kesinlikle katılıyorum" ve 5 = "Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir.

Öğrencilerin hayat boyu öğrenme eğilimlerini belirlemek amacıyla Wielkiewicz & Meuwissen (2014) tarafından geliştirilen ve Engin, Kör, and Erbay (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Hayat Boyu Öğrenme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşan Likert tipi

bir ölçek olup 1 = "Asla", 2 = "Nadiren", 3 = "Ara Sıra", 4 = "Sık Sık" ve 5 = "Her Zaman" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri .93'tür.

Anket öğrencilere öğrenme yönetim sistemi üzerinden toplanmış olup toplanan veriler SPSS 25.0 ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın ilk sorusu olan "Öğrencilerin özerk öğrenme algıları ne düzeydedir?" sorusunu yanıtlamak üzere yapılan betimsel istatistiklere ilişkin veriler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Özerk Öğrenme Algıları

	N	Minimum	Maximum	Ortalama
Özerk Öğrenme Algısı	715	1,066667	4,933333	3,50648

Tablo 4. Öğrencilerin Özerk Öğrenme Algılarının Likert Derecelendirmedeki Yeri

Asla	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1,00-1,80	1,81-2,60	2,61-3,40	3,41-4,20	4,21-5

Tablo 3'te görüldüğü üzere öğrencilerin özerk öğrenme algıları 3,50 düzeyindedir. Bu düzeyin Likert derecelendirmedeki yerinin Tablo 4'de 3,41-4,20 arasında olduğu görülmektedir.

Araştırmanın ikinci sorusu olan "Öğrencilerin hayat boyu öğrenme eğilimleri ne düzeydedir?" sorusunu yanıtlamak üzere yapılan betimsel istatistiklere ilişkin veriler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama
Hayat Boyu Öğrenme Eğilimi	715	1,214286	5	3,439161

Tablo 5'te görüldüğü üzere öğrencilerin hayat boyu öğrenme eğilimleri 3,43 düzeyindedir. Bu düzeyin Likert derecelendirmedeki yerinin Tablo 6'de 3,41-4,20 arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Öğrencilerin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimlerinin Likert Derecelendirmedeki Yeri

Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1,00-1,80	1,81-2,60	2,61-3,40	3,41-4,20	4,21-5

Araştırmanın üçüncü sorusu olan "Üniversitelerde lisans ve önlisans düzeyindeki öğrencilerin hayat boyu öğrenme eğilimleri ile özerk öğrenme özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?" sorusunu yanıtlamak üzere yapılan Pearson ilişkisel analizine ilişkin veriler Tablo 7'te verilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri İle Özerk Öğrenme Algıları Arasında İlişki

		Özerk Öğrenme Algısı	Hayat Boyu Öğrenme Eğilimi
Özerk Öğrenme Algısı	Pearson Correlation	1	,453**
Hayat Boyu Öğrenme Eğilimi		,453**	1

Tablo 7'de görüldüğü üzere öğrencilerin hayat boyu öğrenme eğilimleri ile özerk öğrenme algıları arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=0,453$; $p<0,05$) görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin özerk öğrenme algıları arttıkça hayat boyu öğrenme algılarının da arttığı söylenebilir. Ayrıca determinasyon katsayısı ($r2=0,205$) hayat boyu öğrenmedeki toplam varyansın %20'sinin özerk öğrenmeden kaynaklandığını göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Bu araştırmada bir devlet üniversitesinde uzaktan İngilizce dersini alan öğrencilerin özerk öğrenme algıları ile hayat boyu öğrenme algıları arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen fazla araştırma olmadığı görülmüştür. Sadece Yurdakul (2017) tarafından ortaokul öğrencileri ile yapılan bir araştırma dahilinde özerk öğrenme algısı, ders çalışma alışkanlıkları ve hayat boyu öğrenme eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yurdakul'un (2017) çalışmasında özerk öğrenme, bağımsız öğrenme ve ders çalışma alışkanlıkları olmak üzere iki boyut altında ele alınmış ve her iki alt boyutunda da hayat boyu öğrenme ile pozitif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Diker, Coşkun ve Demirel (2009) tarafından geliştirilen diğer bir hayat boyu öğrenme ölçeği olan "Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri (YBÖEÖ)" adlı ölçekte hayat boyu öğrenme 4 alt boyutta ele alınmıştır. Bu alt boyutlar güdülenme, sebat, öğrenmeyi düzenlemede yoksunluk ve merak yoksunluğudur. Bu üç çalışma sonucuna göre hayat boyu öğrenmenin içsel boyutları arasında merak, güdülenme, sebat gibi başlıkların olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile bireyler yaşam boyu öğrenme etkinliklerine başlayabilmek, devam ettirebilmek ve sonuçlandırabilmek için bu üç boyuttaki yeterlilik ve özelliklere sahip olmalıdırlar. Bunun yanında öğrenme ortamlarının kalitesi, bireye uygunluğu gibi dış faktörlerin de olduğu dikkate alındığında yaşam boyu öğrenme ile ilgili büyük resim ortaya çıkmaya başlamaktadır. Toplumların ve bireylerin hızlı değişime ayak uydurabilmeleri için hayat boyu öğrenmenin önemi daha da belirgin hale gelmektedir. Öğrenme ortamlarının Web, İnternet ve mobil uygulamalara kaydığı, bireyin dünyadaki konumundan bağımsız olarak her türlü öğrenme ortamına girebildiği görülmektedir. Bu nedenle bu ortamların tasarlanması ve uygulanmasında bireysel farklılıklar ve yukarıda sözü edilen içsel faktörlerin dikkate alınması başarının arttırılmasında fayda sağlayabilir.

KAYNAKÇA:

1. Bozkurt, A. (2014). Ağ toplumu ve bilgi. *Türk Kütüphaneciliği*, 28(4), 510-525.

2. Marr, B. (2018). How Much Data Do We Create Every Day? The Mind-Blowing Stats Everyone Should Read. https://www.forbes.com/sites/bernardmarr/2018/05/21/how-

much-data-do-we-create-every-day-the-mind-blowing-stats-everyone-should-read/#749fd87b60ba

3. Dericioğlu, K., M. (2018). Dünya Fikri Haklar Göstergeleri. https://iprgezgini.org/2019/01/02/dunya-fikri-haklar-gostergeleri-2018-genel-bakis-ve-degerlendirme/

4. Demirel, M. ve Yağcı, E. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının yaşam boyu öğrenmeye ilişkin algıları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayı* 1: 100-111.

5. Polat, Coşkun (2006). Bilgi Çağında Üniversite Eğitimi İçin Bir Açılım: Bilgi Okuryazarlığı Öğretimi. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 12(30), 249-266. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/32984 Erişim tarihi: 10.08.2019

6. Engin, M , Kör, H , Erbay, H . (2017). Yaşam Boyu Öğrenme Ölçeği Türkçe Uyarlama Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25 (4), 1561-1572.

7. Firat, M. (2016). Measuring the e-learning autonomy of distance education students. Open Praxis, 8(3), 191-201.

8. Lüftenegger, M., Schober, B., van de Schoot, R., Wagner, P., Finsterwald, M., & Spiel, C. (2012). Lifelong learning as a goal – do autonomy and self-regulation in school result in well prepared pupils? *Learning and Instruction*, 22(1), 27-36.

9. Ariza, A., & Sánchez, M. S. (2013). Effectiveness of the Integration of ICT Tools and Activities to Foster Awareness as the First Stage to Reach Learning Autonomy. Gist: *Revista Colombiana de Educación Bilingüe*, 7, 154–172.

10. Genç, G . (2015). Bağımsız yabancı dil öğrenme, öğrenme stilleri ve bazı değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* , 48 (1) , 129-160 . DOI: 10.1501/Egifak_0000001356

11. Orakci, S., & Gelisli, Y. (2017). Learner Autonomy Scale: A Scale Development Study. *Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, *5*(4), 25-35.

12. Engin, M., Hakan, Kör. ve Erbay, H. (2017). Turkish Adaptation Study Of Lifelong Learning Scale. *Kastamonu Education Journal*, *25*(4).

13. Yurdakul, C . (2017). An Investigation of the Relationship between Autonomous Learning and Lifelong Learning. *International Journal of Educational Research Review* , 2 (1), 15-20 . DOI: 10.24331/ijere.309968

14. Coşkun, Y. D., & Demirel, M. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *42*(42), 108-120.

161-59-iecses-4th-552-FC-Oral / Sozel

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Ahmet Haktan SİVRİKAYA
Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ÖZET

Spor; kişisel veya toplu oyunlar şeklinde düzenlenen genellikle rekabete dönüşen yarışmaların, bazı kurallara göre uygulanan fiziksel hareketlerin bütünüdür. Tutum, belli objelere, olaylara, kişilere karşı belli biçimde davranma yolunda toplumsal olarak kazanılmış yatkınlık ya da yönelimdir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesidir.

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretmenlik Bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise 75 erkek 125 kadın oluşturmuştur. Veriler bir form ve Şentürk (2012) tarafından oluşturulan Spora Yönelik Tutum Ölçeği (SYTÖ) ile toplanmıştır. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 25 ve maksimum puan 125'tir. Puanın yüksekliği, spora yönelik tutumun yüksekliğine işaret eder. Verilerin analizinde frekans, yüzde, t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .93 bulunmuştur.

Öğrencilerin %37.5'i kadın, %62.5'i erkek; %91.5'i spor yapmakta, %8.5'i spor yapmamaktadır. Cinsiyete göre erkeklerin puanı (96.30±19.42), kadınların puanı (97.48±17.03) olarak bulunmuştur. Ölçek puanı (96.74±18.53) olarak bulunmuştur. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda; ailesi ile yaşayan öğrencilerin puanlarının akrabası ile yaşayan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin Spora Yönelik Tutum puanları olumludur. Kadınların ve erkeklerin Spora Yönelik Tutum puanları birbirine yakın ve olumludur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, Tutum, Beden Eğitimi, Spor

161-59-iecses-4th-552-FC-Oral / Sozel

EXAMINATION OF OPINIONS ON ATTITUDES TOWARDS SPORT OF UNIVERSITY STUDENTS

Ahmet Haktan SİVRİKAYA
Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ABSTRACT

Sport; It is the totality of physical competitions, which are organized in the form of personal or collective games, which usually turn into competition, and are applied according to some rules. Attitude is an acquired predisposition as socially or orientation to behave in a certain way against certain objects, events, people. The aim of this study is to investigate the attitudes of university students towards sports.

This research is a descriptive research. The research was conducted in 2018-2019 education term. The population of the research consists of students of Balıkesir University, school of physical education and sports, teaching department. The sample consisted of 75 men and 125 women. Data were collected by using a form and the Scale of Attitude towards Sport, which was constituted by Şentürk (2012). The scale consists of 25 items. The minimum score that can be obtained from the scale is 25 and the maximum score is 125. Height of score indicates the height of attitude towards sports. Frequency, percentage, t-test and one-way analysis of variance were used to analyze the data. The Cronbach's alpha value of the scale is .93.

37.5% of the students were female and 62.5% were male; 91.5% do sports and 8.5% don't do sports. According to gender, the score of men was (96.30 ± 19.42) and the score of women was (97.48 ± 17.03). The scale score was found as (96.74 ± 18.53). As a result of one-way analysis of variance; It was found that the scores of the students living with their parents were higher than the scores of the students living with their relatives. The attitudes of the students towards sport are positive. The score of attitudes of women and men towards sport are close the eachother and positive.

Keywords: Students of University, Attitude, Physical Education, Sport

GİRİŞ

Spor "Belirli ölçüde güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler." olarak tanımlanmaktadır. Günümüz anlayışına göre spor çok önemli bir kitle eğitim vasıtasıdır. Sporun insanı önemli ölçüde geliştirdiği ve değiştirdiği bilinmektedir. Bu gelişim ve değişimin üst düzeyde olması beklenen kitle üniversite öğrencileridir.

Kişinin kendine ya da etrafındaki herhangi bir sosyal konu, nesne ya da olaya karşı tecrübe, isteklendirme ve bilgilerine dayanarak örgütlediği bilişsel, duygusal ve davranışsal ön yatkınlıklara tutum denir. Kişinin tutumları farklı şekilde değişebilir. Bunlardan biri kişinin bilerek veya bilmeyerek benimsediği tutuma karşı eylemde bulunması ile olur.

Morgan'ın (1995) tutum kavramına göre, belirli kişi, obje veya durumlara pozitif veya negatif bir tepki verme meyilidir. Tutumlar, en pozitiften en negatife doğru farklı kademelerde oluşabilir. Negatif tutumlar; obje veya düşünceler hakkında negatif kanaati benimseyerek, bu düşünceleri istememe ya da sevmeme gibi bu düşüncelere yönelik tepki oluştururlar. Pozitif tutumlara bakıldığında; obje veya düşünceler hakkında pozitif kanaati benimseyerek, bu düşünceyi içselleştirme ve hoşnut olmayla kendisini göstermektedirler (Demirhan ve Altay, 2001).

Eğitim seviyesi ve spor yapma alışkanlıkları da tutumu etkileyen faktörler arasında sayılabilir. Ayrıca her eğitim seviyesindeki öğrencinin spor yapmaya yönelik tutumları farklı olabilmektedir.

Spor faaliyetlerine yönelik tutumları negatif olan öğrenciler beden eğitimi ve spor dersinde performansını düşürebilir, ders etkinliklerine katılmak istemeyebilir, dersi önemsiz görebilir ve ders esnasında birçok problem oluşturabilir. Öğrencilerin diğer derslere göstermiş oldukları olumlu ya da olumsuz tepkiyi beden eğitimi ve spor dersine karşıda gösterebilirler. Kız ve erkek öğrencilerin sportif etkinliklere takınacağı pozitif tutum, beden eğitimi ve spor dersine de yansıyarak dersin kazanımlarını amacına uygun bir biçimde verilmesini sağlayıp; dersin kısa ve uzun sürede elde edilmesi gereken hedefine daha kısa sürede ulaşmasını sağlar ya da öğrencinin ileriki yıllarda bedensel faaliyetlere gönüllü iştiraklerine zemin hazırlayabilir (Silverman ve Scrabis, 2004).

Bu çalışma da lise öğrencilerine yapılan tutum ölçeğinin benzeri üniversite öğrencilerine uygulanarak, çalışma geliştirilmiş, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları, bu tutumları etkileyen olumlu olumsuz etkenler üzerinde durulmuş ve öneriler sunulmuştur.

YÖNTEM

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretmenlik ve Yöneticilik bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini, 75 Erkek ve 125 Kadın olmak üzere toplamda 200 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, tanıtıcı bilgi formu ve 25 soruluk spora yönelik tutum ölçeği yardımıyla toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, bölümü, sınıfı, spor yapma durumu, spor branşı, takım sporu mu yoksa bireysel spor mu yaptığı gibi sorular bulunmaktadır. Spora yönelik tutum ölçeği Şentürk (2012) tarafından oluşturulan öğrencilerin spora yönelik tutumlarını belirlemeye yönelik 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 25 ve maksimum puan 125'tir. Puanın fazla olması spora yönelik tutumun yüksek düzeyde olmasını işaret eder. Yapılan normalite testinde veriler normal dağılım göstermiştir. Verilerin analizinde frekans, yüzde, t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Üniversite öğrencilerine uygulanan spora yönelik tutum ölçeği sonucunda;

Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .93 bulunmuştur. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,55±2,25'tir.

%37.5'i kadın, %62.5'i erkek; %91.5'i spor yapmakta, %8.5'i spor yapmamaktadır, %53'ü ise takım sporu yapmaktadır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Spora Yönelik Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları

ÖLÇEK PUANI	N	%	X± SD	F	p
KADIN	75	50.2	97.48±17.03		
ERKEK	125	49.8	96.30±19.42		
TOPLAM	200	100	96.74±18.53	.192	.662

Kadınların tutum puanı (97.48±17.03) olup, erkek öğrencilerin tutum puanından (96.30±19.42), yüksek bulunmuştur. Ölçek toplam puanı (96.74±18.53) olarak tespit edilmiştir. Ancak cinsiyet değişkenine göre erkek ve kadın arasındaki tutum puanlarında anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Tablo 2. Yaşa Göre Spora Yönelik Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları

YAŞ DEĞİŞKENİ	N	X± SD	F	p	FARK
18-20 YAŞ	60	90.03±23.35	3.809		
21-23 YAŞ	119	**97.93±14.81**	6,376		**1>3**
24 YAŞ VE ÜZERİ	21	86.33±19.66	3573	**.029**	
					2>3

Öğrencilerin yaş değişkenine göre en yüksek ortalama puan 21-23 yaş grubunda olup (97.93±14.81), en düşük ortalama puan ise 24 yaş ve üzeri grupta (86.33±19.66) bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe ile yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre yaş değişkeni için belirlenen anlamlı fark 18-20 yaş ile 24 yaş üzeri; 21-23 yaş ile 24 yaş ve üzeri arasındadır. Farkın kaynağı 18-21 yaş ile 21-23 yaş lehinedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, öğrencilerin Spora Yönelik Tutum puanları olumludur. Kadınların ve erkeklerin Spora Yönelik Tutum puanları birbirine yakın ve olumludur. Demirhan ve Koca (2004) katılımcıların kız ve erkek olmasını ve spora katılım bakımından lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ölçmeyi hedeflemişlerdir. Çalışma bulgularına bakıldığında; erkek ve kızların tutumları mukayese edildiğinde kızların tutum puanları erkeklere göre daha düşük olduğu görülmüştür (Başer, 2009; Demirhan ve Koca, 2004; Keskin, 2015; Phillips, 2011). Literatürdeki çalışmaların bazılarında ise erkek öğrencilerin tutum puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Balyan, 2009; Ekici vd., 2011; Güllü, 2007).

Singh ve Devi (2013) tarafından Hindistan'da Manipur'da 180 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin spor ve oyuna karşı olumlu tutum sergiledikleri buna ek olarak erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre oyun ve spora karşı daha olumlu bir tutum oluşturdukları saptanmıştır. Türkmen vd., (2016) tarafından Bartın üniversitesi İslami İlimler

Fakültesi öğrencilerine yönelik yapılan spor tutumu çalışmasında öğrencilerin cinsiyet ve spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Bu farklılık erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha yüksek tutum göstermektedir.

Tomik vd., (2012) tarafından Polonya'da 2704 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada da erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu ortaya konulmuştur.

Öğrencilerin tutumlarının yaş değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların tutumlarının yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe ile analiz edilmiştir. Yaş gruplarına göre; göre 18-21 yaş ile 24 yaş ve üzeri arasında; 21-23 yaş ile 24 yaş ve üzeri arasında fark vardır. Bu farkın kaynağı 18-21 yaş ile 21-23 yaş grubundan kaynaklanmaktadır.

Varol (2017)'nin çalışmasında spora yönelik tutum ölçeği puan ortalaması ile yaş aralığı değişkeni arasında istatistikî olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F=0.360$, $p>0.782$). Ancak Öğrencilerin yaş aralıklarına göre puan ortalamalarına bakıldığında, 18-22 (=3.28) ve 28-32 (=3.22) yaş aralığında olan öğrencilerin spora yönelik tutum puan ortalamaları, 23- 27 (=3.38) ve 33-37 (=3.50) yaş aralığında olan öğrencilerin spora yönelik tutum puan ortalamalarından düşük düzeyde oldukları görülmektedir.

Türkmen vd., (2016) tarafından Bartın üniversitesi İslami İlimler Fakültesi öğrencilerine yönelik yapılan spor tutumu çalışmasında öğrencilerin yaş ile spora yönelik tutumları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Tatar ve Kuru'nun (2009) 20-40 yaş arası çalışan ve çalışmayan kadınların spor yapmalarını etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi (Sivas il merkezi örneği) çalışmasında Araştırmaya katılan kadınların spor yapmalarında yaş önemli bir faktör değildir ($p>0.05$) şeklindedir.

Çalışma sonuçlarına göre öneri olarak; bağımsız değişkenler çoğaltılarak farklı koşulların spor yönelik tutum düzeylerine etkisi incelenebilir. Araştırma başka Fakültelerinde ki öğrencilere uygulanarak geniş tabanlı bir katılım sağlanarak kadınların spor etkinliklerine katılımına ilişkin görüşleri hakkında daha net ve geçerli bir öğrenci profili belirlenebilir.

KAYNAKÇA

1. Balyan, M. (2009). İlköğretim 2.Kademe Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri ve Özyeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
2. Başer, S. A. (2009). Öğretmen niteliklerinin beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bu derse karşı olan tutumlarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
3. Demirhan, G., ve Koca, C., (2004). An Examination Of High School Students' Attitudes Toward Physical Education With Regard To Sex And Sport Participation. Perceptual And Motor Skills, 98:754-758.
4. Demirhan, G., Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği, II. Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 9-20.
5. Ekici, S., Bayrakdar, A. ve Hacıcaferoğlu, B. (2011). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Tutumlarının Değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 829-839.
6. Güllü, M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
7. Keskin, Ö. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi: Sakarya İli Örneği. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
8. Sılverman, S., &Scrabis K.A. (2004). A Review Of Research On Instructional Theory İn Physical Education 2002-2003.International Journal of Physical Education, 41(1), 4-12.
9. Singh RKC. ve Devi KS (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports. 2(4), 80-85.
10. Şentürk, H. E. (2012). Spora yönelik tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 8-18.
11. Tatar, N. ve Kuru, M. (2009). Açıklamalı yöntemlere karşı araştırmaya dayalı öğrenme yaklaşımı: ilköğretim öğrencilerinin Fen Bilgisi dersine yönelik tutumlarına etkileri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(25), 153-165.
12. Tomik R, Olex-Zarychta D, Mynarski W (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport, Studies in Physical Culture and Tourism, 19(2), 99-104.
13. Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S. ve Gökdağ, M. (2016). İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği). International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES), 2(1), 48-59.
14. Varol K. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları Ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi

85-iecses-4th-565-FC-Oral / Sozel

YOGA MEME KANSERLİ HASTALARI NASIL ETKİLER?

Damla Feriştah BAYSAN*, Pınar SERÇEKUŞ AK*, Sevgi ÖZKAN*

**Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Denizli*

ÖZET

Dünyada ve ülkemizde meme kanseri kadınlarda ilk sırada görülen kanser türüdür. Meme kanseri tanısı alan hastalar yorgunluk, ağrı gibi fizyolojik zorluklarla birlikte yalnızlık, beden imajında değişiklik, ölüm korkusu gibi psikolojik pek çok zorluklar yaşamaktadır. Hastalar çevresinden ve sağlık personelinden yeterli desteği alamamakta, zorluklar ile baş etmede yalnız kalmaktadır. Hastaların bu zorlu yaşam deneyimi ile baş etme yöntemlerinin daha fazla araştırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Bu derlemenin amacı kanıta dayalı araştırmaların incelenmesi ile meme kanserli hastalarda yoganın etkilerinin açıklanmasıdır. Son yıllarda meme kanserli hastalarda yoganın etkilerine yönelik yapılan randomize kontrollü çalışmaların çoğunda yoganın yorgunluğu azalttığı saptanırken, bazı çalışmalarda depresyon, ruh hali, yaşam ve uyku kalitesi üzerine de olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir. Sonuç olarak yoga meme kanserli hastalarda fizyolojik ve psikososyal olumlu etkiler yaratabilmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda meme kanserli hastaların yaşadıkları zorluklar ile baş etmelerinde yoga önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, kemoterapi, meme kanseri, radyoterapi, yoga

GİRİŞ

Dünyada meme kanseri %46.3 oranında kadınlarda ilk sırada görülen kanser türü olup mortalite oranı ise %13'tür (GLOBACAN, 2018). Ülkemizde de meme kanseri kadınlarda %45.6 oranında ilk sırada görülen kanser türüdür ve mortalitesi ise %10.5'tir (GLOBACAN, 2018)

Meme kanseri tanısı alan hastalar yorgunluk, ağrı gibi fizyolojik zorluklarla birlikte yalnızlık, beden imajında değişiklik, ölüm ve metastaz korkusu gibi pek çok psikolojik zorluklar yaşamaktadır (Günüşen, Inan, & Üstün, 2013). Kanser hastaları ile yapılan nitel bir çalışmada bazı hastalar, çevrelerindeki insanların kanser teşhisi aldıktan sonra onları terk ettiklerini ve akrabalarından yeterince destek almadıklarını ifade etmiştir. Birçok hasta, kemoterapinin yan etkileri (örneğin, saç dökülmesi, bulantı, ağızda yaralar, ağrı ve yorgunluk) ile baş etmekte güçlük çektiklerini ve bu yan etkilerin sosyal yaşamlarını olumsuz etkilediğini belirtmiştir (Serçekuş & Başkale, 2015). Sonuç olarak hastalar hastalık sürecinde sağlık personeli ve çevresinden yeterli desteği alamamakta, zorluklar ile baş etmede yalnız kalmaktadır. Hastaların kanser tanısı almanın getirdiği zorluklar ile baş etmelerini arttırmaya yönelik girişimlerin desteklenmesi önemlidir (Serçekuş & Başkale, 2015). Hastaların bu zorlu yaşam deneyimi ile baş etme yöntemlerinin daha fazla araştırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Yoga, meme kanserli hastaların baş etmesinde yararlı olabilir (Winters-Stone et al., 2018). Bu derlemenin amacı kanıta dayalı çalışmaların incelenmesi ile meme kanserli hastalarda yoganın etkilerinin açıklanmasıdır.

Meme Kanserli Hastalarda Yoganın Etkilerine Yönelik Yapılan Kanıta Dayalı Çalışmalar

Son yıllarda yapılan kanıta dayalı çalışmalar aşağıda özetlenmiş ve Tablo 1'de sunulmuştur.

Jong ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada yoganın, kemoterapi alan meme kanserli kadınlarda yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkileri araştırılmıştır. Çalışmaya 83 kadın (girişim grubu: 47, kontrol grubu: 36) alınmıştır. Girişim grubundaki kadınlara, yoga eğitmenleri tarafından yorgunluğu azaltmak ve yaşam kalitesini

artırmak amacıyla 12 hafta boyunca, haftada 75 dakika Dru Yoga yaptırılmıştır. Haftalık seanslara ek olarak, kadınlara evde pratik yapmaları için bir CD veya MP3 sağlanmıştır. Kontrol grubu standart bakım almıştır. Bu kadınlar çalışmanın başlangıcında, 3. ayda ve 6.ayda takip edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre girişim grubunda anksiyete, depresif belirtiler ve yorgunluk kontrol grubuna göre önemli ölçüde iyileşmiş ve girişim grubundaki kadınlar daha az bulantı ve kusma bildirmiştir (Jong et al., 2018).

Lanctôt ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada yoganın, kemoterapi tedavisi alan meme kanserli hastalarda depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmadaki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmaya 101 kadın (girişim grubu: 58, kontrol grubu: 43) alınmıştır. Girişim grubuna yoga eğitmenleri tarafından 8 hafta boyunca her biri 90 dakika süren 8 seans Bali yoga yaptırılmıştır. Kadınların uygulamaya evde devam etmesi için kadınlara yoga DVD'si verilmiştir. Kontrol grubu ise sadece standart bakım almıştır. Çalışmanın sonucuna göre girişim grubunda depresif belirtilerde değişiklik gözlenmemiş, kontrol grubunda ise depresif belirtiler artmıştır. Her iki grupta da anksiyete üzerine anlamlı bir etki saptanmamıştır (Lanctôt, Dupuis, Marcaurell, Anestin, & Bali, 2016).

Lötzke ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada, kemoterapi tedavisi alan meme kanseri kadınlarda yoganın fiziksel egzersizlere göre yaşam kalitesi, yaşam doyumu, yorgunluk, dikkat ve sağlık üzerindeki etkileri test edilmiştir. Çalışmaya meme kanseri olan 92 kadın (yoga grubu: 45, fiziksel egzersiz grubu: 47) alınmıştır. Yoga grubuna, 12 hafta boyunca haftada 60 dakika alanında uzman yoga öğretmenleri eşliğinde Iyengar yoga uygulaması yaptırılmıştır. Fiziksel egzersiz grubuna ise fizyoterapistler tarafından 12 hafta boyunca haftada 60 dakika fiziksel egzersiz yaptırılmıştır. Her iki grupla 12 hafta çalışılmıştır. Bu kadınlar, çalışmanın başlangıcında, seansın hemen ardından ve 3. ayda takip edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre kansere bağlı yorgunluk seviyelerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Her iki grupta zamanla iştah kaybı, dispne, konstipasyon, diyare açısından iyileşme görülmüş ancak bulantı - kusma ve ağrıda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fiziksel egzersiz grubunda duygusal işlevsellikte, yoga grubunda ise rol işlevi ve duygusal işlevsellikte iyileşme görülmüştür. Yaşam doyumu fiziksel egzersiz grubunda iyileşmiş ama yoga grubunda farklılık olmamıştır (Lötzke et al., 2016).

Chaoul ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada, yoga ve germe egzersiz programının kemoterapi tedavisi gören meme kanseri olan kadınlarda, uyku

ve yorgunluk üzerine etkileri incelenmiştir. Kadınlar Tibet yoga grubu (n=74), germe egzersiz grubu (n=68) ve kontrol grubu (n=85) olarak randomize atanmıştır. Tibet yoga ve germe egzersiz gruplarındaki kadınlar, kemoterapi tedavisi sırasında her biri 75-90 dakika süren 4 seansa katılmıştır. Ardından 6 ay boyunca bunlara ek üç seansa katılmışlar ve evde çalışmaya teşvik edilmişlerdir. Bunun için de hastalara basılı materyaller, ses kayıtları ve tüm tekniklerin olduğu bir video verilmiştir. Tibet yoga dersleri alanında uzman yoga eğitmenleri tarafından, germe egzersiz dersleri ise fizyologlar tarafından verilmiştir. Kontrol grubuna standart bakım verilmiştir. Kadınlar ilk görüşmede, tedavi sonrası 1. haftada, 3. ayda, 6 ayda ve 12. ayda izlenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre tedavi sonrası 1. haftada yoga grubundaki kadınların günlük rahatsızlıklarının diğer iki gruba göre daha az olduğu ve germe grubundaki kadınların ise uyku kalitesinin diğer iki gruba göre daha iyi olduğu saptanmıştır. Yoga grubundaki kadınlarda, tedavi sonrası 3.ve 6. ayda uyku kalitesi kontrol grubundakilere göre daha iyi bulunmuştur (Chaoul et al., 2019).

Taso ve arkadaşlarının (2014) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada yoganın, kemoterapi tedavisi alan meme kanseri olan kadınlarda depresyon, anksiyete, yorgunluk gibi yaşam kalitesini etkileyen problemlere karşı etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 60 kadın (girişim grubu: 30, kontrol grubu: 30) alınmıştır. Girişim grubuna yoga eğitmenleri tarafından 8 hafta, haftada iki kez ve her biri 60 dakika süren yoga egzersizi yaptırılmış ve kontrol grubuna ise sadece standart bakım verilmiştir. Çalışmanın sonucunda yoga egzersizinin, meme kanserli hastalarda yorgunluğu azaltmada etkili olduğu, ancak depresyon ve anksiyeteyi etkilemediği saptanmıştır (Taso et al., 2014).

Ratcliff ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada radyoterapi alan meme kanserli kadınlarda yaşam kalitesi, uyku kalitesi ve depresif belirtiler değerlendirilmiştir. Meme kanseri olan 163 kadın, yoga grubu (n=53), germe egzersiz grubu (n=56) ve kontrol grubu (n=54) olmak üzere 3 gruba randomize atanmıştır. Yoga ve germe egzersizi yaptırılan gruplar 6 haftalık radyoterapi boyunca haftada 3 defa olmak üzere her biri 60 dakika süren seanslara katılmıştır. Her katılımcı, evde pratik yapmaları için bir ses CD'si ve programın yazılı olduğu bir el kitabını almaya teşvik edilmiştir. Kontrol grubuna hiçbir girişim uygulanmamıştır. Gruplar çalışmanın başlangıcında, 1.ayda, 3.ayda ve 6.ayda takip edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, yoga grubundaki kadınlarda diğer gruplara göre yaşam kalitesi

skorlarında, uyku kalitesinde ve depresif belirtilerde iyileşme görülmüştür (Ratcliff et al., 2016).

Chandwani ve arkadaşlarının (2014) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada yoganın, radyoterapi alan meme kanserli kadınlarda yaşam kalitesi, yorgunluk, uyku kalitesi ve depresyon üzerine etkileri değerlendirilmiştir. 163 meme kanseri kadın yoga grubu (n=53), germe egzersiz grubu (n=56) ve kontrol grubu (n=54) olmak üzere 3 gruba randomize atanmıştır. Yoga ve germe egzersiz grubunda olan kadınlar radyoterapi boyunca fizyoterapistler tarafından verilen ve her biri 60 dakika süren, toplam 18 seansa katılmıştır. Kadınlara, bir ses CD' si ve programın yazılı olduğu bir el kitabı verilmiştir. Kontrol grubuna ise hiçbir girişim uygulanmamıştır. Kadınlar ilk görüşmede, radyoterapi sonrası 1. ay, 3. ay ve 6. ayda takip edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, yoga grubunda bulunan kadınların yaşam kalitesi diğer iki gruba göre daha yüksek bulunmuş, yoga ve germe grubunda bulunan kadınların yorgunluk ve depresyon seviyesi kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur. Uyku kalitesinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Chandwani et al., 2014).

Odynet ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada meme kanserli hastalarda farklı egzersiz müdahalelerinin yaşam kalitesi parametreleri üzerine etkileri değerlendirilmiştir. 115 kadın, su egzersiz grubu (grup A, n=45), pilates egzersiz grubu (grup B, n=40) ve Hatha yoga egzersiz grubu (grup C, n=30) olarak randomize atanmıştır. Bütün gruplar 12 ay boyunca haftada 3 kez olacak şekilde aynı fizyoterapist eşliğinde kendi gruplarında egzersiz yapmıştır. Kadınlar, ilk görüşmede, sonrasında ise 6. ve 12. ayda takip edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre su egzersizi, pilates ve yoga egzersizlerine kıyasla, duygusal refahın iyileştirilmesi ve meme kanseri tedavisi ile ilişkili negatif semptomların azaltılmasında daha etkili olmuştur. Yoga egzersiz grubundaki kadınların su egzersizi grubundaki kadınlara göre daha iyi sosyal/aile refahı sağladığı görülmüştür (Odynets, Briskin, & Todorova, 2019).

Eyigor ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada yoganın, meme kanserli hastalarda omuz-kol ağrısı, yaşam kalitesi, depresyon ve fiziksel performans üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya 18-65 yaş arası meme kanseri tanısı alan 42 hasta (girişim grubu: 22, kontrol grubu: 20) alınmıştır. Girişim grubuna yoga eğitmeni tarafından, toplam 10 hafta süreyle, haftada 2 gün ve her biri 1 saat süren yoga egzersizi yaptırılmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir girişim yapılmamıştır. Gruplar çalışmanın başlangıcında, 10. haftada

ve 20. haftada kontrol edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, girişim grubunda tedavi sonrası omuz-kol ağrısı şiddetinde anlamlı bir azalma görülmüştür. Her iki grupta da 10. haftada depresyon ve fiziksel performansta fark bulunmamış, 20. haftada girişim grubunda fiziksel performansta ve yaşam kalitesinde iyileşme saptanmıştır (Eyigor, Uslu, Apaydın, Caramat, & Yeşil, 2018).

Yağlı ve Ulger (2015) tarafından yapılan randomize kontrollü çalışmada yoga ve egzersizin, meme kanseri hastalarında yaşam kalitesi üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya yaşları 65 ve 70 arasında olan 20 kadın (yoga grubu: 10 ve egzersiz grubu: 10) alınmıştır. Yoga grubuna, yoga eğitmenleri tarafından haftada 1 saat toplam 8 seans yoga yaptırılmıştır. Egzersiz grubuna ise fizyoterapistler tarafından 8 seans boyunca klasik egzersiz ve nefes egzersizleri yaptırılmıştır. Kadınlar seans öncesi ve seans sonrası takip edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre seansların ardından her iki gruptaki hastaların yaşam kalitesi oranları yüksek bulunmuştur. Seans sonrası verileri yaşam kalitesinin alt kategorileri açısından karşılaştırıldığında, duygusal reaksiyon, uyku ve fiziksel aktivite oranları yoga grubunda daha yüksek, sosyal izolasyon ise daha düşük bulunmuştur. Ancak enerji seviyesi ve ağrı oranları gruplar arasında farklılık göstermemiştir (Yağlı & Ulger, 2015).

Winters-Stone ve arkadaşlarının (2018) yaptığı randomize kontrollü çalışmada, yoga ve egzersizin meme kanseri hastalarının yorgunluk seviyelerine etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmaya 90 meme kanserli kadın (grup1: 43, grup2: 47) alınmıştır. Grup 1'e yoga, hekim tarafından sözlü olarak önerilmiş, grup 2'ye sözlü öneriye ek olarak yoga DVD'si de dağıtılmıştır. Yoga DVD'si kadınların evde kendilerinin yapabileceği yoga tabanlı bir kasetten oluşmaktadır. Kadınlar DVD' yi haftada en az üç kez kullanmaya teşvik edilmiştir. Grup 2'de olan kadınların %75'i DVD'yi en az bir kez kullanmış ve ortalama 8 hafta boyunca iki haftada bir uygulama yapmıştır. Çalışmadaki tüm kadınlar ilk görüşmede, 4. haftada ve 8. haftada kontrol edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre Grup 2'deki kadınlarda diğer gruptaki kadınlara göre yorgunlukta daha fazla azalma olduğu saptanmıştır (Winters-Stone et al., 2018).

Yağlı ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada, aerobik egzersiz eğitimi ve yoganın meme kanserinden sağ kalanlarda fonksiyonel kapasite, periferal kas kuvveti, yaşam kalitesi ve yorgunluk üzerindeki etkileri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya 20-60 yaş arası tek taraflı meme kanseri tanısı alan, zihinsel olarak problemi olmayan ve kanser tedavisini en az 3 yıl önce tamamlanmış 52 hasta alınmıştır. Kadınlar aerobik egzersiz grubu (n

= 28) ve aerobik egzersiz ile birlikte yoga yapılan grup (n = 24) olmak üzere iki gruba randomize atanmıştır. Her iki gruptaki kadınlara haftada 3 gün, 30 dakika aerobik egzersizi yaptırılmıştır. Yoga dersleri, fizyoterapist tarafından aerobik egzersiz eğitimi ile aynı gün yaptırılmıştır. Egzersizler 6 hafta boyunca devam etmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, periferal kas gücü, fonksiyonel kapasite ve yaşam kalitesinde her iki grupta da istatistiksel olarak iyileşme olduğu saptanmıştır. Aerobik egzersiz ile birlikte yoga yapılan grupta, sadece aerobik egzersiz yapılan gruba göre yorgunluk seviyesinde iyileşme görülmüştür (Yağlı et al., 2015)

Derry ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada yoganın, meme kanserinden kurtulan kadınlarda bilişsel şikayetler (uyku, yorgunluk, anksiyete ve depresyon) üzerine etkileri incelenmiştir. Çalışmaya 200 kadın (girişim grubu: 100, kontrol grubu: 100) alınmıştır. Girişim grubuna yoga eğitmenleri tarafından toplam 12 hafta, haftada 2 kez olacak şekilde Hatha yoga egzersizi yaptırılmıştır. Kontrol grubu ise sadece standart bakım almıştır. Gruplar çalışmanın başlangıcında, yoga egzersizinin hemen ardından ve 3. ayda takip edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre bilişsel şikayetler, egzersizin hemen ardından her iki grupta da anlamlı bir farklılık göstermemiş ve 3. ayda ise girişim grubu, kontrol grubuna göre % 23 daha az bilişsel problem bildirmiştir (Derry et al., 2016).

Kiecolt-Glaser ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları randomize kontrollü çalışmada yoganın inflamasyon, ruh hali ve yorgunluk üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Meme kanserinden kurtulan 200 kadın alınmıştır. (girişim grubu:100, kontrol grubu: 100) olarak randomize atanmıştır. Girişim grubuna yoga eğitmenleri tarafından haftada 2 kez, 90 dakika süreyle Hatha yoga dersleri verilmiştir. Kontrol grubuna ise hiçbir girişim uygulanmamıştır. Bu kadınlar, ilk görüşmede, egzersizin hemen ardından ve 3. ayda kontrol edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre yoga egzersizinin hemen ardından, girişim grubunun kontrol grubuna göre ruh hali daha yüksek bulunmuştur. İşlemden 3 ay sonra ise, yoga grubunun kontrol grubuna göre yorgunluğu daha düşük, ruh hali durumu daha yüksek ve inflamasyon faktörleri (IL-1b, TNF-alfa, IL-6) daha düşük bulunmuştur (Kiecolt-Glaser et al., 2014).

SONUÇ

Kanıta dayalı çalışmalar incelendiğinde yoganın meme kanserli hastalarda yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Yoganın depresif semptomlar,

anksiyete ve uyku kalitesine olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalar olmasına karşılık, etkisinin olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Yoganın, meme kanserli kadınların fiziksel sağlıkları kadar zihinsel sağlıklarını da olumlu etkileyebildiği görülmüştür.

TABLO 1. Meme Kanserli Hastalarda Yoganın Etkilerine Yönelik Yapılan Kanıta Dayalı Çalışmalar

Yazar/Yıl	Araştırmanın Amacı	Örneklem Özellikleri Ve Sayısı	Gruplar	Ana Sonuçlar
Jong ve ark. (2018)	Kemoterapi tedavisi alan meme kanserli kadınlarda yoganın, yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini araştırmak	Kemoterapi tedavisi gören evre I –III meme kanseri olan kadınlar 47 Girişim Grubu 36 Kontrol Grubu	Girişim grubundaki kadınlara, 12 hafta boyunca haftada 75 dakika Dru Yoga yaptırılmıştır. Kontrol grubuna standart bakım verilmiştir.	Girişim grubunda anksiyete, depresif belirtiler ve yorgunluk kontrol grubuna göre önemli ölçüde iyileşmiş ve girişim grubundaki kadınlar daha az bulantı ve kusma bildirmiştir.
Lanctôt ve ark. (2016)	Yoganın, kemoterapi tedavisi alan meme kanserli hastalarda depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmadaki etkilerini değerlendirmek	Kemoterapi tedavisi gören evre I-III meme kanseri olan kadınlar 58 Girişim Grubu 43 Kontrol Grubu	Girişim grubuna yoga eğitmenleri tarafından her biri 90 dakika süren 8 seans Bali yoga yaptırılmıştır. Kontrol grubuna standart bakım verilmiştir.	Girişim grubunda depresif belirtilerde değişiklik gözlenmemiş, kontrol grubunda ise depresif belirtiler artmıştır. Her iki grupta da anksiyetede anlamlı bir fark saptanmamıştır.
Lötzke ve ark. (2016)	Kemoterapi tedavisi alan meme kanseri kadınlarda yoganın fiziksel egzersizlere göre yaşam kalitesi, yaşam doyumu, yorgunluk, dikkat ve sağlık üzerindeki	Kemoterapi tedavisi gören evre I–III meme kanserli kadınlar 45 Yoga Grubu	Yoga grubuna, 12 hafta boyunca haftada 60 dakika alanında uzman yoga öğretmenleri eşliğinde Iyengar	Her iki grupta da yaşam kalitesinde skorlarında artış saptanmıştır. Fiziksel egzersiz grubunda yaşam doyumu artmış ama yoga grubunda herhangi bir farklılık olmamıştır. Kansere bağlı yorgunluk

	etkilerini değerlendirmek	47 Fiziksel Egzersiz Grubu	yoga uygulaması yaptırılmıştır. Fiziksel egzersiz grubuna ise fizyoterapistler tarafından 12 hafta boyunca haftada 60 dakika fiziksel egzersiz yaptırılmıştır.	seviyelerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Her iki grupta zamanla iştah kaybı, dispne, konstipasyon, diyare açısından iyileşme görülmüş ancak bulantı - kusma ve ağrıda anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
Chaoul ve ark. (2019)	Yoga ve germe egzersiz programının kemoterapi tedavisi alan meme kanseri kadınlarda, uyku ve yorgunluk üzerine etkilerini incelenmek	Kemoterapi tedavisi gören evre I-III meme kanserli kadınlar 74 Yoga Grubu 68 Germe Egzersiz Grubu 85 Kontrol Grubu	Tibet yoga ve germe egzersiz gruplarındaki kadınlar, kemoterapi tedavisi sırasında her biri 75-90 dakika süren 4 seansa katılmıştır. Kontrol grubuna standart bakım verilmiştir.	Tedavi sonrası 1. haftada yoga grubundaki kadınların günlük rahatsızlıklarının diğer iki gruba göre daha az olduğu ve germe egzersiz grubundaki kadınların ise uyku kalitesinin diğer iki gruba göre daha iyi olduğu saptanmıştır. Yoga grubundaki kadınlarda, tedavi sonrası 3.ve 6. ayda uyku kalitesi kontrol grubundakilere göre daha iyi bulunmuştur.
Taso ve ark. (2014)	Yoganın, kemoterapi tedavisi alan meme kanserli hastalarda depresyon, anksiyete, yorgunluk gibi yaşam kalitesini etkileyen problemlere karşı etkisini araştırmak	Kemoterapi tedavisi gören evre I-III meme kanserli kadınlar 30 Girişim Grubu 30 Kontrol Grubu	Girişim grubuna yoga eğitmenleri tarafından haftada iki kez, her biri 60 dakika süren toplam 8 hafta boyunca yoga egzersizi yaptırılmıştır. Kontrol grubuna sadece standart bakım verilmiştir.	Yoga egzersizinin, meme kanserli hastalarda yorgunluğu azaltmada etkili olduğu, ancak depresyon ve anksiyeteyi etkilemediği saptanmıştır.
Ratcliff ve ark.	Radyoterapi alan meme kanserli kadınlarda yaşam kalitesi, uyku kalitesi	>18 yaş, Evre 0-III radyoterapi tedavisi gören	Yoga ve germe egzersizi yaptırılan gruplar 6 haftalık radyoterapi boyunca	Yoga grubunda diğer gruplara göre yaşam kalitesi skorlarında, uyku kalitesinde ve depresif

(2016)	ve depresif belirtileri değerlendirmek	meme kanserli kadınlar 53 Yoga Grubu 56 Germe Egzersiz Grubu 54 Kontrol Grubu	haftada 3 defa olmak üzere her biri 60 dakika süren seanslara katılmıştır. Kontrol grubuna hiçbir girişim uygulanmamıştır.	belirtilerde iyileşme görülmüştür.
Chandwani ve ark. (2014)	Yoganın, radyoterapi alan meme kanserli kadınlarda yaşam kalitesi, yorgunluk, uyku kalitesi ve depresyon üzerine etkilerini değerlendirmek	>18 yaş, Evre 0-III radyoterapi tedavisi gören kadınlar 53 Yoga Grubu 56 Germe Egzersiz Grubu 54 Kontrol Grubu	Yoga ve germe egzersiz grubunda olan kadınlar radyoterapi boyunca fizyoterapistler tarafından verilen ve her biri 60 dakika süren, toplam 18 seansa katılmıştır. Kontrol grubuna standart bakım verilmiştir.	Yoga grubunda bulunan kadınların yaşam kalitesi diğer iki gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Yoga ve germe egzersiz grubunda bulunan kadınların yorgunluk ve depresyon seviyesi kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur. Uyku kalitesinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
Odynet ve ark. (2019)	Farklı egzersiz müdahalelerinin, meme kanseri hastalarında yaşam kalitesi parametreleri üzerine etkileri değerlendirmek	Kemoterapi ve radyoterapi tedavisini tamamlamış olan kadınlar 45 Su Egzersiz Grubu 40 Pilates Grubu	Bütün gruplar 12 ay boyunca haftada 3 kez olacak şekilde aynı fizyoterapist eşliğinde kendi gruplarında egzersiz yapmıştır.	Su egzersizi, pilates ve yoga egzersizlerine kıyasla, duygusal refahın iyileştirilmesi ve meme kanseri tedavisi ile ilişkili negatif semptomların azaltılmasında daha etkili olmuştur. Yoga egzersiz grubunun su egzersizi grubuna göre daha iyi sosyal/aile refahı sağladığı görülmüştür.

		30 Yoga Egzersiz Grubu		
Eyigor ve ark. (2018)	Meme kanserli hastalarda yoganın omuz-kol ağrısı, yaşam kalitesi, depresyon ve fiziksel performans üzerindeki etkilerini incelemek	18-65 yaş arası meme kanseri tanısı almış kadınlar 22 Girişim Grubu 20 Kontrol Grubu	Girişim grubuna yoga eğitmeni tarafından, haftada 2 gün, her biri 1 saat süren ve toplam 10 hafta süreyle Hatha yoga yaptırılmıştır. Kontrol grubuna hiçbir girişim uygulanmamıştır.	Girişim grubunda tedavi sonrası omuz-kol ağrısı şiddetinde anlamlı bir azalma görülmüştür. Her iki grupta da 10. haftada depresyon ve fiziksel performansta fark bulunmamış, 20. haftada yoga grubunda fiziksel performansta ve yaşam kalitesinde iyileşme saptanmıştır.
Yağlı ve Ulger (2015)	Yoga ve egzersizin, meme kanseri hastalarında yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırmak	Evre I/II, yaşları 65 ve 70 olan meme kanserli kadınlar 10 Yoga Grubu 10 Egzersiz Grubu	Yoga grubuna, yoga eğitmenleri tarafından haftada 1 saat toplam 8 seans yoga yaptırılmıştır. Egzersiz grubuna fizyoterapistler tarafından 8 seans boyunca klasik egzersiz ve nefes egzersizleri yaptırılmıştır.	Seansların ardından her iki grupta da tüm hastaların yaşam kalitesi oranları yüksek bulunmuştur. Seans sonrası verileri yaşam kalitesinin alt kategorileri açısından karşılaştırıldığında, duygusal reaksiyon, uyku ve fiziksel aktivite oranları yoga grubunda daha yüksek, sosyal izolasyon ise daha düşük bulunmuştur. Ancak enerji seviyesi ve ağrı oranları gruplar arasında farklılık göstermemiştir.
Winters-Stone ve ark. (2018)	Yoga ve egzersizin meme kanseri hastalarının yorgunluk seviyelerine etkisini değerlendirmek	>18 yaş, meme kanseri tanısı almış kadınlar 43 Grup 1'e yoga, hekim tarafından sözlü	Egzersiz için hekimin sözlü önerisi ile yoga DVD'si kullanan kadınların %75'i DVD'yi en az bir kez kullanmış ve ortalama 8 hafta boyunca iki haftada	Grup 2'deki kadınlarda diğer gruptaki kadınlara göre yorgunlukta daha fazla azalma olduğu saptanmıştır.

		olarak önerilmiştir. 47 Grup 2'ye sözlü öneriye ek olarak yoga DVD'si de dağıtılmıştır.	bir uygulama yapmıştır.	
Yağlı ve ark. (2015)	Aerobik egzersiz eğitimi ve yoganın meme kanserinden kurtulan kadınlarda fonksiyonel kapasite, periferal kas kuvveti, yaşam kalitesi ve yorgunluk üzerindeki etkilerini karşılaştırmak	20-60 yaş arası tek taraflı meme kanseri tanısı alan, zihinsel olarak problemi olmayan ve kanser tedavisi en az 3 yıl önce tamamlanmış kadınlar 28 Aerobik Grubu 24 Aerobik + Yoga Grubu	Her iki gruptaki kadınlara her bir seans 30 dakika olacak şekilde haftada 3 gün, aerobik egzersizi yaptırılmıştır. Yoga dersleri, fizyoterapist tarafından aerobik egzersiz eğitimi ile aynı gün yaptırılmıştır. Egzersizler 6 hafta boyunca devam etmiştir.	Periferal kas gücü, fonksiyonel kapasite ve yaşam kalitesinde her iki grupta da istatistiksel olarak iyileşme olduğu saptanmıştır. Aerobik egzersiz ile birlikte yoga yapılan grupta, sadece aerobik egzersiz yapılan gruba göre yorgunluk seviyesinde iyileşme görülmüştür.
Derry ve ark. (2016)	Yoganın, meme kanserinden kurtulan kadınlarda bilişsel şikayetler (uyku, yorgunluk, anksiyete ve depresyon) üzerine etkilerini incelemek	Evre 0 - IIIA meme kanserinden kurtulan kadınlar 100 Girişim Grubu 100 Kontrol Grubu	Girişim grubuna yoga eğitmenleri tarafından haftada 2 kez olacak şekilde toplam 12 hafta Hatha yoga egzersizi yaptırılmıştır. Kontrol grubu sadece standart bakım almıştır.	Bilişsel şikayetler, yoganın hemen ardından her iki grupta da anlamlı bir farklılık göstermemiş ve 3. ayda ise girişim grubu, kontrol grubuna göre % 23 daha az bilişsel problem bildirmiştir.
Kiecolt-Glaser ve ark.	Yoganın inflamasyon, ruh hali ve yorgunluk	Evre 0-IIIA meme kanseri kanserinden kurtulan, yaşları	Girişim grubuna yoga eğitmenleri tarafından haftada 2 kez 90 dakika	Yoga egzersizinin hemen ardından, girişim grubunun kontrol grubuna göre ruh hali daha yüksek

(2014)	üzerine etkisini değerlendirmek	27 ile 76 arasında değişmekte olan kadınlar 100 Girişim Grubu 100 Kontrol Grubu	süreyle Hatha yoga dersleri verilmiştir. Kontrol grubuna hiçbir girişim uygulanmamıştır.	bulunmuştur. Girişimden 3 ay sonra ise, girişim grubunun kontrol grubuna göre yorgunluğu ve inflamasyon faktörleri (IL-1b, TNF-alfa, IL-6) daha düşük, ruh hali daha yüksek bulunmuştur.

KAYNAKÇA

Chandwani, K. D., Perkins, G., Nagendra, H. R., Raghuram, N. V., Spelman, A., Nagarathna, R., … Cohen, L. (2014). Randomized, controlled trial of yoga in women with breast cancer undergoing radiotherapy. *Journal of Clinical Oncology*, *32*(10), 1058–1065. https://doi.org/10.1200/JCO.2012.48.2752

Chaoul, A., Milbury, K., Spelman, A., Basen-Engquist, K., Hall, M. H., Wei, Q., … Cohen, L. (2018). Randomized trial of Tibetan yoga in patients with breast cancer undergoing chemotherapy. *Cancer*, *124*(1), 36–45. https://doi.org/10.1002/cncr.30938

Derry, H. M., Jaremka, L. M., Bennett, J. M., Peng, J., Andridge, R., Shapiro, C., … Kiecolt-Glaser, J. K. (2015). Yoga and self-reported cognitive problems in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, *24*(8), 958–966. https://doi.org/10.1002/pon.3707

Eyigor, S., Uslu, R., Apaydın, S., Caramat, I., & Yesil, H. (2018). Can yoga have any effect on shoulder and arm pain and quality of life in patients with breast cancer? A randomized, controlled, single-blind trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *32*(3), 40–45. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.04.010

GLOBACAN. (2018). Cancer Today. Retrieved November 11, 2019, from Global Cancer Observatory website: https://gco.iarc.fr/today/online-analysis-multi-bars

Günüşen, N. P., Inan, F. Ş., & Üstün, B. (2013). Experiences of Turkish women with breast cancer

during the treatment process and facilitating coping factors. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP*, *14*(5), 3143–3149. https://doi.org/10.7314/APJCP.2013.14.5.3143

Jong, M. C., Boers, I., Schouten Van Der Velden, A. P., Meij, S. Van Der, Göker, E., Timmer-Bonte, A. N. J. H., & Van Wietmarschen, H. A. (2018). A Randomized Study of Yoga for Fatigue and Quality of Life in Women with Breast Cancer Undergoing (Neo) Adjuvant Chemotherapy. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *24*(9–10), 942–953. https://doi.org/10.1089/acm.2018.0191

Kiecolt-Glaser, J. K., Bennett, J. M., Andridge, R., Peng, J., Shapiro, C. L., Malarkey, W. B., … Glaser, R. (2014). Yoga's impact on inflammation, mood, and fatigue in breast cancer survivors: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, *32*(10), 1040–1049. https://doi.org/10.1200/JCO.2013.51.8860

Lanctôt, D., Dupuis, G., Marcaurell, R., Anestin, A. S., & Bali, M. (2016). The effects of the Bali Yoga Program (BYP-BC) on reducing psychological symptoms in breast cancer patients receiving chemotherapy: Results of a randomized, partially blinded, controlled trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, *13*(4), 405–412. https://doi.org/10.1515/jcim-2015-0089

Lötzke, D., Wiedemann, F., Rodrigues Recchia, D., Ostermann, T., Sattler, D., Ettl, J., … Büssing, A. (2016). Iyengar-Yoga Compared to Exercise as a Therapeutic Intervention during (Neo)adjuvant Therapy in Women with Stage I-III Breast Cancer: Health-Related Quality of Life, Mindfulness, Spirituality, Life Satisfaction, and Cancer-Related Fatigue. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2016*. https://doi.org/10.1155/2016/5931816

Odynets, T., Briskin, Y., & Todorova, V. (2019). Effects of Different Exercise Interventions on Quality of Life in Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Integrative Cancer Therapies*, *18*. https://doi.org/10.1177/1534735419880598

Ratcliff, C. G., Milbury, K., Chandwani, K. D., Chaoul, A., Perkins, G., Nagarathna, R., … Cohen, L. (2016). Examining Mediators and Moderators of Yoga for Women with Breast Cancer Undergoing Radiotherapy. *Integrative Cancer Therapies*, *15*(3), 250–262.

https://doi.org/10.1177/1534735415624141

Serçekuş, P., & Başkale, H. (2015). Living and Coping with Cancer: Experiences of Cancer Blog Users in Turkey. *Holistic Nursing Practice*, *29*(3), 144–150. https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000082

Taso, C. J., Lin, H. S., Lin, W. L., Chen, S. M., Huang, W. T., & Chen, S. W. (2014). The effect of yoga exercise on improving depression, anxiety, and fatigue in women with breast cancer: A randomized controlled trial. *Journal of Nursing Research*, *22*(3), 155–164. https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000044

Winters-Stone, K. M., Moe, E. L., Perry, C. K., Medysky, M., Pommier, R., Vetto, J., & Naik, A. (2018). Enhancing an oncologist's recommendation to exercise to manage fatigue levels in breast cancer patients: a randomized controlled trial. *Supportive Care in Cancer*, *26*(3), 905–912. https://doi.org/10.1007/s00520-017-3909-z

Yağlı, N. V., & Ulger, Ö. (2015). The effects of yoga on the quality of life and depression in elderly breast cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *21*(1), 7–10. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.01.002

1. Yağlı, V. N., Çener, G., Arıkan, H., Sağlam, M., İnal İnce, D., Savci, S., … Özişik, Y. (2015). Do yoga and aerobic exercise training have impact on functional capacity, fatigue, peripheral muscle strength, and quality of life in breast cancer survivors? *Integrative Cancer Therapies*, *14*(2), 125–132. https://doi.org/10.1177/1534735414565699

168-iecses-4th-542-FC-Oral / Sozel

EGZERSİZİN PREMENSTRÜEL SENDROM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ (THE EFFECT OF EXERCISE ON PREMENSTRUAL SYNDROME)

Ece ÖZKARADİĞİN*, Sevgi ÖZKAN*, Pınar SERÇEKUŞ AK*

*Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Hastalıkları Hemşireliği ABD., Denizli

ÖZET

Menstrüel siklusun luteal fazında ortaya çıkan ve menstrüasyonun birkaç günü içerisinde kaybolan psikolojik, fiziksel ve davranışsal semptomlarla karakterize tablo Premenstrüel Sendrom (PMS) olarak tanımlanmaktadır. Ülkemizde PMS prevalansı yüksektir ve kadınların yarısından çoğunun PMS semptomları yaşadığı bilinmektedir.

PMS'nin yaygın görülen semptomları arasında depresyon, anksiyete, ruh hali değişiklikleri, iştah değişiklikleri, ödem, şişkinlik, meme hassasiyeti ve ağrı sayılabilir. Kadınlarda menstrüel sendrom şiddeti arttıkça yaşam kalitesinin azaldığı bilinmektedir. PMS sorununun büyüklüğüne rağmen, tıbbi topluluklarda PMS'nin tedavisi için neyin etkili olup olmadığı konusunda fikir birliğine ulaşılamamıştır. Bu nedenle, bu derlemede egzersizin PMS üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış ve son 5 yıl içerisinde yapılmış olan konuya yönelik girişimsel çalışmalar incelenmiştir.

Yapılan girişimsel çalışmalarda, egzersizin PMS'nin semptomları üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Bu nedenle, PMS tanısı konan kadınlara egzersizin önerilmesi semptomların azaltılmasında yararlı olabilir. Egzersizin PMS semptomlarına etkisi ve egzersiz türlerinin birbirine üstünlüğüne yönelik daha fazla sayıda kanıta dayalı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: kadın sağlığı, premenstrüel sendrom, menstrüel semptom, egzersiz, yoga, women's health, premenstrual syndrome, menstrual symptom, exercise, yoga

GİRİŞ

Kadın yaşamında menstrüel döngü sağlıklı olmanın bir işareti olarak kabul edilmektedir. Ancak, bu döngü sırasında ortaya çıkan bazı semptomlar, üreme çağındaki çoğu kadının yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir (Yonkers, O'Brien, & Eriksson, 2008). Menstrüel siklusun luteal fazında ortaya çıkan ve menstrüasyonun birkaç günü içerisinde kaybolan psikolojik, fiziksel ve davranışsal semptomlarla karakterize tablo Premenstrüel Sendrom (PMS) olarak tanımlanmaktadır (Ryu & Kim, 2015). Küresel PMS prevalansı yüksektir ve üreme çağındaki kadınların yaklaşık yarısında (% 47,8) PMS görülmektedir (Direkvand-Moghadam, Sayehmiri, Delpisheh, & Satar, 2014). Ülkemizde de PMS'nin prevalansının yüksek olduğu ve kadınların yarısından çoğunun (%57,4) PMS semptomlarını yaşadığı bildirilmektedir (Kısa, Zeyneloğlu, & Güler, 2012). PMS'nin en sık görüldüğü dönemler yirmili yaşların sonları ile kırklı yaşların ortalarıdır (Women's Health Concern, 2012). PMS ile ilişkilendirilen 100'den fazla semptom bulunmaktadır. Ancak, yaygın görülen fiziksel semptomlar arasında şişkinlik, ödem, meme hassasiyeti, iştah değişiklikleri, uykusuzluk, baş dönmesi ve yorgunluk; psikolojik semptomlar arasında ise depresyon, ruh hali değişimleri, sebepsiz ağlama, sinirlilik, anksiyete, konsantrasyon güçlüğü ve unutkanlık sayılabilir (Gunderson & Yates, 2013; Işık et al., 2016; Women's Health Concern, 2012). PMS prevalansı yüksek olmasına rağmen, birçok kadın bu semptomları kadın olmanın bir parçası olarak düşündüğü için hoşgörü ile karşılamaktadır ve sağlık profesyonellerinden yardım istememektedir (Khajehei, 2015). Ancak, kadınlarda PMS'nin şiddeti arttıkça yaşam kalitesinin azaldığı bilinmektedir (Aksoy Derya, Erdemoğlu, & Özşahin, 2019; Işık et al., 2016). American College of Obstetricians and Gynecologists'e göre yaşanan semptomların PMS ile ilişkilendirilebilmesi için, en az bir fiziksel ve psikolojik semptomun menstrüasyondan yaklaşık beş gün önce ortaya çıkması ve menstrüasyonun başlangıcından dört gün sonra sona ermesi gerekmektedir. Aynı zamanda bu semptomlar, art arda en az üç menstrüel siklus boyunca devam etmeli ve günlük aktiviteler ile kişilerarası ilişkiler olumsuz yönde etkilenmelidir (ACOG, 2015). PMS'ye bağlı yaşanan sorunlar nedeniyle kadınlar beden algısında değişiklik ve özgüvende azalma yaşamaktadır (Kırcan, Ergin, Adana, & Arslantaş, 2012). Sinirlilik ve öfke patlamaları gibi belirtiler (Yonkers et al., 2008) sonucu kişilerarası ilişkilerde bozulmalar meydana gelmektedir (Walsh, Ismaili, Naheed, & O'Brien, 2015). Aynı zamanda verim kaybı ile ilişkili olarak, iş ve okul yaşantısı olumsuz yönde etkilenmektedir (Schoep et al., 2019; Tadakawa, Takeda, Monma, Koga, & Yaegashi, 2016).

PMS'nin yönetiminde genellikle farmakolojik olmayan stratejiler, antidepresan ilaçlar, hormonal stratejiler ve son çare olarak da cerrahi seçenekler kullanılmaktadır (Walsh et al., 2015). PMS hafif ve orta derecede ise egzersiz, diyet, stresten kaçınma gibi yaşam tarzı değişiklikleri ile iyileşme sağlanabilmektedir (ACOG, 2015; Gunderson & Yates, 2013). Farmakolojik tedavilerin yan etkileri nedeniyle yaşam tarzı değişiklikleri gibi farmakolojik olmayan stratejilerin, PMS'nin tedavisinde ilk seçenek olarak düşünülmesi gerektiği önerilmektedir (Green, O'Brien, Panay, & Craig, 2016; Malik & Bhat, 2018; Panay, 2012; Tadakawa et al., 2016). Ancak, tıbbi topluluklarda PMS'nin tedavisi için neyin etkili olup olmadığı konusunda fikir birliğine ulaşılamamıştır (Malik & Bhat, 2018). Farmakolojik olmayan bir strateji olarak egzersizin, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde daha iyi bir etkisi olduğu öne sürülmektedir (Penedo & Dahn, 2005). Bu nedenle, bu derlemede egzersizin PMS üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır ve son 5 yıl içerisinde yapılmış olan konuya yönelik girişimsel çalışmalar incelenmiştir.

Egzersizin PMS'ye etkisine yönelik yapılan girişimsel çalışmalar aşağıda açıklanmış olup, Tablo 1.'de özetlenmiştir.

Mohebbi Dehnavi ve arkadaşlarının (2018) yapmış oldukları randomize kontrollü çalışmada, 8 haftalık aerobik egzersizin PMS'nin fiziksel semptomları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmaya 65 kız öğrenci (girişim grubu: 35, kontrol grubu: 30) alınmıştır. Girişim grubuna, 8 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 20 dakika egzersiz yaptırılmıştır. Egzersiz programı, egzersiz başlangıcında 5 dakikalık bir ısınma sonrası 20 dakika boyunca yapılan kolların döndürülmesi-gerilmesi, üst gövdenin döndürülmesi, yerinde durma hareketleri dahil kinetik hareketleri içermektedir ve bunu 5 dakikalık bir esneme süreci izlemektedir. Kontrol grubuna herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Sonuçlar, egzersiz öncesi ve sonrası olmak üzere PMS semptomlarını belirleme anketi, PMS semptomlarının günlük raporu, Beck Depresyon Ölçeği ve Borg Skalası (Set Temporary PMS, Beck Depression Questionnaires, Borg Scale) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, egzersiz sonrası girişim grubunda baş ağrısı, bulantı, kusma, kabızlık, diyare, vücut şişkinliği, sıcak basmaları ve iştah artışı gibi fiziksel semptomların anlamlı derecede azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Mohebbi Dehnavi, Jafarnejad, & Sadeghi Goghary, 2018).

Abebe ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu yarı-deneysel çalışmada, 12 haftalık düzenli terapötik aerobik egzersizin premenstrüel sendromlu öğrenciler üzerindeki iyileştirici

etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmaya 18-30 yaş arası PMS tanılı 30 kız öğrenci (girişim grubu: 15, kontrol grubu: 15) alınmıştır. Egzersiz programı protokolü; koşu bandı koşusu, yürüyüş, yüzme, takım sporu, aerobik dans gibi terapötik aerobik egzersizleri içermektedir. Girişim grubuna, 12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 40 ila 60 dakika seçilen egzersiz yaptırılmıştır. Kontrol grubu hiçbir egzersiz programına katılmamıştır. Sonuçlar, egzersiz öncesi ve sonrası olmak üzere Menstrüel Semptom Anketi (Menstrual Symptom Questionnaire: MSQ) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, orta şiddetli derecede yapılan aerobik egzersizin ağrı, konsantrasyon güçlüğü, mide bulantısı, baş dönmesi, soğuk terleme, sıcak basması, meme ağrısı, şişkinlik ve cilt hastalıkları gibi fiziksel semptomları azalttığı; yalnızlık, anksiyete, depresyon, ruh hali değişiklikleri ve huzursuzluk gibi bildirilen psikolojik semptomlarda pozitif yönde değişim sağladığı saptanmıştır. Ayrıca, okul performansında ve sosyal aktivitelerde görülen davranış değişikliklerinde pozitif yönde artış olduğu ve katılımcılarda egzersiz sonrası refah hissi, heyecan, sevgi ve enerji patlaması gibi duyguların hissedildiği bulunmuştur. Aerobik egzersizin, PMS semptomlarının hissedilme şiddetini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Abebe, Deyuo, & Aychiluhim, 2019).

Maged ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada, aerobik bir egzersiz olarak yüzmenin PMS semptomları üzerindeki etkinliği değerlendirilmiştir. Çalışmaya PMS tanısı almış 18-25 yaş arası 70 kadın (girişim grubu: 35, kontrol grubu: 35) alınmıştır. Girişim grubuna, 12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 20 dakika yüzme egzersizi yaptırılmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Sonuçlar, çalışmanın başında ve sonunda yapılan Premenstrüel Sıkıntı Anketi (PDQ: Premenstrual Distress Questionnaire) ve katılımcılardan egzersiz öncesi ve sonrası doldurmaları istenen Günlük Semptom Raporu (Daily Symptoms Report) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, tedavi sonrası yüzmenin konsantrasyon güçlüğü, kontrol kaybı hissi, meme hassasiyeti, konfüzyon, gerginlik, depresyon, baş ağrısı, uykusuzluk, yorgunluk, ağrı, kramplar, şişkinlik, anksiyete ve ruh hali değişiklileri gibi semptomların azalmasında etkili olduğu saptanmıştır (Maged et al., 2018).

El-Lithy ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu deneysel çalışmada, genç kadınlarda aerobik egzersizin premenstrüel semptomlar ile hematolojik ve hormonal parametreler üzerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 16-20 yaş arası PMS tanısı almış 30 kadın (girişim grubu: 15, kontrol grubu: 15) alınmıştır ve rastgele bir şekilde gruplara dağıtılmıştır. Girişim ve kontrol

grubuna verilen oral takviye desteğinin içeriği B6 vitamini (50 mg/gün) ve Ca (1200 mg/gün) olmak üzere aynıdır. Girişim grubuna oral takviyeye ek olarak, 12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 30 dakika koşu bandı egzersizi (treadmill) yaptırılmıştır. Kontrol grubundan yaşam tarzındaki büyük değişikliklerden kaçınmaları ve herhangi bir değişiklik yaşanması durumunda bunu raporlamaları istenmiştir. Sonuçlar çalışma öncesi ve sonrası olmak üzere, Menstrüel Semptom Anketi (Menstrual Symptom Questionnaire: MSQ) kullanılarak ve 12 saatlik açlık sonrası 10 ml kan örneği alınarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, B6 vitamini ve Ca takviyesinin iştah değişikliğinde iyileşme sağladığı ancak menstrüel kramplara ve bel ağrısına etkisinin olmadığı saptanmıştır. Aerobik egzersizin ise iştah değişikliği, menstrüel kramplar, bel ağrısı, anksiyete ve depresyon gibi PMS semptomlarını azalttığı; prolaktin, östradiol (E2) ve progesteron (P4) seviyelerini düşürdüğü ve hemoglobin, hematokrit, kırmızı kan hücresi ve trombosit sayısını arttırarak anemi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (El-Lithy, El-Mazny, Sabbour, & El-Deeb, 2015).

Pazoki ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada, kız öğrencilerde düzenli egzersizin ve rezene (Foeniculum vulgare) ekstresi kullanımının PMS semptomları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmaya 16-18 yaş arası PMS tanılı 48 kız öğrenci (aerobik egzersiz ve rezene grubu: 12, aerobik egzersiz grubu: 12, rezene grubu: 12, kontrol grubu: 12) alınmıştır. Rezene gruplarına, menstrüel kanama başlangıcının 3 gün öncesi ile bitişinin 3 gün sonrası dışındaki süre boyunca her 8 saatte bir 30 damla rezene ekstratı verilmiştir. Egzersiz gruplarına, 8 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 40 dakika aerobik egzersiz yaptırılmıştır. Aerobik egzersiz programı, 10 dakikalık bir ısınma sonrası uzuv ve gövde hareketlerini içeren 40 dakikalık hızlı egzersiz yapılmasını ve bunu izleyen 10 dakikalık bir esneme sürecini içermektedir. Kontrol grubuna herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Sonuçlar, girişimden önce ve girişimden sonra 4. ve 8. haftalar olmak üzere, Problem Şiddeti Günlük Kayıt Anketi (Daily Record of Severity of Problem Questionnaire: DRSP-Q) ile değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, birlikte veya ayrı ayrı olarak uygulanan egzersizin ve rezenenin, PMS semptomlarının şiddetini anlamlı derecede azalttığı saptanmıştır. Ancak rezene ekstresi ile birlikte egzersiz yapmanın, yöntemlerin ayrı ayrı kullanılmasına kıyasla anksiyete ve depresyon belirtileri üzerinde daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pazoki, Bolouri, Farokhi, & Azerbayjani, 2015).

Omidali'nin (2015) yapmış olduğu yarı-deneysel çalışmada, pilates egzersizinin ve E vitamini kullanımının PMS semptomları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmaya 18-23 yaş arası, atletik olmayan ve orta ile ağır PMS semptomlarına sahip 40 kız öğrenci (pilates ve E vitamini grubu: 10, pilates grubu: 10, E vitamini grubu: 10, kontrol grubu: 10) alınmıştır. E vitamini (100mg/gün) tüketimi günde bir adetle sınırlandırılmıştır. Pilates gruplarına, 4 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 45 dakika pilates egzersizi yaptırılmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Sonuçlar, çalışma öncesi ve sonrası Premenstrüel Semptom Tarama Aracı (PSST: Premenstrual Symptoms Screening Tool) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, tek başına E vitamini kullanımının PMS'li hastalarda görülen fiziksel semptomlar üzerinde etkili olduğu; tek başına veya E vitamini ile birlikte yapılan pilatesin, PMS'nin fiziksel, psikolojik ve davranışsal semptomlarını azalttığı saptanmıştır. Ayrıca, pilates grupları arasındaki karşılaştırma sonucu E vitamini ile birlikte yapılan pilatesin, sadece pilatese göre daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Omidali, 2016).

Kamalifard ve arkadaşlarının (2017) yapmış oldukları randomize kontrollü çalışmada, yoganın PMS'li kadınlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 20-45 yaş arası PMS tanılı 62 kadın (girişim grubu: 31, kontrol grubu: 31) alınmıştır. Girişim grubu, 12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 60 dakika yoga yapmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Sonuçlar, yoga girişimi öncesi ve sonrası Premenstrüel Semptom Tarama Aracı (PSST: Premenstrual Symptoms Screening Tool) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, PMS'nin iştah değişiklikleri, uykusuzluk, aşırı uyku veya uyku isteği, kafa karışıklığı hissi veya kontrol kaybı gibi davranışsal semptomlarında anlamlı derecede azalma olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda yoganın, PMS'nin fiziksel ve psikolojik semptomlarını azalttığı ve kadınların yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Kamalifard, Yavari, Asghari-Jafarabadi, Ghaffarilaleh, & Kasb-Khah, 2017).

Akyüz ve Kartal'ın (2019) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada, aerobik egzersiz ve diyetin PMS semptomları üzerindeki etkinliği incelenmiştir. Çalışmaya PMS tanılı 18-35 yaş arası 111 kız öğrenci (aerobik egzersiz grubu: 37, diyet grubu: 37, kontrol grubu: 37) alınmıştır. Aerobik egzersiz grubuna, 12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 30 dakika koşu bandı egzersizi (treadmill) yaptırılmıştır. Egzersiz programı, düşük aerobik egzersiz yoğunluğu ile başlayan, hızın 5 dakikalık aralıklarla kademeli olarak arttırıldığı ve kalp atışının % 40-60'ında tamamlandığı koşu bandında koşmayı içermektedir ve bunu 5 dakikalık bir

esneme süreci takip etmektedir. Diyet grubu, 12 hafta boyunca bir uzman tarafından hazırlanan karbonhidrat bakımından zengin ve sınırlı rafine şeker alımını içeren bir diyet programı (% 50-55 karbonhidrat, % 25-30 yağ ve % 15-20 protein) uygulamıştır. Kontrol grubuna herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Girişim öncesi tüm öğrencilere Öğrenci Bilgi Formu, Görsel Analog Skalası, Premenstrüel Sendrom Skalası ve Gıda Frekansı Anketi (Visual Analogue Scale: VAS, Premenstrual Syndrome Scale: PMSS, Food Frequency Questionnaire: FFQ) uygulanmıştır ve sonuçlar girişim sonrası uygulanan Görsel Analog Skalası ve Premenstrüel Sendrom Skalası ile değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, girişim sonrası egzersiz ve diyet gruplarının, ağrı puanının kontrol grubuna göre daha düşük olduğu ancak PMS semptomları açısından anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı saptanmıştır. İki grubun ağrı puanlarının karşılaştırılması sonucu ise diyet ve egzersiz grubu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuş ve böylece iki müdahalenin birbirine üstünlüğü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz Akyüz & Aydın Kartal, 2019).

Vaghela ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu paralel grup randomize çalışmada, aerobik egzersizin ve yoganın PMS üzerindeki etkileri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya PMS tanılı 72 kadın (yoga grubu: 38, aerobik egzersiz: 34) alınmıştır. Yoga ve aerobik egzersiz gruplarına, 4 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 40 dakika egzersiz yaptırılmıştır. Aerobik egzersiz programı, 5 dakikalık bir ısınma sonrası hedef kalp atış hızına (%60 ila %70) ulaşmayı hedefleyen 30 dakikalık koşu bandı egzersizi (treadmill) yapmayı içermektedir ve bunu 5 dakikalık bir esneme süreci takip etmektedir. Yoga programı ise, 10 dakika özel nefes tekniklerini içeren oturma pozisyonu, 20 dakika yoga hareketleri ve 10 dakika meditasyon-rahatlama aşamalarını içermektedir. Sonuçlar, girişim öncesi, 15. günü ve sonrası olmak üzere PMS Skalası ve Görsel Analog Skalası (PMS Scale: PMSS, Visual Analog Scale: VAS) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, 4 haftalık düzenli aerobik egzersizin ve yoga hareketlerinin, PMS'li kadınların hem ağrı şiddetini hem de PMS semptomlarını azalttığı, ancak PMS semptomlarının hafifletilmesinde yoga hareketlerinin aerobik egzersize kıyasla daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vaghela, Mishra, Sheth, & Dani, 2019).

Nithyanisha ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu iki grubun karşılaştırıldığı çalışmada aerobik egzersizin ve gevşeme egzersizinin, PMS semptomları üzerindeki etkinliği değerlendirilmiştir. Çalışmaya, 18-25 yaş arası PMS tanılı 30 kadın (aerobik egzersiz grubu: 15, gevşeme egzersizi grubu: 15) alınmış ve rastgele bir şekilde gruplara dağıtılmıştır. Girişim

gruplarına 8 hafta boyunca haftada 2 kez olmak üzere; 50 dakika aerobik egzersiz ve 20 dakika gevşeme egzersizi yaptırılmıştır. Aerobik egzersiz programı protokolü, 10 dakikalık hafif esneme ile yapılan ısınma sonrası 10'ar dakika yürüyüş, yavaş tempoda koşma ve bisiklete binmeyi içermektedir ve bunu 10 dakikalık bir esneme süreci takip etmektedir. Gevşeme egzersizi (Jacobson's Relaxation Training) ise diyafragmatik nefes egzersizi ve eklem hareketlerini kapsamaktadır; deneklerden parmaklarını esnetmesi, 8-10 saniye tutarak gerginliği hissetmesi, sonra rahatlaması istenmiştir ve bu hareket, tüm eklemler için tekrar edilmiştir. Sonuçlar, girişim öncesi ve sonrası olmak üzere PMS anketi ve Görsel Analog Skalası (PMS Questionnaire, Visual Analog Scale: VAS) kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, aerobik ve gevşeme egzersizlerinin, PMS'li hastalarda semptomları azalttığı, ancak aerobik egzersizin PMS'li bireylerde gevşeme egzersizine kıyasla daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Nithyanisha, Ashwini, Mary, Kirupa, & Lochani, 2019).

Tablo 1. Egzersizin PMS'ye etkisine yönelik yapılan girişimsel çalışmalar.

Yazar / Yazarlar (Yıl)	Araştırma Deseni	Araştırma Amacı	Örneklem	Girişimsel Uygulamalar		Sonuç
				Girişim	Kontrol	
Mohebbi Dehnavi ve ark. (2018)	Randomize kontrollü çalışma	8 haftalık aerobik egzersizin PMS'nin fiziksel semptomları üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi	65 kız öğrenci Girişim grubu: 35 Kontrol grubu: 30	8 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 20 dakika aerobik egzersiz (kinetik hareketler) yapmıştır.	Girişim yok.	-PMS'nin baş ağrısı, bulantı, kusma, kabızlık ve diyare, vücut şişkinliği, sıcak basmaları ve iştah artışı gibi fiziksel semptomlarında azalma olduğu saptanmıştır.
Abebe ve ark. (2019)	Yarı-deneysel çalışma	12 haftalık düzenli terapötik aerobik egzersizin PMS'li öğrenciler üzerindeki iyileştirici	18-30 yaş arası PMS tanılı 30 kız öğrenci Girişim grubu: 15	12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 40-60 dakika egzersiz (koşu bandı koşusu, yürüyüş, yüzme, takım	Girişim yok.	-PMS'nin ağrı, konsantrasyon güçlüğü, mide bulantısı, baş dönmesi, soğuk terleme, sıcak basması, meme ağrısı, şişkinlik ve cilt hastalıkları,

		etkisinin değerlendirmesi	Kontrol grubu: 15	sporu, aerobik dans gibi) uygulaması yapmıştır.		yalnızlık, anksiyete, depresyon, ruh hali değişiklikleri ve huzursuzluk gibi fiziksel ve psikolojik semptomlarında azalma saptanmıştır. -Okul performansında ve sosyal aktivitelerde görülen davranış değişikliklerinde pozitif yönde artış olduğu ve egzersiz sonrası refah hissi, heyecan, sevgi ve enerji patlaması gibi duyguların hissedildiği bulunmuştur.
Maged ve ark. (2018)	Randomize kontrollü çalışma	Aerobik bir egzersiz olarak yüzmenin PMS semptomları üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi	PMS tanısı almış 18-25 yaş arası 70 kadın Girişim grubu: 35 Kontrol grubu: 35	12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 30 dakika yüzme egzersizi yapmıştır.	Girişim yok.	-Konsantrasyon güçlüğü, kontrol kaybı hissi, meme hassasiyeti, konfüzyon, gerginlik, depresyon, baş ağrısı, uykusuzluk, yorgunluk, ağrı, kramplar, şişkinlik, anksiyete ve ruh hali değişiklileri gibi PMS semptomlarında azalma olduğu saptanmıştır.

El-Lithy ve ark. (2015)	Deneysel çalışma	Genç kadınlarda aerobik egzersizin premenstrüel semptomlar ile hematolojik ve hormonal parametreler üzerine etkisinin değerlendirilmesi	16-20 yaş arası PMS tanısı almış 30 kadın Girişim grubu: 15 Kontrol grubu: 15	12 hafta boyunca B6 vitamini (50 mg/gün) ve Ca (1200 mg/gün) verilmiştir ve haftada 3 kez olmak üzere 30 dakika koşu bandı egzersizi (treadmill) yapmıştır.	12 hafta boyunca B6 vitamini (50 mg/gün) ve Ca (1200 mg/gün) verilmiştir ve yaşam tarzındaki büyük değişikliklerden kaçınmaları istenmiştir.	-Aerobik egzersizin iştah değişiklikleri, menstrüel kramplar, bel ağrısı, anksiyete ve depresyon gibi PMS semptomlarını azalttığı; prolaktin, östradiol (E2) ve progesteron (P4) seviyelerini düşürdüğü ve hemoglobin, hematokrit, kırmızı kan hücresi ve trombosit sayısını arttırarak anemi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.
Pazoki ve ark. (2015)	Randomize kontrollü çalışma	Kız öğrencilerde düzenli egzersizin ve rezene (*Foeniculum vulgare*) ekstresi kullanımının PMS semptomları üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi	16-18 yaş arası PMS tanılı 48 kız öğrenci Aerobik egzersiz ve rezene grubu: 12 Aerobik egzersiz grubu: 12 Rezene grubu: 12 Kontrol grubu: 12	Rezene gruplarına, menstrüel kanama başlangıcının 3 gün öncesi ile bitişinin 3 gün sonrası dışındaki süre boyunca her 8 saatte bir 30 damla rezene ekstratı verilmiştir. Egzersiz grupları, 8 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 40 dakika aerobik egzersiz yapmıştır.	Girişim yok.	-Birlikte veya ayrı ayrı olarak uygulanan egzersizin ve rezenenin, PMS semptomlarının şiddetini anlamlı derecede azalttığı saptanmıştır. Rezene ekstresi ile birlikte yapılan egzersiz, tek başına yöntemlerin kullanılmasına kıyasla anksiyete ve depresyon belirtileri üzerinde daha etkilidir.

Omidali (2015)	Yarı-deneysel	Pilates egzersizinin ve E vitamini kullanımının PMS semptomları üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi	18-23 yaş arası, atletik olmayan ve orta ile ağır semptomlar sahip PMS tanılı 40 öğrenci Pilates ve E vitamini grubu: 10 Pilates grubu: 10 E vitamini grubu: 10 Kontrol grubu: 10	E vitamini gruplarına, E vitamini (100mg/gün) verilmiştir. Pilates grupları, 4 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 45 dakika pilates (uzuv ve gövde hareketleri) yapmıştır.	Girişim yok.	-Tek başına E vitamini kullanımının PMS'li hastalarda görülen fiziksel semptomlar üzerinde etkili olduğu; tek başına veya E vitamini ile birlikte yapılan pilatesin, PMS'nin fiziksel, psikolojik ve davranışsal semptomlarını azalttığı saptanmıştır. E vitamini ile birlikte yapılan pilates, tek başına yapılan pilatese göre PMS semptomlarını azaltmada daha etkilidir.
Kamalifard ve ark. (2017)	Randomize kontrollü çalışma	Yoganın PMS'li kadınlar üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi	20-45 yaş arası PMS tanılı 62 kadın Girişim grubu: 31 Kontrol grubu: 31	12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 60 dakika yoga yapmıştır.	Girişim yok.	-PMS'nin iştah değişiklikleri, uykusuzluk, aşırı uyku veya uyku isteği, kafa karışıklığı hissi veya kontrol kaybı gibi davranışsal semptomlarında anlamlı derecede azalma olduğu saptanmıştır. Yoga, PMS'nin fiziksel ve psikolojik

						semptomlarını azaltmada, kadınların yaşam kalitesini arttırmada etkilidir.
Akyüz ve Kartal (2019)	Randomize kontrollü çalışma	Aerobik egzersiz ve diyetin, PMS semptomları üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi	PMS semptomlarına sahip 18-35 yaş arası 111 kız öğrenci Aerobik egzersiz grubu: 37 Diyet grubu: 37 Kontrol grubu: 37	<u>Girişim A:</u> Aerobik egzersiz grubu, 12 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 30 dakika koşu bandı egzersizi (treadmill) yapmıştır. <u>Girişim B:</u> Diyet grubu, 12 hafta boyunca bir uzman tarafından hazırlanan karbonhidrat bakımından zengin ve sınırlı rafine şeker alımını içeren bir diyet programı uygulamıştır.	Girişim yok.	-Egzersiz ve diyet gruplarının, ağrı puanının kontrol grubuna göre daha düşük olduğu ancak PMS semptomları açısından anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı saptanmıştır. Ağrının azaltılmasında iki müdahalenin birbirinden üstünlüğü yoktur.

Vaghela ve ark. (2019)	Paralel grup randomize çalışma	Aerobik egzersizin ve yoganın PMS üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması	PMS tanılı 72 kadın Yoga grubu: 38 Aerobik egzersiz grubu: 34	<u>Girişim A:</u> Yoga 4 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 40 dakika yoga yapmıştır.	<u>Girişim B:</u> Aerobik 4 hafta boyunca haftada 3 kez olmak üzere 40 dakika koşu bandı egzersizi (treadmill) yapmıştır.	-Aerobik egzersizin ve yoga hareketlerinin, PMS'li kadınların hem ağrı şiddetini hem de PMS semptomlarını azalttığı saptanmıştır. PMS semptomlarının hafifletilmesinde yoga hareketleri, aerobik egzersize kıyasla daha etkilidir.
Nithyanisha ve ark. (2018)	Deneysel çalışma	Aerobik egzersiz ve gevşeme egzersizinin, PMS semptomları üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi	18-25 yaş arası PMS tanılı 30 kadın Aerobik egzersiz grubu: 15 Gevşeme egzersizi grubu: 15	<u>Girişim A:</u> Aerobik 8 hafta boyunca haftada 2 kez olmak üzere 50 dakika aerobik egzersiz (yürüyüş, yavaş tempoda koşma ve bisiklete binme) yapmıştır.	<u>Girişim B:</u> Gevşeme 8 hafta boyunca haftada 2 kez olmak üzere 20 dakika gevşeme egzersizi (nefes egzersizi ve eklem hareketleri) yapmıştır.	-Aerobik ve gevşeme egzersizlerinin, PMS'li hastalar üzerinde etkili olduğu ve semptomları azalttığı saptanmıştır. Aerobik egzersiz, PMS'li bireylerde gevşeme egzersizine kıyasla daha etkilidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmalarda egzersizin, özellikle PMS'nin fiziksel semptomlarından olan ağrı, vücut şişkinliği ve meme hassasiyeti ile psikolojik belirtilerinden olan anksiyete, depresyon ve ruh hali değişiklikleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda, iştah değişiklileri ve konsantrasyon güçlüğü gibi sık görülen diğer semptomlar üzerinde de etkili olduğu gözlenmiştir. Bazı çalışmalarda, egzersizin yanı sıra kullanılan ek takviyelerin (rezene, E vitamini, B6 vitamini ve Ca) alınan faydayı arttırdığı görülmüştür. Sonuç olarak egzersizin, PMS'nin semptomlarını azalttığı ve farmakolojik olmayan bir strateji olarak tercih edilebileceği saptanmıştır. PMS'li kadınlarda görülen olumlu sonuçlara rağmen, egzersizin etkisini incelemeye yönelik yapılan girişimsel çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Aynı zamanda, buna yönelik yapılan çalışmalarda seçilen egzersiz türlerinin çeşitliliği ve uygulama sürelerinin farklılık gösterdiği de dikkat çekmektedir. Bu nedenle, egzersizin PMS semptomlarına etkisi ve egzersiz türlerinin birbirine üstünlüğüne yönelik daha fazla sayıda kanıta dayalı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abebe, K., Deyuo, M., & Aychiluhim, W. (2019). Effects of selected therapeutic aerobic exercise on remedial case of premenstrual syndrome in case of Arba Minch University. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, *23*(2), 54–58. https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0201
- ACOG. (2015). FAQ057 - Premenstrual Syndrome (PMS). Retrieved November 16, 2019, from The American College of Obstetricians and Gynecologists website: https://www.acog.org/-/media/For-Patients/faq057.pdf?dmc=1&ts=20190104T1333383356
- Aksoy Derya, Y., Erdemoğlu, Ç., & Özşahin, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Menstrual Semptom Yaşama Durumu ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *ACU Sağlık Bil Derg*, *10*(2), 176–181. https://doi.org/10.31067/0.2019.140
- Direkvand-Moghadam, A., Sayehmiri, K., Delpisheh, A., & Satar, K. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome, a systematic review and meta-analysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *8*(2), 106–109. https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/8024.4021
- El-Lithy, A., El-Mazny, A., Sabbour, A., & El-Deeb, A. (2015). Effect of aerobic

exercise on premenstrual symptoms, haematological and hormonal parameters in young women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *35*(4), 389–392. https://doi.org/10.3109/01443615.2014.960823

- Green, L. J., O'Brien, P. M. S., Panay, N., & Craig, M. (2016). Management of Premenstrual Syndrome: Green-top Guideline No. 48. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *124*(3), 73–105. https://doi.org/10.1111/1471-0528.14260
- Gunderson, C., & Yates, M. (2013). Menstrüel Bozukluklar: Endometriyozis, Dismenore ve Premenstrüel Disforik Bozukluk. In H. İlhan & E. Oral (Eds.), *John Hopkins Jinekoloji ve Obstetrik El Kitabı* (4th ed., pp. 461–462). Ankara: Güneş Tıp.
- Işık, H., Ergöl, Ş., Aynıoğlu, Ö., Şahbaz, A., Kuzu, A., & Uzun, M. (2016). Premenstrual syndrome and life quality in Turkish health science students. *Turkish Journal of Medical Sciences*, *46*(3), 695–701. https://doi.org/10.3906/sag-1504-140
- Kamalifard, M., Yavari, A., Asghari-Jafarabadi, M., Ghaffarilaleh, G., & Kasb-Khah, A. (2017). The effect of yoga on women's premenstrual syndrome: A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, *5*(3), 205–211. https://doi.org/10.15296/ijwhr.2017.37
- Khajehei, M. (2015). Aetiology, Diagnosis and Management of Premenstrual Syndrome. *J Pain Relief*, *4*(193). https://doi.org/10.4172/21670846.1000193
- Kırcan, N., Ergin, F., Adana, F., & Arslantaş, H. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinde Premenstrüel Sendrom Prevalansı Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, *13*(1), 19–25.
- Kısa, S., Zeyneloğlu, S., & Güler, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom Görülme Sıklığı Ve Etkileyen Faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.
- Maged, A. M., Abbassy, A. H., Sakr, H. R. S., Elsawah, H., Wagih, H., Ogila, A. I., & Kotb, A. (2018). Effect of swimming exercise on premenstrual syndrome. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, *297*(4), 951–959. https://doi.org/10.1007/s00404-018-4664-1
- Malik, R., & Bhat, M. (2018). The management of Premenstrual syndrome: A review. *Bangladesh Journal of Medical Science*, *17*(1), 16–20. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3329/bjms.v17i1.35273

- Mohebbi Dehnavi, Z., Jafarnejad, F., & Sadeghi Goghary, S. (2018). The effect of 8weeks aerobic exercise on severity of physical symptoms of premenstrual syndrome: A clinical trial study. *BMC Women's Health*, *18*(1), 1–7. https://doi.org/10.1186/s12905-018-0565-5
- Nithyanisha, R., Ashwini, S., Mary, S. M. D., Kirupa, K., & Lochani, V. P. (2019). Efficacy of aerobic exercise and relaxation training in premenstrual symptoms in collegiates. *Drug Invention Today*, *11*(2), 391–395.
- Omidali, F. (2016). Effects of Pilates and Vitamin E on Symptoms of Premenstrual Syndrome. *Journal of Research Development in Nursing & Midwifery*, *13*(1), 1–9. https://doi.org/10.18869/acadpub.jgbfnm.13.1.1
- Panay, N. (2012). Treatment of premenstrual syndrome: a decision-making algorithm. *Menopause International*, *18*(2), 90–92. https://doi.org/10.1258/mi.2012.012019 Review
- Pazoki, H., Bolouri, G., Farokhi, F., & Azerbayjani, M. A. (2015). Comparing the effects of aerobic exercise and Foeniculum vulgare on pre-menstrual syndrome. *Middle East Fertil Soc J*, *21*(1), 61–64. https://doi.org/10.1016/j.mefs.2015.08.002
- 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. https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013
- Ryu, A., & Kim, T. H. (2015). Premenstrual syndrome: A mini review. *Maturitas*, *82*(4), 436–440. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.08.010
- Schoep, M. E., Adang, E. M. M., Maas, J. W. M., De Bie, B., Aarts, J. W. M., & Nieboer, T. E. (2019). Productivity loss due to menstruation-related symptoms: A nationwide cross-sectional survey among 32 748 women. *BMJ Open*, *9*(6), 1–10. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026186
- Tadakawa, M., Takeda, T., Monma, Y., Koga, S., & Yaegashi, N. (2016). The prevalence and risk factors of school absenteeism due to premenstrual disorders in Japanese high school students-a school-based cross-sectional study. *BioPsychoSocial Medicine*, *10*(1), 1–7. https://doi.org/10.1186/s13030-016-0067-3
- Vaghela, N., Mishra, D., Sheth, M., & Dani, V. B. (2019). To compare the effects of aerobic exercise and yoga on Premenstrual syndrome. *Journal of Education and Health Promotion*, *8*(1), 199. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp

1. Walsh, S., Ismaili, E., Naheed, B., & O'Brien, S. (2015). Diagnosis, pathophysiology

and management of premenstrual syndrome. *The Obstetrician & Gynaecologist*, *17*(2), 99–104. https://doi.org/10.1111/tog.12180

2. Women's Health Concern. (2012). Premenstrual Syndrome (PMS). Retrieved November 16, 2019, from https://www.womens-health-concern.org/wp-content/uploads/2015/02/WHC_FS_PMS.pdf

3. Yılmaz Akyüz, E., & Aydın Kartal, Y. (2019). The effect of diet and aerobic exercise on Premenstrual Syndrome: Randomized controlled trial. *Revista de Nutrição*, *32*, 1–10. https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e180246

4. Yonkers, K. A., O'Brien, P. M. S., & Eriksson, E. (2008). Premenstrual syndrome. *Lancet (London, England)*, *371*(9619), 1200–1210. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9

194-iecses-4th-645-FC-Oral / Sozel

ANKARA'DA FAALİYET GÖSTEREN SPOR KULÜPLERİNİN SPOR OKULLARINDA VE ALTYAPILARINDA DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU VE SERBEST ZAMAN DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Murat UYGURTAŞ[1] İlker AÇIKALIN[1]

[1] Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE

ÖZET

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, gençlerin fiziksel olarak uygun hale gelmesine olanak sağlamaktadır. İyi oluş hali ile ilişkilendirildiğinde de hayata ilişkin iyimserlik, yaşam doyumu, mutluluk kavramları ile birlikte değerlendirilmektedir. Buradan hareketle çalışmanın amacını, Ankara da faaliyet gösteren spor kulüplerinin altyapılarında ve spor okullarında düzenli fiziksel aktivitelere katılan 14-20 yaş arası bireylerin yaşam doyumlarının ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırmaya 68 kadın ($Ort_{YAŞ}$=17,35±2,61) ve 137 erkek ($Ort_{YAŞ}$=16,17±1,88) katılmıştır. Veri toplam araçları olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1985) tarafından Türkçe adaptasyonunu sağlayan "Yaşam Doyumu Ölçeği" (YDÖ) ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Beard ve Ragheb'e (1992) ait "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise Tek Yönlü Anova ve T-Test kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında cinsiyetlerine göre SZDÖ alt boyutunda kadınlar lehine, yaş gruplarına göre 14-16 yaş grubuna göre 17-20 yaş grubu lehine SZDÖ alt boyutlarında, branşlarına göre takım sporları lehine, egzersiz programlarına katılma sıklıklarına göre SZDÖ fiziksel ve rahatlama alt boyutlarında 1-2 kez katılanlar lehine, sporculuğu meslek edinmek isteyenler lehine YDÖ ve SZDÖ tüm alt boyutlarında, ücretli etkinliklere katılanlar lehine SZDÖ alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Yapılan korelasyon analizinde ise SZDÖ ve YDÖ tüm alt boyutlarının araştırma grubunda orta-yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.01$, $.331<\ldots<.749$).

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Yaşam Doyumu, Serbest Zaman Doyumu

194-iecses-4th-645-FC-Oral / Sozel

INVESTIGATION OF LIFE SATISFACTION AND LEISURE SATISFACTION OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN REGULAR PHYSICAL ACTIVITY IN SPORTS SCHOOLS AND GROUNDWORKS OF SPORTS CLUBS IN ANKARA

Murat UYGURTAŞ[1] İlker AÇIKALIN[1]

[1] Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE

Abstract

Participation in regular physical activity allows young people to become physically fit. When it is related to well-being, it is evaluated together with the concepts of optimism, life satisfaction and happiness. From this point of view, the aim of the study is to examine the life satisfaction and leisure time satisfaction of individuals aged 14-20 who participate in the physical activities in the sports clubs groundworks and sports schools in Ankara. A total of 68 women (mean age = 17.35 ± 2.61) and 137 men (mean age = 16.17 ± 1.88) participated in the study. As data aggregation tools, the personal information form developed by the researchers, Life Satisfaction Scale (LSS) by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Köker (1985) and adapted to Turkish by Gökçe and Orhan (2011) and "Leisure Satisfaction Scale (LSS-2) by Beard and Ragheb (1992) used. One-way Anova and T-Test were used for data analysis. According to the results of the research, in favor of women in the LSS-2 sub-dimension by gender, in the LSS-2 sub-dimensions in favor of the 17-20 age group according to the age group 14-16, in favor of team sports according to their branches, in the physical and relaxation sub-dimensions according to the frequency of participating in exercise programs 1-2 times significant differences were found in all subscales of LSS-2 and LSS in favor of participants and in favor of those who wanted to become athletes, and in LSS-2 sub-dimensions in favor of participants in paid activities ($p < .05$). In the correlation analysis, it was concluded that all subscales of LSS and LSS-2 were positively and significantly correlated in the research group ($p < .01$, $.331 < \ldots < .749$).

Keywords: Leisure, Life Satisfaction, Leisure Satisfaction

GİRİŞ:

Gelişen ve değişen dünyada çalışma şartlarının ağırlaşması, bireyleri monoton günlük yaşamın stresiyle mücadele eder bir hale getirmektedir (Yetim, 2000). Ancak değişen bu şartlar nedeniyle bireylerin pasif ve monoton yaşamlarında kendilerine özel bir zaman dilimine ihtiyaç duymaları onlara serbest zaman kavramını hatırlatmaktadır (Ceyhun, 2008). Bu nedenle günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan boş zaman kavramı, özellikle çalışan bireyler için yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtularak toplumla bütünleşmeyi sağlamada (Aytaç, 1993'den aktaran Mutlu, Yılmaz, Güngörmüş, Sevindi ve Gürbüz, 2011) önemi gittikçe artan bir yaşam hakkı olarak kabul edilmektedir (Güngörmüş, 2007).

Yaşam doyumu, genel olarak bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Bireyin kendi yaşamından ya da aile, arkadaş, yaşanılan çevre gibi belirli yaşam alanları açısından hoşnut olup olmadığına ilişkin yaptığı genel bilişsel değerlendirmeler olarak ifade edilen yaşam doyumu (Suldo ve Huebner, 2006), genelde kişinin, iş, serbest zaman ve çalışma dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak açıklanmaktadır (Vara, 1999). Bearon (1989), yaşam doyumunu mevcut durum ya da elde edilen başarılar ile istekler arasındaki ilişki olarak tanımlarken; Shichman ve Cooper (1984) ise yaşam doyumunu, daha iyi yaşam kalitesine sahip olma olarak tanımlamaktadır.

Serbest zaman doyumu, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılarak bireysel ihtiyaçlarını karşılamaları sonucu oluşan olumlu hisler olarak belirtilmektedir (Seigenthaler, 1997'den aktaran Gökçe ve Orhan, 2011). Beard ve Ragheb (1980) ise serbest zaman doyumunu, kişinin genel serbest zaman deneyimlerinden sağladığı doyum düzeyi olarak ifade etmişlerdir (Gökçe, 2008). Francken, Raaij ve Verhallen (1981)'e göre göreceli bir kavram olan serbest zaman doyumu, daha önceden tecrübe edilmiş deneyimlerden aktarılan beklentileri ve başarıları içeren belirli standartlar içerisinde değerlendirilmelidir. Diğer bir ifadeyle, kişinin serbest zamanlarındaki uğraşılarını algılayışı veya bireysel pozitif hisleri üzerine kurulmuş olan serbest zaman doyumu, kişilerin serbest zamanlarından ne derece tatmin olduklarını göstermektedir (Du Cap, 2002'den aktaran, Gökçe, 2008).

Yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu kavramlarına ilişkin verilen bilgiler doğrultusunda, yaşam doyumu ve serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olmasının bireylerin yaşam kalitesinin artması yönünde oldukça önemli parametreler söylenebilir. Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumu (Baştuğ, 2009; Çeçen, 2007; Çetinkaya, 2004; Çivitci, 2009; Göç, 2008; Huebner, 2004; Kong ve You, 2013; Kumartaşlı, 2010; Kwan, 2008; Toros, 2002; Proctor, Linley ve Maltby, 2010; Selçukoğlu, 2001; Suldo ve Huebner, 2006; Yerlisu Lapa, Ağyar ve Bahadır, 2012; Yetim, 1991) ve serbest zaman doyum kavramını (Ağyar, 2014; Ardahan ve Lapa, 2010; Chen, Li ve Chen, 2013; Çelik, 2011; Karlı, Polat, Üzüm ve Koçak, 2008) ayrı ayrı konu edinen çalışmalara rastlanılmıştır. Yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunu birlikte ele alan ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar oldukça sınırlı olmakla birlikte (Gökçe, 2008; Wang ve diğ., 2008) Gökçe, 2008, Denizli Merkez İlçe'de yaşayan ve yaşları 15-54 değişen bireyler üzerinde çalışmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda literatürde Ankara' da faaliyet gösteren spor kulüplerinin spor okullarında ve alt yapılarında düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçların, spor okullarında ve alt yapılarda fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşam doyum ve serbest zaman doyum düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Buradan hareketle bu araştırmanın amacı; Ankara da faaliyet gösteren spor kulüplerinin altyapılarında ve spor okullarında düzenli fiziksel aktivitelere katılan 14-20 yaş arası bireylerin yaşam doyumlarının ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya 68 kadın ($Ort_{YAŞ}$=17,35±2,61) ve 137 erkek ($Ort_{YAŞ}$=16,17±1,88) katılmıştır. Ankara'da faaliyet gösteren spor kulüplerinin alt yapılarında ve spor okullarında takım ve bireysel spor branşlarından futbol, voleybol ve dart oynayan sporcular gönüllü olarak katılmışlardır.

Veri Toplama Araçları

Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilen bilgi formu, katılımcıların demografik özelliklerinin yanı sıra katıldıkları etkinliklerin türü, süresi gibi bilgileri almayı amaçlayan ifadelerden oluşmaktadır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği: Serbest Zaman Doyum Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS) uzun formu Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi ölçek tipindedir. Puanlama, "Neredeyse hiç doğru değil", "Nadiren doğru", "Bazen doğru", "Çoğu kez doğru", "Neredeyse her zaman doğru" şeklinde ve 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik, estetik ve rahatlama alt boyutları için) .77 ile .91 arasında değişmektedir. Tüm maddeler için ise .88 bulunmuştur.

Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ). Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği", Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yaşam doyumunu ölçen bu ölçek, beş maddeden oluşmakta ve her madde yedi seçeneğe göre değerlendirilmektedir. Bu ölçek likert tipinde 5'li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlemiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin araştırmanın örneklemi üzerinde yapılan güvenirlik hesaplanmasında Cronbach Alfa Katsayısı 0,91 bulunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulaması, gerekli izinlerin alınmasını takiben bireylerin antrenman saatlerinden önce gerçekleştirilmiştir. Yönergede, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Veri toplama aracı, Ankara'da faaliyet gösteren bireysel ve takım sporları yapan bireylere uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları, kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuş, daha sonra veri toplama araçlarının geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde T-Test, ANOVA ve değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk 2008).

BULGULAR

Cinsiyet değişkenine göre yapılan T-Test sonuçlarına göre SZDÖ Eğitimsel alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadınların ortalama puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş gruplarına göre yapılan T-Test sonuçlarına göre ise SZDÖ Psikolojik, Rahatlama, Estetik ve Toplam puanlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 17-20 yaş grubundaki katılımcıların 14-16 yaş grubuna öre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Branşlarına göre yapılan incelemelerde ise YDÖ ve SZDÖ tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalarda ise farkın voleybol etkinliğine katılan bireylerin daha düşük puanlar almasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Haftalık katılma sıklıklarına göre yapılan ANOVA testi sonuçlarına göre ise SZDÖ fiziksel ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, ikili karşılaştırmalar sonucunda ise farkın haftada 1-2 kez katılanların düşük puanlar almasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Katıldıkları branşı meslek olarak devam ettirmek isteyip istemediklerine göre yapılan T-Test sonuçlarına göre YDÖ ve SZDÖ tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Meslek olarak devam etmek isteyen katılımcılar daha yüksek puan elde etmişlerdir. Etkinliklerin ücretli ya da ücretsiz olup olmamasına göre yapılan T-Test sonuçlarına göre SZDÖ Psikolojik, fiziksel ve estetik alt boyutlarında ücretli etkinliklere katılanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Etkinliklere katılımın akademik başarılarını etkileyip etkilemediklerine göre yapılan T-Test sonuçlarına göre YDÖ ve SZDÖ tüm alt boyutlarında akademik başarılarını etkilemediğini düşünenler lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizinde ise SZDÖ ve YDÖ tüm alt boyutlarının araştırma grubunda orta-yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.01$, $.331<\ldots<.749$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonuçları, elde edilen sonuçlara paralel olarak serbest zaman doyum düzeyi üzerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Kadınların erkeklere göre serbest zamanın eğitimsel boyutunda daha fazla doyum sağladıkları görülmüştür. Kadınların erkeklere oranla etkinliklerin eğitici özelliği ile daha fazla ilgilendikleri ifade edilebilir. Yaş gruplarına göre yapılan analiz sonuçlarına göre ise SZDÖ Psikolojik, Rahatlama, Estetik ve Toplam puanlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş ile birlikte etkinliklerin fiziksel olarak kendini iyi hissetme, sonrasında rahatlama ve estetiksel bir görünümde olma beklentisi daha fazla olduğu söylenebilir. Branşlarına göre yapılan incelemelerde ise YDÖ ve SZDÖ tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Voleybol etkinliklerine katılan bireylerin daha fazla antrenman içeriği ve günün geç saatlerinde düzenlenmesi sebebiyle doyum puanlarının düşük olduğu düşünülmektedir. Haftalık katılma sıklıklarına göre yapılan analiz sonuçlarına göre ise SZDÖ fiziksel ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş, ikili karşılaştırmalar sonucunda ise farkın haftada 1-2 kez katılanların düşük puanlar almasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Etkinliğe katılma sıklığı azaldıkça bireylerin fiziksel olarak daha az doyum elde ettikleri ve rahatlama davranışının daha az olduğu söylenebilir. Katıldıkları branşı meslek olarak devam ettirmek isteyip istemediklerine göre yapılan analizlere göre yaşam ve serbest zaman doyumu tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bireyler gelecek planlarında mesleki olarak katkı sağlayacağına inandıkları etkinliklerde daha fazla doyum sağladığı ifade edilebilir. Etkinliklerin ücretli ya da ücretsiz olup olmamasına göre yapılan analiz sonuçlarına göre SZDÖ Psikolojik, fiziksel ve estetik alt boyutlarında ücretli etkinliklere katılanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Katılımcıların etkinliklere belirli bir ücret ödeyerek katılması psikolojik olarak daha fazla rahatlama doyumuna ulaşma, fiziksel olarak daha zinde olma ve daha estetiksel bir görüntünün olma beklentisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ve son olarak serbest zaman etkinliklerinin katılımcıların hayatlarında hiçbir olumsuz duruma yol açmamasının yaşam ve serbest zaman doyumunun fazla olmasını sağladığı düşünülmektedir.

45-iecses-4th-541-FC-Oral / Sozel

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM DURUMLARINA GÖRE SOSYAL MEDYA KULLANIM AMAÇLARININ İNCELENMESİ

Murat KUL* , Mehmet Ali CEYHAN, İsmail KOÇ*****
Bayburt Üniversitesi Beden Eğitim Spor Yüksekokulu,BAYBURT
Milli Eğitim Bakanlığı Şehit Mıllış Nuri İlkokulu, KAHRAMANMARAŞ
Ahi Evran Universitesi Beden Eğitim Spor Yüksekokulu, KIRŞEHİR

ÖZET

Araştırma, lise öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medya kullanım amaçlarının incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın evreni 2019-2020 öğretim yılında Kahramanmaraş ilinde farklı türdeki liselerde eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2019-2020 öğretim yılında Kahramanmaraş ilindeki farklı türden liselerin 9, 10, 11 ve12'nci sınıflarında öğrenim gören 394 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu ve Esra Şişman Eren tarafından geliştirilen "Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeğin güvenirlik katsayısı a=0,751 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgilere kişisel form ile ulaşılmıştır. Öğrencilerin spora katılım durumlarına göre sosyal medya kullanım amaçlarına ise, Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları Ölçeği ile ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre verilerin dağılımının normal olduğu belirlenmiş ve istatiksel analizlere uygun hale getirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, araştırma grubunun cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeğinin ders hazırlığı boyutunda istatistiki anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. ($p<0.05$)

Okul türü ve Sınıf düzeyi değişkenlerine göre ise öğrencilerin sınıfı ve okul türü önem arz etmeksizin Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeğinin kişilerarası iletişim ve ders hazırlığı boyutlarında istatistiki anlamlı farka rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Anahtar Sözcükler: Lise, Spor, Sosyal Medya, Sosyal Medyanın kullanım amacı.

45-iecses-4th-541-FC-Oral / Sozel

EXAMINING THE PURPOSE OF HIGH SCHOOL STUDENTS' USE OF SOCIAL MEDIA ACCORDING TO THEIR PARTICIPATION IN SPORTS

Murat KUL* , Mehmet Ali CEYHAN, İsmail KOÇ*****
Bayburt Üniversitesi Beden Eğitim Spor Yüksekokulu,BAYBURT
Milli Eğitim Bakanlığı Şehit Mıllış Nuri İlkokulu, KAHRAMANMARAŞ
Ahi Evran Universitesi Beden Eğitim Spor Yüksekokulu, KIRŞEHİR

ABSTRACT

The aim of this research is to investigate the use of social media in high school students according to the participation in sports. The population of there search consists of students researching at different types of high schools in Kahramanmaraş in the 2019-2020 academic year. The sample of there search consists of 394 students in the 9th, 10th, 11th and 12th grades of different types of high schools in Kahramanmaraş in the 2019-2020 academic year. The personal information form and the "Use of Social Media Scale" developed by Esra Şişman Eren were used in there search. There liability coefficient of the scale used in there search was calculated as a = 0.751. The informationa bout the demographic characteristics of the students was obtained in a personal form. According to the students' participation in sports, the aims of using social media were reached with the scale of the aims of using social media. According to the results, the distribution of the data was found to be normal and made suitable for statistical analysis.

According to there sults of there search, it was determined that there was a statistically significant difference in the course preparation dimension of Social Media Use Purposes Scale according to gender and sports variables of there search group. ($p<0.05$)

According to school type and grade level variables, no statistically significant difference was found in the interpersonal communication and course preparation dimensions of Social Media Use Purposes Scale regardless of class and type of school ($p>0.05$).

Key words: High School, Sports, Social Media, Purpose of Social Media.

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemindeki öğrencilerde, bilişsel, bedensel cinsel ve sosyal gelişim oldukça hızlı bir değişim içindedir. Ergenlik döneminde olan gençler kendilerindeki değişimleri kabullenme ve uyum sağlamada zorluk çekebilirler. Gençler bu dönemde bir gruba ait olmak, popüler olmak, saygınlık kazanmak, toplumda kabul görmek, bağımsız bir birey olmak isterler. Bu ihtiyaçları karşılandığında ise, toplumsal uyum sağlandığı gibi sosyalleşme süreci de başarıyla gerçekleşir. Ergenin bu dönemdeki aile, öğretmen ve arkadaş ilişkileri en önemli faktörlerdir. Ergenlerin bir kısmı sosyal çevreye adapte olamama, arkadaşlık ilişkileri kurmakta zorluk çekebilirler. Bu süreçte sorunlarla boğuşan ergenlerin arayış içine girmesi, aileve çevre ile sorunların yaşanmasına neden olabilir. Aileden uzaklaşan ve bağımsızlık sürecine giren bireylerin sosyal medya ortamına yöneldikleri gözlenmektedir (Aksak, 2017: 53).

Sosyal medyadaki iletişim ses dosyaları, kelimeler, fotoğraflar gibi bazı paylaşımlarla sağlanmaktadır. Sosyal medya aynı zamanda paylaşımın en yüksek seviyede gerçekleştiği, bireyin kendi tecrübelerini ve hikayelerini paylaştığı bir platformdur. (Bat ve Vural, 2010: 3351). Bu platformda her türlü bilgi birbiriyle bağlantılı olan bilgisayar ağları ile ortama taşınmakta, masrafsız, hızlı, kabul gören ve kullanılan, kullanımı kolay, popüler bir eğlence ve iletişim aracıdır.Bu sayede tüm dünyadaki bilgilere, farklı kültürlere kolay ve hızlı ulaşmak mümkün olmaktadır. Sosyal medya ortamları bireylere önemli oranda bilgi alışverişi yapma olanağı da sağlamaktadır. Sosyal medya forumlarında ve platformlarında herkesin kendi düşüncelerini, fikirlerini özgürce paylaşması, sayısız insanın iletişim kurması, ilgi alanlarına göre oyun oynayarak eğlenebilmesi mümkündür (Aksak, 2017: 22).

Günümüzde spor, toplumun kültürel ve sosyal alt yapısında herhangi bir ayrım yapmadan tüm insanları kapsayacak şekilde içine alabilen evrensel bir yapıdır. Birçok alanda hızlı bir değişim gösteren spor kavramı, kendisinin yanında pek çok alanda değişime neden olmuştur. Sadece bireysel bir olgu olarak kabul edilemeyecek olan spor, toplumun her kesimini içine alabilen sosyal bir yapının üyesidir. (Yıldırım vd., 2006: 49). Spor, yapılan bir tanıma göre bireylerin zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal yönlerden gelişimlerini sağlayıcı, bilgi ve becerilerini, liderlik yeteneklerini geliştirebilecek bir araçtır (Ekici vd., 2011: 110). Spor, bireylerin yaşamlarına olumlu katkı yapabilen, gelişimine faydalı olabilen bir araçtır (Ekici vd., 2011: 110).

Çocukların, ergenlerin ve genç yaştakilerin zararlı alışkanlıklardan uzak tutulması, günlük yaşamlarında zihinsel, fiziksel ve sosyal açılardan sağlıklı olmalarını sağlayabilmek için, küçük yaşlardan itibaren bireylerin spora katılımlarının olumlu yönde olmasının sağlanması önemlidir (Göksel ve Caz, 2016: 5)

Gençlerin interneti genellikle serbest zamanlarında ödev yapma, arkadaşları ile sohbet etme, zaman geçirme, merak ettikleri konuları araştırma gibi farklı alanlarda özgürce kullandıkları ifade edilebilir. Ergenlerin interneti doğru kullanması, gelişim sürecini olumlu etkilemekte, kötü ve yanlış kullanımının ise, ergen yaşamında olumsuz etkiler yaparak, bazı risklere neden olabilmektedir. Gençlerin ortak ilgi alanlarına sahip olan arkadaşları ile bir araya gelme olanağını bulması günümüz koşullarında zor olmaktadır. Bu sebeple aynı ilgi alanlarına sahip, fikirleri uyuşan kişilerle sosyal medya gruplarında, sanal sohbet odalarında buluşarak, ihtiyaçları olan birlikteliği gidermeye çalışmaktadırlar (Karaca, 2007: 15).

Sosyal medya bu özelliklerini yanında, kolay ve hızlı olma, mekân ve zaman kısıtlamasının olmaması gibi önemli özelliklere sahiptir. Bunlar bireylerin sosyal alanda etkileşimlerini güçlendirme etkisinin yanında, tam tersine yüz yüze etkileşimin azalmasından dolayı sosyal etkileşimin zayıflamasına da neden olabilir (Düşünceli, 2016: 14).Sosyal medya aynı zamanda kişiye özgü bilgileri barındıran, benzersiz sayfalardan meydana gelen arkadaşlık profillerinin bulunduğu sitelerden oluşmaktadır (Atalay, 2014: 25).

Lise öğrencilerinin internet üzerinden birbirleri ile kurdukları iletişimin süresi, sayısı ve yoğunluğu gün geçtikçe artmaktadır. Literatürde pek çok görüşün bildirdiği üzere gençlerin bilişim teknolojilerini genelde, interneti ise özelde yaygın ve yoğun şekilde kullandıkları belirtilmektedir (Weinstein ve Lejoyeux, 2010).

Fiziksel ve spor etkinlikleri her geçen gün insanların ilgisini daha fazla çekmektedir. Bunun temelinde yatan, insanların ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde etkinliklerin pozitif etkilerinin olmasıdır (Şimşek, 2016: 182).Teknolojik gelişmelerin artmasıyla, internetin yaygınlaşması, sosyal medyanın daha fazla ilgi görmesi gibi faktörler, bireylerin hareketini azaltmakta, hareketsizlik ise ilerleyen yaşlarda sağlık sorunlarını da gündeme getirebilir (Saygın, 2015: 380). Bu bağlamda gençlerin spora yönelik zihinsel, fiziksel ve sosyal yararla birlikte spora ve fiziksel aktiviteye katılımı, sosyalleşme ve iletişim becerileri kazanmalarında,

liderlik, centilmenlik, öz disiplin ve takım çalışması gibi becerilerinin gelişmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Şişko ve Demirhan,2002: 205).

İnternet kullanıcıları üzerinde yapılan bir araştırmada kullanıcıların önemli bir kısmının 25 yaş altında olduğu belirlenmiştir (Bramford, 2004: 2). Dijital nesil ya da net nesli olarak tanımlanan bireylerin teknoloji kullanımı ulusal ve küresel düzeyde aynı fikirleri ve düşünceleri paylaştıkları arkadaşları ile iletişim amaçlı gerçekleşmektedir. Araştırmalarda kızların interneti en fazla online alışveriş ve sohbet amaçlı kullandığını, erkeklerin de sitelerde gezinti ve online oyun oynama amaçlı kullandığı görülmektedir (Gross, 2004: 633).

Başka bir araştırmada internet kullanımının 10-15 yaşlarında oyun, sohbet ve ödev amaçlı kullanıldığını,16-19 yaşları arasında oyun ve sohbet amaçlı, 20 ve üzeri yaşlarda ise oyun, sohbet, e-posta amaçlı kullanıldığı, kullanıcılarda ortak temel etkinliğin ise, oyun ve sohbet olduğu belirlenmiştir (Binark ve Sütçü, 2007: 6). Büyük çoğunluğunun öğrencilerden oluşan gençlerin oluşturduğu bireyler, sanal dünyada kurmuş oldukları iletişimin neticelerini okullarda ya da okuldaki iletişimi sanal ortama taşıyarak devam etmektedirler (Tüzün,2002: 23).

2. YÖNTEM

Araştırmanın Amacı: Buçalışma lise öğrencilerinin spora katılım durumlarına göre sosyal medyayı kullanım amaçlarının incelenmesini amaçlamaktadır. Bu amaca yönelik olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

-Öğrencilerin sosyal medya kullanımına dair görüşleri nelerdir?

-Öğrencilerin sosyal medya kullanım amaçları, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, spor yapıp yapmadığı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

-Öğrencilerin sosyal medya kullanım amaçları nasıldır?

Araştırmanın Önemi: Okul yöneticileri ve eğitim sorumlularının öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve amaçları hususunda bilgi sahibi olmaları durumunda eğitim öğretimin hedeflerine ulaşmasına ve okula yansıyabilecek iletişim sorunlarının çözümlenmesine yönelik gereken düzenlemelerin yapılması bakımından önem taşımaktadır. Öğrencilerin spora katılım durumlarının sosyal medya kullanımına olan eğilimi hangi oranda etkilediği ve öğrencilerin gelişimine nasıl bir katkıda bulunacağının belirlenmesi, eğitim kurumlarında öğrencilerin spora katılımlarının teşvik edilmesi hususunda önemlidir. Çalışmada

öğrencilerin sosyal medya kullanım amaçlarının neler olduğu, hangi sıklıkla ve hangi amaçlarla kullandıkları, kullanım alışkanlıklarının zamanı, süresi, yeri, sosyal medya hususunda görüşleri, eğitim yöneticilerine, öğretmen ve ailelere farkındalık sağlanması, sosyal medya ve internetin eğitimi ve spor etkinliklerine katılımı destekleyici yönlerinin belirlenmesinde önemli verilerin elde edilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir. Öte yandan araştırmanın yeni araştırmalar içim önemli bir veri kaynağı olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Evren ve Örneklem: Çalışmanın evrenini 2019-2020 öğretim yılında Kahramanmaraş ilindeki farklı türlerdeki 12 lisede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Kahramanmaraş ilindeki farklı türden liselerin 9, 10, 11 ve12'nci sınıflarında öğrenim gören 394 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı: Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel formun yanı sıra Esra Şişman Eren tarafından geliştirilen "Sosyal Medyanın Kullanım Amaçları Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeğin güvenirlik katsayısı a=0,751 olarak hesaplanmıştır.

Veri Analizi: Kişisel bilgi formu ile öğrencilerin demografik bilgileri, spora katılım durumları, sosyal medyayı kullanım düzeyleri ve sosyal medyayı hangi amaçla kullandıkları gibi bilgiler elde edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 21 ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi olarak $p<0,05$ değeri alınmıştır. Genel özellikleri belirlemede tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzdelik dağılımlar ile normallik testi yapılmış, normal dağılmayan verilerde ise non parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmada kişisel bilgi formuna dayalı olarak elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir: Araştırmanın örneklem grubunda olan 394 öğrencinin %56,1'i (221) kız, %43,9'u (173) erkektir. 12 farklı türden okulda öğrenim gören öğrencilerin %25,6'sı (101) 9.sınıf, %25,6'sı(101)10.sınıf, %25,1 (99) 11.sınıf ve %23,6'sı (93) 12.sınıftadır. Bu öğrencilerin %68,8'i (271) spor yaparken %31,2'si (123) spor yapmamaktadır.

Araştırma grubunun demografik bilgileri ve SMKAÖ'den elde edilen veriler, bağımsız değişkenlere bağlı olarak istatistiksel analizleri yapılarak; elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Analiz Sonuçları

(Mann Whitney U testi)

	Cinsiyetiniz	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Z**	**P**
Kişilerarası_iletişim	Kadın	221	194,35	-621	,534
	Erkek	173	201,52		
	Toplam	394			
Ders_hazırlığı	Kadın	221	210,40	-2,547	,011
	Erkek	173	181,02		
	Toplam	394			

Tablo'ya göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre kişiler arası iletişim boyutunda anlamlı bir farka rastlanmazken, ders hazırlık boyutunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. $p<0.05$

Tablo 2: Sınıflara Göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Boyutları
(Kuruskal Wallis H testi)

	Sınıfınız	**N**	**Sıra Ortalaması**	**x^2.**	**P**
Kişilerarası_iletişim	9.Sınıf	01	206,62	1,463	,691
	10.Sınıf	01	187,57		
	11.Sınıf	9	196,38		
	12.Sınıf	3	199,58		
	Toplam	94			
Ders_hazırlığı	9.Sınıf	01	200,31	,405	,939
	10.Sınıf	01	195,71		
	11.Sınıf	9	192,51		
	12.Sınıf	3	201,70		
	Toplam	94			

Tabloya göre araştırma grubunun sınıf değişkenine göre sosyal medya kullanım amacı ve kişilerarası iletişim ve ders hazırlığı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. $p>0.05$

Tablo 3: Okul Türüne Göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Boyutları

	Okuduğunuz_okul_türü	**N**	**Sıra Ortalaması**	**x^2.**	**P**
kişilerarası_iletişim	Çok Programlı Lise	27	213,93	8,660	,653
	Anadolu Lisesi	34	191,57		
	Sağlık Meslek Lisesi	40	175,20		
	İmam Hatip Lisesi	32	210,64		
	Endüstri Meslek Lisesi	22	204,20		
	Kız Meslek Lisesi	31	182,18		
	Ticaret Meslek Lisesi	24	181,10		
	Spor Lisesi	36	216,74		
	Turizm Otelcilik Lisesi	35	183,99		
	Mesleki teknik anadolu Lisesi	36	181,50		
	Tekstil meslek Lisesi	39	202,12		
	Sosyal Bilimler Lisesi	38	227,16		
	Toplam	394			
	Çok Programlı Lise	27	239,56		
	Anadolu Lisesi	34	180,47		
	Sağlık Meslek Lisesi	40	221,69		
	İmam Hatip Lisesi	32	167,58		
	Endüstri Meslek Lisesi	22	203,77		

Ders_hazırlığı	Kız Meslek Lisesi	31	223,06	19,387	,054
	Ticaret Meslek Lisesi	24	181,54		
	Spor Lisesi	36	219,00		
	Turizm Otelcilik Lisesi	35	206,33		
	Mesleki teknik anadolu Lisesi	36	148,25		
	Tekstil meslek Lisesi	39	184,59		
	Sosyal Bilimler Lisesi	38	199,59		
	Toplam	394			

Tabloya göre araştırma grubunun okul türü değişkenine göre sosyal medya kullanım amacı ve kişilerarası iletişim ve ders hazırlığı boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. p>0.05

Tablo 4: Spora Katılım Durumuna Göre Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Boyutları (Kuruskal Wallis H testi)

	Herhangi bir spor yapıyormusunuz?	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Z**	**P**
Kişilerarası_iletişim	Evet	271	**197,39**	,028	,977
	Hayır	123	197,74		
	Toplam	394			
Ders_hazırlığı	Evet	271	188,38	-2,366	,018
	Hayır	123	217,60		
	Toplam	394			

Tablo'ya göre araştırma grubunun Spora Katılım Durumu değişkenine göre kişiler arası iletişim boyutunda anlamlı bir farka rastlanmazken, $p>0.05$ ders hazırlık boyutunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. $p<0.05$

SONUÇ

Bu araştırma spora katılan ve katılmayan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre ele alınmasıyla sosyal medya kullanım amaçlarının nasıl şekillendiğinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre ders hazırlığı boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.($p<0.05$).

Mevcut çalışma literatürlerle karşılaştırıldığında Mazman ve Usluel (2011); Uslu ve Hamarat (2016); Ahn (2011); Boyd (2007); Lenhart ve diğ. (2010); Lin ve Lu (2011)' nun araştırmalarında da benzer sonuçlar elde edilmiş, bu sonuçlara göre kız öğrencilerin sosyal medyada daha fazla meşgul oldukları tespit edilmiştir.

Mevcut bulgular ışığında sosyal medyayı kullanım durumun cinsiyet değişkenine göre kızlar ile erkek arasında kızlar lehine farklılık göstermesini kültürlerarası farklılıklara bağlayabiliriz. Şöyle ki; toplumumuzda kadından beklenen davranışlarla erkekten beklenen davranışlar farklıdır. Kadınlar serbest zamanlarını erkeklere nazaran daha fazla evde geçirirler. Bu durumda serbest zamanın büyük çoğunluğunu dışarda geçiren erkeğe nazaran kızların evde geçirdikleri zaman diliminde sosyal medyayı daha yoğun kullandıkları söylenebilir.

Ayrıca kız öğrencilerin akademik başarılarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu genellemesinden hareketle kızların başarıya ulaşmak için sosyal medyayı erkeklere oranla daha yoğun kullandıkları söylenebilir.

Araştırma grubunun spor yapma değişkenine göre ders hazırlığı boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. ($p<0.05$; Tablo 4).

Mevcut litratürle karşılaştırıldığında Şenduran (2006)'ın araştırmasında spor yapma değişkeni açısından hem kişilerarası iletişim boyutunda hemde ders hazırlık boyutunda benzer sonuç elde edilmiştir.

Okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre ise öğrencilerin hangi okulda ve hangi sınıfta öğrenim gördüğü önem arz etmeksizin sosyal medya kullanım amacının kişisel iletişim ve ders hazırlığı boyutlarında farklılaşmadığı görülmüştür.. ($p>0.05$). Farklı okullardan ve farklı sınıf düzeyinden öğrencilerin sosyal medya kullanımına yönelik tutumları birbirine yakın olup kısmen olumlu tutum göstermektedirler.

Öğrencilerin sosyal medya kullanımına yönelik olumlu tutumları göz önüne alındığında, sosyal medyanın eğitimin bir parçası haline getirilerek bu durumun fırsata dönüştürülmesi sağlanmalıdır. Öğretmenler sosyal medya üzerinden daha sık materyal paylaşabilir, ödev verebilir ve bunların kontrolünü sağlayabilir. Zaman ve mekandan bağımsız olarak öğretmen ve öğrenciler 7/24 öğrenme ortamı yaratabilirler. Bu yolla hem sınıf içinde hemde sınıf dışında öğrenmeyi gerçekleştirebilirler.

KAYNAKÇA

Aksak, M. (2017). Farklı Lise Türlerine Devam Eden Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Atalay, R. (2014). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bamford, A. (2004). *Cyber-Bullying*. AHISA Pastoral CareNational Conference, Melbourne, Australia

Bat, M. & Vural, Z. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5).

Binark, M., Bayraktutan-Sütçü, G. (2007). Ankara mikro ölçeğinde ınternetcafeler kullanım biçimleri, *XII. Türkiye'de Internet Konferansı*, 8-10 Kasım 2007, Ankara.

Düşünceli, M. (2016). *Özel Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Tutumları ile İçedönüklük-Dışadönüklük Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ekici, S., Çolakoğlu T., Bayraktar A. (2011). Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bu spora yönelme nedenleri üzerine bir araştırma, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2).

Göksel, A.G., Caz, Ç., (2016). Anadolu lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1).

Gross, E.F. (2004). Adolescent Internet use: WhatWeExpect, WhatTeens Report. *Journal of AppliedDevelopmentalPsychology*, 25(6).

Karaca, M. (2007). *Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elâzığ.

Saygın, Ö., (2015). Long-termwalkingexercisemayaffectsomephysicalfunctions in theelderly. *EthnoMedicine*, 9(3).

Şimşek, K.Y., (2016). Qualityperception of the 2012 worldindoorathleticschampionships. *Journal of Human Kinetics*, 54.

Şişko, M., Demirhan, G. (2002). İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi spor dersine ilişkin tutumları, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23)

Tüzün, Ü. (2002). Gelişen İletişim Araçlarının Çocuk ve Gençlerin Etkileşimi Üzerine Etkisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 15(1).

Weinstein, A., Lejoyeux,. M. (2010). Internet addictionorexcessive internet use. *TheAmericanJournal of Drug&AlcoholAbuse.* 36 (5).

Yıldırım, D. A., Yıldırım, E., Ramazanoğlu, F., Uçar, Ü., Tuzcuoğulları, Ö. T., Demirel, E. T. (2006). Üniversite öğrencilerinin spora bakış açıları ve spor yapma durumu, *Doğu Anadolu Araştırmaları*, 4(3).

196-iecses-4th-645-FC-Oral / Sozel

EGZERSİZ PROGRAMLARINA KİŞİSEL ANTRENÖR EŞLİĞİNDE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN BAZI ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Murat UYGURTAŞ[1] Mustafa ÜNAL[1]

[1] Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, TÜRKİYE

Araştırmada verili antrenman programına 20 kez (Ortalama 90 dk.) kişisel antrenör eşliğinde katılan ve katılmayan bireylerin fiziksel parametlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya farklı meslek gruplarına ait, program dışında düzenli fiziksel aktivite programlarına katılmayan 20 sedanter erkek (OrtKG=88,54 ± 22,07) ve 14 sedanter kadın (OrtKG=65,92 ± 10,74) katılmıştır. Karılımcılar antrenör eşliğinde ve bireysel olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır. Gruplar 5 hafta boyunca haftada 3-4 kez günde ortalama 90 dk seanslarla programa katılmışlardır. Egzersiz programına göre antrenörün öngördüğü göğüs, omuz, sırt, bacak ve kalça kaslarına yönelik egzersizler her iki gruba da yazılı olarak verilmiştir. Bir grup antrenör eşliğinde, diğer grup ise antrenör gözetiminde çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Ön test ölçümleri çalışma başlangıcında ve son test ölçümleri 5 hafta sonunda alınmıştır. Antropometrik ölçümlerde, ISAK tarafından akredite edilmiş III Seviye antropometrist tarafından ISAK protokolüne uygun olarak çap-çevre, ağırlık ve deri kıvrım kalınlıkları ölçülmüştür. Bireylerin çalışmaya katılmalarında bir sakınca olmadığını belirlemek için bireylere risk faktörleri değerlendirme formu uygulatılmıştır. Verilerin analizinde basit istatistiki yöntemler ile birlikte Tekrarlı Test Ölçümlerinde Anova kullanılmıştır. Sonuçlarda, erkek katılımcılarda, bacak, kol, omuz değerlerinde anlamlı farka rastlanmazken bel, biceps, göğüs, ağırlık, subscapular, suprailiac ve triceps değerlerinde antrenör eşliğinde çalışmalara katılan grup lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.01$). Kadınlarda ise bacak, bel, kalça, kol, triceps değerlerinde anlamlı farklar bulunmazken ($p>.05$), biceps, ağırlık, omuz, subscapular, suprailiac değerlerinde antrenör eşliğinde çalışmalara katılan grup lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.01$).

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Antropometri, Kişisel Antrenör

Egzersizin hastalıklardan korunma ve yaşam kalitesi üzerine etkisi uzun yıllardır bilinmektedir. Bununla birlikte fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu etkilemektedir (Campbell, 2011). Obezitenin sağlık üzerine olumsuz etkileri nedeniyle vücut ağırlığı ve bileşiminin, sağlıklı sınırlarda korunmasında sağlıklı beslenme kadar düzenli fiziksel aktivite de önemli yer tutmaktadır. Aerobik egzersizin BKĠ değerlerindeki azalmaya olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Askarabadi, Valizadeh & Daraei, 2012). Uzun süreli düzenli egzersizin BKĠ değerinde azalmanın yanı sıra vücut ağırlığı, bel çevresi ve vücut yağ yüzdesinde azalmaya neden olduğu bilinmektedir (Akbulut & Rakıcıoğlu, 2010; Uritani vd., 2013). Sağlık üzerine olumlu etkilerinin yanında günlük düzenli fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu üzerine de olumlu etkisi vardır (Matsuoa vd., 2007). Enerji harcamasının artmasıyla birlikte vücut ağırlığında ve ölçümlerinde azalma görüldüğü bilinmektedir (Swift, Johannsen, Lavie, Earnest & Church, 2014). Ağırlık kazanımını önlemede 150-250 dakika/hafta, ağırlık kaybından sonra yeniden ağırlık kazanımını engellemede 200-300 dakika/hafta fiziksel aktivite önerilmektedir (Swift vd., 2014). Fiziksel egzersiz bu yönleriyle ön plana çıkarken, rekreasyonel fiziksel aktivitede egzersiz programlarının antrenör gözetimine yapılması gerekliliği yararlarının somut bir şekilde hissedilmesi açısından bir antrenör eşliğinde verimli bir şekilde çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmada 20 seanslık bir periyotta antrenör eşliğinde ve antrenörsüz olarak düzenli yapılan egzersizin bazı antropometrik ölçümler ile bireysel antrenörün etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmaya farklı meslek gruplarına ait, program dışında düzenli fiziksel aktivite programlarına katılmayan 20 sedanter erkek (Ort_{KG}=88,54 ± 22,07) ve 14 sedanter kadın (Ort_{KG}=65,92 ± 10,74) katılmıştır. Katılımcılar antrenör eşliğinde ve bireysel olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır. Gruplar 5 hafta boyunca haftada 3-4 kez günde ortalama 90 dk seanslarla programa katılmışlardır. Egzersiz programına göre antrenörün öngördüğü göğüs, omuz, sırt, bacak ve kalça kaslarına yönelik egzersizler her iki gruba da yazılı olarak verilmiştir (vücut ağırlıklarının % 30-40 ağırlığında). Bir grup antrenör eşliğinde, diğer grup ise antrenör gözetiminde çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Bu spor merkezinde katılımcılara herhangi bir diyet önerisi yapılmamıştır. Ancak, çalışmaya katılan kişiler planlı bir diyet yapmasalar da egzersiz süresince beslenmelerine dikkat ettikleri düşünülmektedir. Ön test ölçümleri çalışma

başlangıcında ve son test ölçümleri 5 hafta sonunda alınmıştır. Antropometrik ölçümlerde, ISAK tarafından akredite edilmiş III Seviye antropometrist tarafından ISAK protokolüne uygun olarak çap-çevre, ağırlık ve deri kıvrım kalınlıkları ölçülmüştür. Bireylerin çalışmaya katılmalarında bir sakınca olmadığını belirlemek için bireylere risk faktörleri değerlendirme formu uygulatılmıştır. Araştırma verilerinin istatistiksel analizi SPSS 17.0 veri analizi programı ile yapılmış, değerlendirmede basit istatistiki yöntemlerle birlikte tekrarlı testlerde Anova ve bağımlı gruplarda t testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Sonuçlarda, erkek katılımcılarda, bacak, kol, omuz değerlerinde anlamlı farka rastlanmazken bel, biceps, göğüs, ağırlık, subscapular, suprailiac ve triceps değerlerinde antrenör eşliğinde çalışmalara katılan grup lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.01$). Kadınlarda ise kol, triceps değerlerinde anlamlı farklar bulunmazken ($p>.05$), bel, bacak, kalça, biceps, ağırlık, omuz, subscapular, suprailiac değerlerinde antrenör eşliğinde çalışmalara katılan grup lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<.01$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışma sonuçlarına bakıldığında bireysel antrenör ile fiziksel aktiviteye katılan bireylerin antropometrik ölçümleri bireysel olarak aktiviteye katılan bireylerden anlalı bir şekilde farklılaşmıştır. Antrenör olmadan yapılan fiziksel aktivitede değişmeler olumlu olsa da antrenör eşliğinde yapılan fiziksel aktivitenin verimli bir şekilde daha etkili sonuçlar verdiği görülmektedir. Yapılan ikili karşılaştırmalarda farkların antrenörlü grup lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımda amaçlardan birinin de sağlıklı olma ya da sağlık bileşenlerini koruma olduğu bilinmektedir. Bu amacın alanında uzman ve beden eğitimi ve spor eğitimi almış kişilerin gözetimine yapılması ise sonuçların daha verimli olmasını sağlamaktadır.

121-iecses-4th-617-FC-Oral / Sozel

FUTBOLDA EV SAHİBİ VE DEPLASMAN TAKIMLARININ KAYDETTİKLERİ İLK GOLÜN MÜSABAKAYI KAZANMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Halit EGESOY* Eylem ÇELİK* Hayrettin GÜMÜŞDAĞ**
*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi, Denizli / TÜRKİYE
** Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y. O, Yozgat / TÜRKİYE

Özet

Futbolda ilk golü kaydetmenin müsabakayı kazanmak adına oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı futbolda takımlarının kaydettikleri ilk golün müsabakayı kazanma üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma örneklemini, 2018-2019 sezonunda Türkiye, İspanya, Fransa, Almanya, İtalya ve İngiltere deki en üst futbol liglerinde tüm sezonda oynanan bir ve daha fazla golün kaydedildiği toplam 1951 müsabaka oluşturmuştur. Araştırmada tüm liglerdeki gol olmayan toplam 181 müsabakaların analizi yapılmamıştır. Araştırma verileri, ülkelerin ilgili federasyonların resmi web-sitelerinden alınmıştır. Araştırma verileri, ilk golü kaydeden takımların ev sahibi ve deplasman takımı olarak maç kazanma sayıları ve yüzdeleri, ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdeleri gibi teknik parametrelerin analizi yapılarak incelenmiştir. Elde edilen veriler frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır**.** Avrupa'nın önemli liglerinde ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdeleri ev sahibi takımlarında deplasman takımlarına göre daha yüksek bulunmuştur. İlk golü kaydeden takımların ilk gol avantajına bakıldığında, Ev sahibi takımlarında en yüksek oran % 82,59 ile Ligue 1 de, en düşük oran ise % 73,58 ile Serie A da tespit edilmiştir. Deplasman takımlarında en yüksek oran % 75,57 ile La liga da , en düşük oran ise % 64,97 ile Süper ligde belirlenmiştir. Sonuç olarak, literatürde konuyla ilgili yapılan çalışmaların sonuçların benzerlik gösterdikleri görülmüştür. Futbolda kaydedilen ilk golün özellikle ev sahibi takımlar açısından müsabakayı kazanma üzerinde çok önemli bir kriter olduğunu söylenebilir. Antrenörlerin takımlarının ilk golü kaydetmesiyle ilgili bazı stratejiler geliştirmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, ilk gol, müsabaka

121-iecses-4th-617-FC-Oral / Sozel

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF THE FIRST GOAL SCORED BY THE HOME AND AWAY TEAMS ON THE WINNING COMPETITION IN SOCCER

Halit EGESOY* Eylem ÇELİK* Hayrettin GÜMÜŞDAĞ**
*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi, Denizli / TÜRKİYE
** Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y. O, Yozgat / TÜRKİYE

Abstract

It is known that the first goal scored in soccer is very important on the winning the competition. The aim of this study is to investigate the effect of the first goal scored by the teams on winning the competition in soccer.

The research sample consisted of a total of 1951 competitions which has one or more goals. The competitions were analyzed in Turkey, Spain, France, Germany, Italy and in England's top football leagues in 2018-2019 season. A total of 181 competitions which have no goal were not analyzed in all leagues. Research data were obtained from the official websites of the respective federations of the countries. Research data were analyzed by some technical parameters such as the number and percentage of winning competition as home and away team and the percentage of winning competition of the teams scored the first goal. Obtained data were interpreted by calculating frequency and percentage values. The percentages of the teams that scored the first goal were higher in the home teams than the away teams in the major leagues of Europe. Looking at the first goal advantage of the teams that scored the first goal, the highest ratio was found in Ligue 1 with 82.59% and the lowest rate was found in Serie A with 73.58% in home teams. The highest ratio was 75.57% in La Liga and the lowest rate was 64.97% in Super League in away teams. As a result, it is seen that the results of the studies in the literature are similar. The first goal scored in soccer is a very important criterion for winning the competition, especially in terms of home teams. It is recommended that coaches develop some strategies for their team to score the first goal.

Keywords: Soccer, first goal, competition

Giriş

Futbol; hücum ve müdafaa arasında oynanan gol atıp yememe esasına dayanan ve sonucun kalelere atılan gollerle belirlendiği, müsabakaların genelde 3 ve daha az golle sonuçlandığı düşük skorlu bir takım sporudur.

Futbol'da kazanılmış olan bir 'gol' takımlarda başarının bir anahtarı ve sonucu belirleyen önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir.

*Amerikan futbolunda her ***9 dakikada 1 gol***,

*Rugby'de her ***12,5 dakikada 1 gol,***

*Buz hokeyinde her ***22 dakikada 1 gol,***

*Futbol gibi düşük skorlu bir oyunda ise, ***her 35-40 dakikada 1 gol*** olduğu belirtilmektedir (Anderson ve Sally,2013).

Futbolda, skoru hatasız açıklayan tek bir istatistik mevcuttur; o da gollerin sayısıdır. Bu nedenle hem antrenörler hem de maç analiz uzmanları tarafından gol analizi büyük önem kazanmıştır. Futbol maçlarındaki performansın en belirgin bileşeni gol ile sonuçlanmış kaleyi bulan şutlardır.

Futbolda Gol analizi, kazanma formülünü belirlemek için en uygun hücum stratejisini belirlemeye yardımcı olacak kritik faktörleri ortaya çıkarabilmektedir. Futbolda kazanılan golün müsabakayı kazanma ya da kaybetme üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır.

Futbolda ilk gol avantajı, kazanılan ilk gol sonrasında ev sahibi takımlar tarafından iç sahada elde edilen toplam puan sayısının, tüm maçlarda kazanılan toplam puana yüzdesi olarak ifade edilmektedir (Pollard, 2009).

Futbolda ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanmak adına büyük bir avantaja sahip oldukları yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur. Futbolla ilgili yapılan analizler incelendiğinde, daha fazla gol atan takımların daha az gol atan takımlara göre daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca Avrupa'nın önemli liglerinde, ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdesinin %70 ve üzerinde olduğu belirlenmiştir(Armatas ve ark.,2009b; Tenga,2012; Leite,2015). Bu oranın, turnuva müsabakalarında (özellikle eleme müsabakalarında) daha da arttığı tespit edilmiştir. İlk golü kazanan takımlar ev sahibi-

deplasman takımları olarak incelendiğinde, ev sahibi takımlarının daha büyük bir avantaja sahip oldukları rapor edilmiştir (Leite,2013).

Literatürde gol analizi ile ilgili birçok çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan bazıları gol öncesi pas sayısı üzerinde dururken, bazı çalışmalar gol atılan zaman üzerinde, bazıları da ilk golün maç sonucuna etkisi üzerinde durmuşlardır. Fakat ilk golün maç sonuca etkisiyle ilgili yapılan çalışmaların literatürde sayıca yeterli olmadıkları görülmüştür. Yapılan bu çalışmanın amacı, futbolda kazanılan ilk golün müsabakanın kazanılması üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma örneklemini, 2018-2019 sezonunda Türkiye, İspanya, Fransa, Almanya, İtalya ve İngiltere deki en üst futbol liglerinde tüm sezonda oynanan bir ve daha fazla golün kaydedildiği toplam 1951 müsabaka oluşturmuştur. Araştırmada tüm liglerdeki gol olmayan toplam 181 müsabakaların analizi yapılmamıştır. Araştırma verileri, ülkelerin ilgili federasyonların resmi web-sitelerinden alınmıştır. Araştırma verileri, ilk golü kaydeden takımların ev sahibi ve deplasman takımı olarak maç kazanma sayıları ve yüzdeleri, ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdeleri gibi teknik parametrelerin analizi yapılarak incelenmiştir. Elde edilen veriler frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır**.**

Bulgular

Tablo 1. 2018-2019 Sezonunda Farklı liglerde Oynanan Müsabakalarla İlgili İstatistiki Bilgiler

	Süper Lig		La-liga		Ligue-1		Bundes liga		Serie A		Premier League	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Toplam Oynanan Maç Sayısı	306	% 100	380	% 100	380	% 100	306	% 100	380	% 100	380	% 100
Gol Atılan Toplam Maç Sayısı	282	% 92.16	352	% 92.63	350	% 92.11	285	% 93.14	354	% 93.28	356	% 93.68
Golsüz Biten Toplam Maç Sayısı	24	% 7.84	28	% 7.37	30	% 7.89	21	% 6.86	26	% 6.72	24	% 6.32
Toplam Atılan Gol Sayısı	809 (2,64)	% 100	990 (2,60)	% 100	962 (2,53)	% 100	973 (3,18)	% 100	1019 (2,68)	% 100	1072 (2,82)	% 100
Ev Sahibi Takımlarının Kaydettikleri Toplam Gol Sayısı	470	% 58.10	557	% 56,26	550	% 57.17	566	% 58.17	604	% 59,27	630	% 58,77
Deplasman Takımlarının Kaydettikleri Toplam Gol Sayısı	339	% 41.90	433	% 43,74	412	% 42.83	407	% 41.83	415	% 40,73	442	% 41,23

Tablo 1 e bakıldığında, tüm liglerde ev sahibi takımların kaydettiği gollerin sayısının deplasman takımlarından daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Avrupa liglerinde ev sahibi ve deplasman takımlarının kaydettikleri ilk golün müsabakayı kazanma dağılım ve yüzdeleri

Lig	İlk Golü Kaydeden Takım	Müsabaka Sonucu	n	Kazanma Yüzdesi %	İlk Gol Avantajı %
Türkiye (n=282)	Ev Sahibi 164 (%58,16)	Kazandı	117	71,34	
		Berabere Bitti	33	20,12	78,05
		Kaybetti	14	8,54	
	Deplasman 118 (%41,84)	Kazandı	66	55,93	
		Berabere Bitti	32	27,12	64,97
		Kaybetti	20	16,95	
İspanya (n=352)	Ev Sahibi 212 (%57,43)	Kazandı	161	75,95	
		Berabere Bitti	32	15,09	80,97
		Kaybetti	19	8,96	
	Deplasman 140 (%42,57)	Kazandı	96	68,57	
		Berabere Bitti	21	15	73,57
		Kaybetti	23	16,43	
Fransa (n=350)	Ev Sahibi 201 (%57,43)	Kazandı	158	78,61	
		Berabere Bitti	24	11,94	82,59
		Kaybetti	19	9,45	
	Deplasman 149 (%42,57)	Kazandı	97	65,10	
		Berabere Bitti	28	18,79	71,36
		Kaybetti	24	16,11	
Almanya (n=274)	Ev Sahibi 169 (%61,68)	Kazandı	123	72,78	
		Berabere Bitti	32	18,94	79,09
		Kaybetti	14	8,28	
	Deplasman 105 (%38,32)	Kazandı	67	63,81	
		Berabere Bitti	24	22,86	71,43
		Kaybetti	14	13,33	
İtalya (n=344)	Ev Sahibi 193 (%56,10)	Kazandı	125	64,77	
		Berabere Bitti	51	26,42	73,58
		Kaybetti	17	8,81	
	Deplasman 151 (%43,90)	Kazandı	91	60,26	
		Berabere Bitti	36	23,84	68,21
		Kaybetti	24	15,90	
İngiltere (n=349)	Ev Sahibi 210 (%60,17)	Kazandı	153	72,86	
		Berabere Bitti	34	15,19	78,25
		Kaybetti	23	10,95	
	Deplasman 139 (%39,83)	Kazandı	92	66,18	
		Berabere Bitti	24	17,27	71,94
		Kaybetti	23	16,55	

Tartışma

Yapılan bu çalışma, futbolda kaydedilen ilk golün müsabakanın kazanılması üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan çalışma verilerine göre, futbolda kaydedilen ilk golün müsabakayı kazanma üzerinde büyük bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca takımların ev sahibi deplasman takımı durumlarına bakıldığında, ilk golü kaydeden ev sahibi takımların deplasman takımlarına göre daha büyük bir avantaja sahip oldukları görülmüştür (Nevo ve Rito,2012; Lega Penas,2014) .

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde, Avrupa'nın önemli liglerinde ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdeleri ev sahibi takımlarında deplasman takımlarına göre

daha yüksek bulunmuştur (Tenga, 2012; Lago Penas ve ark.,2010; Leite, 2015). Bu sonuç bizim çalışma sonucuyla benzerlik göstermektedir.

İlk golü kaydeden takımların ilk gol avantajına bakıldığında, Ev sahibi takımlarında en yüksek oran % 82,59 ile Ligue 1 de, en düşük oran ise % 73,58 ile Serie A da tespit edilmiştir. Deplasman takımlarında en yüksek oran % 75,57 ile La liga da , en düşük oran ise % 64,97 ile Süper ligde belirlenmiştir. Araştırma verilerine göre, Türkiye süper liginde ilk golü kaydeden deplasman takımların müsabakayı kazanma yüzdeleri açısından Avrupa'nın önemli ligleriyle kıyaslandığında düşük yüzdelere sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu durum Süper lig yer alan deplasman takımlarının kaydettikleri ilk gol avantajını Avrupa'nın önemli liglerindeki takımlar kadar iyi kullanamadıklarını göstermektedir.

İlgili literatüre bakıldığında, ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdeleri;

2011 Güney Amerika Futbol Şampiyonasında % 66,67,

2012 Avrupa Şampiyonasında % 75,86,

2013 FİFA Konfederasyon Kupasında %86,66,

2014 Dünya Kupasında % 74,08,

2015 Asya Futbol Şampiyonasında ise % 78,13 olarak tespit edilmiştir (Leite,2015).

Egesoy ve ark.,(2003) tarafından yapılan benzer bir çalışmada, 2002 Dünya Kupasında ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdesi % 63,90 olarak tespit edilmiştir.

Armatas ve diğerleri (2009a) yaptıkları benzer bir çalışmada, 2006-2007 sezonunda Yunanistan süper liginde toplam 240 müsabakayı incelemişler ve ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdesini % 71,43 olarak rapor etmişlerdir (Armatas ve diğ. 2009a). Yine yapılan benzer bir başka çalışmada, Yunanistan süper liginde 2007-2008 sezonunda 240 müsabaka incelenmiş ve ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdesi % 74,2 olarak tespit edilmiştir (Armatas ve diğ. 2009b). 2018 Erkekler Dünya Kupası'nda oynanan 64 maçta ilk golü atan 46 (%77.97)takım maçı galibiyetle bitirmeyi başarırken, 2019 Kadınlar Dünya Kupası'nda ise oynanan 52 maçta ilk golü atan 42 (%85.71) takım maçı kazanmayı başarmıştır (Döner ve ark.,2019).

Sampedro ve Pietro (2012) tarafında yapılan bir çalışmada, İspanya La Liga da 5 sezonda oynanan toplam 1759 müsabaka incelenmiş ve ilk golü kaydeden takımların müsabakayı kazanma yüzdesi % 79,32 olarak tespit edilmiştir (Sampedro ve Pietro, 2012). Theis (1992) tarafından yapılan bir başka çalışmada, kaydedilen bir golün oyuncuların öz güveninde bir artış sağladığı, bu durumun da takımın performansında bir gelişime neden olduğu belirtilmektedir. Michailidis ve ark.,(2013) yaptıkları bir çalışmada, 2012 Avrupa futbol şampiyonasında ilk golün etkisini incelemişler ve bu değeri % 75,86 olarak rapor etmişlerdir.

Futbol antrenörlerinin taktiksel antrenmanların yanında psikolojik antrenmanlara da planlarında yer vermesi önerilmektedir (Theis,1992).

Öneriler

Antrenörler, kazanılan ilk golün müsabakayı kazanma üzerindeki etkisini bilerek ve düşünerek, takımlarının ilk golü kazanmasıyla ilgili bazı hücum stratejileri geliştirmelidirler.

Antrenörler, takımlarının iç sahada elde ettiği başarıyı deplasmanda da sürdürebilmesi için bazı taktik stratejiler geliştirmelidirler.

Antrenörler, takımlarının ilk golü yemeleri durumunda oyuncuların psikolojik olarak olumsuz etkilenmemeleri için terapi antrenmanlarına antrenman planlamasında yer vermelidirler.

Antrenörler, gol ile sonuçlanan hücum organizasyonlarının yapısını belirlemeli ve ihtiyaca yönelik antrenman modelleri geliştirmelidirler.

Kaynakça

- Anderson, C., Sally, D. (2013) The numbers game, New York; Penguin Books.
- Armatas, V., Yiannakos, A., Papadopoulou, S., and Skoufas, D. (2009a). Evaluation of goals scored in top ranking soccer matches: Greek "Superleague" 2006-07 Serbian Journal of Sports Sciences, 3(1-4), 39-43.
- Armatas, V., Yiannakos, A., Zaggelidis, G., Papadopoulou, S., & Fragkos, N. (2009b). Goal scoring patterns in Greek top leveled soccer matches. Journal of Physical Education and Sport, 23(2), 1–5.

- Döner, Ö., Egesoy, H., Çelik, E. (2019) 2018 FIFA Erkekler Dünya Futbol Kupası ile 2019 FIFA Kadınlar Dünya Futbol Kupası'nda Atılan Gollerin Analizi, 4. Uluslararası Avrasya Spor, Eğitim ve Toplum Kongresi, Denizli.

- Egesoy, H, Şenkibar, B, Aktaş, N. (2003) 2002 Kore-Japonya Dünya Kupasının Analitik Olarak İncelenmesi ve Diğer Dünya Kupalarıyla Karşılaştırılması' Performans,9,9 (1-2): 18-30.

- Lago-Penas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., and Gomez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. Journal of Sports Science and Medicine, 9(2), 288-293.

- Lago-Penas, C., and Gomez-Lopez, M. (2014). How important is it to score a goal? The influence of the scoreline on match performance in elite soccer. Perceptual and Motor Skills, 119(3), 774-784.

- Leite,W. (2015) The Influence of the First **Goal** on the Final Result of the Football Match, Baltic Journal of Sport and Health Sciences,

- Michailidis, Y., Michaildis, C., and Primpa, E. (2013). Analysis of goals scored in European Championship 2012. Journal of Human Sport and Exercise, 8(2), 367-375.

- Molinuevo, J. S., and Bermejo, J. P. (2012). El efecto de marcar primero y la ventaja de jugar en casa en la liga de fútbol y en la liga de fútbol sala de España. Revista de Psicología del Deporte, 21(2), 301-308.

- Nevo, R., and Ritov, Y. (2012). Around the goal: Examining the effect of the first goal on the second goal in soccer using survival analysis methods. Journal of Quantitative Analysis in Sports,9(2), 65-177.

- Pollard, R., Gomez, M.(2009) Home advantage in football in South-West Europe: Long-term trends, regional variation, and team differences, European Journal of Sport Science,9(6),341-352.

- Sampedro, J., & Prieto, J. (2012). El efecto de marcar primero y la ventaja de jugar en casa en la liga de fútbol y en la liga de fútbol sala de España. Revista de Psicología del Deporte, 21(2), 301–308.

• Tenga, A. (2012). Chapter: First goal and home advantage at different levels of play in professional soccer (pg. 47-51). World Congress of Performance Analysis of Sport IX, Publisher: London & New York: Routledge Taylor & Francis Group, Editors: D. Peters, P. G. O'Donoghue.

• Theis, R. (1992). Analyse von Torerfolgen im mittleren und unteren Amateurbereich im Fußball (pp. 173– 174). In Kuhn, W. & Schmidt, W. (Hrsg.), Analyse und Beobachtung in Training und Wettkampf. Sankt Augustin: Academia Verlag.

8-iecses-4th-502-FC-Oral / Sozel

SPOR EĞİTİMLİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FAİRPLAY DAVRANIŞLARI

Süleyman GÖNÜLATEŞ* Osman İMAMOĞLU**
*Denizli Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmanın amacı spor eğitimi alan öğrencilerin hem kendi yaşantılarında uygulayıp örnek olmaları hem de eğitecekleri insanlara aktarmaları gereken fair-play algılarını ve nelerden etkilendiğini belirlemektir. Araştırmada 386 öğrencinin doldurduğu fai play ölçeği değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde Student t testi, tek yönlü anaova ve LSD testleri kullanılmıştır.

Cinsiyete göre davranış sergileme, müsabaka sonrası fair play ve toplam fair play durumunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Fair play davranışı ve genel fair play durumunda ise cinsiyete göre istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Lisans durumuna göre davranış sergileme, müsabaka sonrası fairplay ve toplam fair play durumunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,001$). Fair play davranışı ve genel fair play durumunda ise lisans durumuna göre istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Üniversite spor eğitimi alan öğrencilerde orta seviyede bir fair play anlayışı olduğunu söyleyebiliriz. Öğrencilerin cinsiyeti lisanlı bir sporcu olmaları fair play anlayışında etkili olarak görülmüştür. Fair play anlayışının yükseltilmesi için gerekli eğitimler ve seminerler verilmelidir.

Anahtar kelimler: Spor, Fair play, Öğrenci

8-iecses-4th-502-FC-Oral / Sozel

FAIRPLAY BEHAVIORS IN SPORTS TRAINING UNIVERSITY STUDENTS

Süleyman GÖNÜLATEŞ* Osman İMAMOĞLU**
*Denizli Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
**Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Abstract

The aim of this study is to determine the effects of fair-play perceptions and the effects of sports education students on their lives. In this study, fair play scale which was filled by 386 students was evaluated. Student t test, one-way Anaova and LSD tests were used to evaluate the data.

There was a statistically significant difference between sex behaviors, fair play after competition and total fair play ($p < 0.05$ and $p < 0.001$). There was no statistically significant difference in fair play behavior and overall fair play in terms of gender ($p > 0.05$). A statistically significant difference was found in exhibit behavioral according to the license status, fair play in competition and total fair play ($p < 0.05$ and $p < 0.001$). Fair play behavior and general fair play were not statistically significant ($p > 0.05$).

Conclusion: We can say that there is a fair understanding of fair play in university athlete's students. The students were considered to be influential in their understanding of fair play. Necessary trainings and seminars should be provided to increase the understanding of fair play.

Keywords: Sports, Fair play, Student

Giriş

İngilizce"de Fair, güzel, zarif, hoş, saf, lekesiz, şerefli, dürüst, doğru, adil anlamına gelmektedir (Pehlivan, 2004). Fair play, sevgi, dostluk ve kardeşlik anlayışıdır (Donuk-Şenduran, 2006). Fair Play spordaki olumlu kabul edilen davranışlardır. Kısaca dürüstçe yarışmadır. Kazanmak için her yolun mubah sayılmadığı, hırsın yerini azmin aldığı, hoşgörü duygularının ön plana çıktığı spor anlayışıdır (Erdemli, 1996). Fair Play kavramı, spordaki etik ve estetik niteliklerin geliştirilmesi, erdemli davranışların sergilenmesidir (Yıldıran, 2005). Sportif davranışın temelinde de sportif erdem (fair-play) bulunmaktadır (Sezen ve Yıldıran, 2003).

Sporun temelinde fair-play'e uygun davranışlar sergilenmesi gerekliliği yatmasına

rağmen yapılan araştırmalarda (Kayışoğlu ve ark, 2015; Gümüş ve ark., 2016) fairplay'e uygun olmayan davranışlarda artış olduğu gözlenmektedir. Fair-Play kavramı insan onuruna gösterilen saygının ifadesi olarak ortaya çıkmış, sporun her aşamasında ve her türünde hakça ve dürüstçe oyun oynamanın ereksel bir ahlaki ilkesi olarak kendini kabul ettirmiştir (Pehlivan, 2004). Fair-play kavramı sadece hakem-sporcu ya da iki sporcuyu ilgilendiren yeni bir iletişim biçimi değildir. Fair play, spor alanlarında seyirciden masöre, sporcudan antrenöre, yöneticiden hakeme kadar kısacası spora katılan herkesi doğrudan ilgilendiren yeni bir anlayıştır. "Takımınızı destekleyebilirsiniz ama karşı takıma hakaret etmek hakkınız yoktur" ilkesi kabul edilir (Tel,2014).

Fair-Play ilk olarak "iyi oyun" anlamına gelecek biçimde kullanılmıştır. Sonra "iyi oyunu ortaya koyacak ruh hali ve sporcuya yakışan davranış kalıbı" olarak değerlendirilmiştir. Daha sonraları "iyi oyunun ortaya çıkması için oyuna katılan unsurların yerine getirmek zorunda oldukları davranış ve tutumlarının tümü" olarak değerlendirilmiştir (Donuk- Şenduran, 2006).

Sporda fair play, kurallara bağlılık, yönetime ve kararlarına saygı, yarışanlara saygı olarak vurgulanmaktadır. Ayrıca fair play; oyunda ilkeli olmak, başarıda ve yenilgide ölçülü davranışlar göstermekle ilişkili olarak kullanılmaktadır (Tel,2014).

Beden eğitimi dersleri aracılığıyla okullarda gerçekleştirilen spor faaliyetleri çocuk ve gençlerde dayanışma ve işbirliği duygusunu geliştirme, kural bilinci oluşturma, paylaşım,

adalet, hoşgörü ve yardım severlik gibi insani değerlerin içselleştirilmesinde önemli bir role sahiptir (Kayışlıoğlu ve ark., 2015). Fair Play anlayışı ve etik donanımlara sahip spor eğitimli insanların sporcu, antrenör, spor adamı, hakem, yazar ve seyirciyi etkilemesi önemlidir. Bu ve benzeri nedenlerle spor eğitimi alan insanların fair play anlayışlarında etkili olabilecek parametreler etraflıca araştırılmalıdır. Bunlardan bir tanesi de öğrencilerin spor eğitimi alırken lisanlı olarak yarışmanın ne derece etkili olduğudur. Bu soruya da cevap aranacaktır. Bu araştırmada spor eğitimi alan öğrencilerin hem kendi yaşantılarında uygulayıp örnek olmaları hem de eğitecekleri insanlara aktarmaları gereken fair-play algılarını ve nelerden etkilendiğini belirlemek amaçlanmıştır.

Yöntem:

Katılımcılar: OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileridir. Bir kısmı kulüplerde lisanslı sporcu iken bazıları sadece eğitim almaktadır. Herhangi bir spor dalında lisanslı olarak yarışmamaktadırlar. Çalışmada 209 erkek ve 177 kadın öğrencinin doldurduğu fair play ölçeği değerlendirmeye alınmıştır.

Ölçüm aracı:

Fair-Play Ölçeği

Araştırmada sporcuların fair-play davranışlarını sergileme sıklıklarını belirlemede kullanılan ölçek Efe (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte fair-play ile ilgili görüşleri belirlemede 3' lü likert (1-Her zaman, 2-Bazen, 3-Hiçbir Zaman) tipi ölçek kullanılmıştır (Yıldırım,2017). Ölçekte 4 alt boyut kullanılmıştır. Bunlar; Bir müsabaka başlamadan önce fair play davranışı sergileme (4 madde), bir müsabaka sırasında fair play davranışı sergileme (5 madde), müsabaka sonrası fair play davranışı sergileme (4 madde) ve genel olarak bir müsabakada fair play davranışı sergileme (5 madde) olarak sıralanmıştır. Ölçekte her boyut için düşük puan olumlu ve yüksek puan olumsuz fair play anlayışını ifade eder. Toplamda en düşük 18 ve en yüksek 54 puan alınabilir.

İstatistiksel işlemler

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uymayan veriler ortanca (minimum-maksimum), uyan veriler ortalama ± standart sapma ve sayı (%) olarak verilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde Student t testi, tek

yönlü anaova ve LSD testleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo1. Katılımcıların Yaş, boy ve vücut ağırlıkları karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Yaş (yıl)	Erkek	209	21,806	1,76	1,10
	Kadın	177	21,30	1,814	
Boy (cm)	Erkek	209	179,40	8,216	13,82**
	Kadın	177	169,51	5,22	
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	209	74,812	6,79	28,44**
	Kadın	177	57,37	4,91	

**p<0,001

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinde Cinsiyete göre fair play davranışları

	Cinsiyet	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Davranış sergileme	Erkek	209	10,94	1,12	-1,35
	Kadın	177	11,10	1,16	
Fair play davranış	Erkek	209	11,83	1,57	0,44
	Kadın	177	11,90	1,55	
Müsabaka sonrası fair play	Erkek	209	9,93	1,39	-5,24**
	Kadın	177	10,67	1,34	
Genel fair play	Erkek	209	11,11	1,35	-1,73
	Kadın	177	11,36	1,44	
Toplam fair play	Erkek	209	43,81	3,13	-3,72*
	Kadın	177	45,02	3,23	

*p<0,05 ve ** p<0,001

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinde Lisanslı Sporcu Olma Durumuna Göre fair play davranışları

	Lisans	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Davranış sergileme	Var	173	11,51	0,79	8,39**
	Yok	213	10,61	1,22	
Fair play davranış	Var	173	11,80	1,58	-0,70
	Yok	213	11,91	1,54	
Müsabaka sonrası fair play	Var	173	10,58	1,41	3,93**
	Yok	213	10,02	1,38	
Genel fair play	Var	173	11,31	1,25	1,06
	Yok	213	11,15	1,50	
Toplam fair play	Var	173	45,19	2,71	4,66**
	Yok	213	43,69	3,46	

*p<0,05 ve ** p<0,001

Tablo 4. Sigara kullanma durumuna göre fair play davranışları

	Sigara	N	Ortalama	St. sapma	t-test
Davranış sergileme	Evet	164	11,21	1,02	3,03*
	Hayır	222	10,86	1,20	
Fairplay davranış	Evet	164	11,94	1,41	0,85
	Hayır	222	11,80	1,66	
Müsabaka sonrası fairplay	Evet	164	10,38	1,35	1,37
	Hayır	222	10,18	1,46	
Genel fairplay	Evet	164	11,23	1,40	0,10
	Hayır	222	11,22	1,39	
Toplam fairplay	Evet	164	44,77	2,88	2,13
	Hayır	222	44,06	3,44	

Tablo 5. Alkol kullanma durumuna göre fair play davranışları

	Alkol	N	ortalama	St. sapma	t-test
Davranış sergileme	Evet	82	11,01	1,22	0,08
	Hayır	304	11,01	1,12	
Fairplay davranış	Evet	82	11,99	1,50	0,83
	Hayır	304	11,83	1,58	
Müsabaka sonrası fairplay	Evet	82	10,16	1,44	-0,79
	Hayır	304	10,30	1,41	
Genel fairplay	Evet	82	11,38	1,07	1,38
	Hayır	304	11,18	1,47	
Toplam fairplay	Evet	82	44,54	2,62	0,55
	Hayır	304	44,32	3,38	

Tablo 6. Spor branşına göre fair play davranışları

		n	Ortalama	St. sapma	F/LSD
Davranış sergileme	Tenis (1)	91	11,96	0,21	34,57** 1>2,3,4
	Futbol (2)	78	10,79	1,01	
	Voleybol (3)	124	10,71	1,25	
	Basketbol (4)	93	10,67	1,14	
	Toplam	386	11,01	1,14	
Fairplay davranış	Tenis (1)	91	11,84	1,15	4,58* 2>1,3,4
	Futbol (2)	78	12,37	1,58	
	Voleybol (3)	124	11,81	1,50	
	Basketbol (4)	93	11,53	1,86	
	Toplam	386	11,86	1,56	

Müsabaka sonrası fairplay	Tenis (1)	91	10,81	1,53	12,07**
	Futbol (2)	78	9,69	1,15	2<1,3
	Voleybol (3)	124	10,47	1,33	1,3>4
	Basketbol (4)	93	9,96	1,37	
	Toplam	386	10,27	1,42	
Genel fairplay	Tenis (1)	91	11,68	1,08	5,28**
	Futbol (2)	78	10,90	1,62	1>2,3,4
	Voleybol (3)	124	11,21	1,33	
	Basketbol (4)	93	11,06	1,45	
	Toplam	386	11,22	1,39	
Toplam fairplay	Tenis (1)	91	46,29	2,18	17,75**
	Futbol (2)	78	43,76	3,09	1>2,3,4
	Voleybol (3)	124	44,19	3,11	3>4
	Basketbol (4)	93	43,22	3,57	
	Toplam	386	44,36	3,23	

*p<0,05 ve ** p<0,001

Tartışma ve sonuç

Spora ve sporculara yön verecek, geleceğin meslek adamları olan spor eğitimli öğrencilere fair-Play anlayışını destekleyecek eğitimlere daha fazla yer verilmelidir. Hatta onların uygulamalı olarak amatör spor kulüplerine, sporculara fair play konusunda eğiticilik yapmaları sağlanabilir.

Başaran ve ark.,(2017) çalışmalarında spor eğitimli öğrencilerin cinsiyet açısından "kurallara ve yönetime saygı" boyutunda; aktif spor yapma durumuna göre, "kurallara ve yönetime saygı" ile "spordaki sorumluluklara bağlılık" arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gümüş ve ark,(2016) yaptıkları bir çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla fair play konusunda sertliğe daha yatkın olduklarını belirtmişlerdir. Diğer boyutlarda fark saptanmamıştır. Bu çalışmada cinsiyete göre davranış sergileme, müsabaka sonrası fairplay ve toplam fair play durumunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001). Fair play davranışı ve

genel fair play durumunda ise cinsiyete göre istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Orta seviyede bir fair play anlayışı olduğunu söyleyebiliriz. Yapıları gereği bayanların erkeklere oranla daha duygusal bir yapıya sahip olmaları nedeniyle uyumlu, kurallara ve yönetime daha saygılı oldukları düşünülmektedir (Başaran ve ark.,2017). Fair play anlayışının yükseltilmesi için gerekli eğitimler ve seminerler verilmelidir.

Yıldırım (2017) yaptığı bir çalışmada Üniversite okul ve kulüp takımlarında oynayan sporcuların, müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında, müsabaka sonrasında ve genel olarak bir müsabakada fair-play'e uygun davranışları büyük ölçüde gerçekleştirdikleri bazı noktalarda ise iç veya dış etkilerden dolayı fair-play'e uymayan davranışlar sergiledikleri belirtilmiştir. Gümüş ve ark,(2016) yaptıkları bir çalışmada lisanslı öğrencilerin aldatıcı ve yanıltıcı davranışları onayladıkları belirtilmiştir. Bu çalışmada Lisans durumuna göre davranış sergileme, müsabaka sonrası fairplay ve toplam fair play durumunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05 ve p<0,001). Fair play davranışı ve genel fair play durumunda ise lisans durumuna göre istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Sigara kullananlarla kullanmayanlar arasında istatistiksel olarak davranışı sergileme boyutunda anlamlı farklılık varken (p<0,05) Diğer boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Alkol kullananlarla kullanmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Sigara ve alkol kullanımının fairplay üzerinde etkisini daha gerçekçi olarak söyleyebilmek için kullanım miktar ve sıklıklarının tespit edilmesi daha iyi olacaktır.

Spor branşları açısından değerlendirme yapıldığında ise sportmenlik dışı davranışların en çok futbol branşında olduğu görülmektedir (Balçıkanlı ve Yıldıran, 2011). Tenis, futbol, voleybol ve basketbol sporları arasında Spor branşına göre davranış sergileme, fair play davranış, müsabaka sonrası fair play, genel fair play ve toplam fair play davranışlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,001). Tenis oynayanların futbol, basketbol ve voleybolculara göre daha iyi fairplay davranışına sahip oldukları söylenebilir. Bu durumun maçlardaki tenis seyircisinin tutum ve davranışlarından kaynaklandığı düşünülebilir. Tenis maçlarında seyircilerim sessiz durmaları, hareketlerine dikkat etmelerinin olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Sonuç

Üniversite spor eğitimi alan öğrencilerde orta seviyede bir fair play anlayışı olduğunu söyleyebiliriz. Öğrencilerin cinsiyeti lisanlı bir sporcu olmaları fair play anlayışında etkili olarak

görülmüştür. Spor branşlarına göre fair play anlayışında değişim olabilir. Fair play anlayışının yükseltilmesi için gerekli eğitimler ve seminerler verilmelidir.

Kaynaklar

Başaran Z.,Erdoğan R.B.,Körmükçü Y., Adalı H. (2017). An Investigation of the Understanding of Fair Play of Students of School of Physical Education and Sports, Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi Cilt 9, Sayı 1, sh.35-43

Balçıkanlı, Gülfem Sezen- Yıldıran, İbrahim.2011.Profesyonel Futbolcuların Sportmenlik Yönelimleri ve Empatik Eğilim Düzeyleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Ix (2) 49-56.

Donuk B. Şenduran F.S. 2006. Futbolun Anatomisi. Ötüken Yayınları, İstanbul, S.57-65

Efe, Z. B., (2006). Okullararası Yarışmalara Katılan I. ve 2. Kademe İlköğretim Öğrencilerinin Fair-play Davranışlarını Sergileme Sıklıkları, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.

Erdemli, A. (1996). "İnsan, Spor ve Olimpizm" Sarmal Yayınevi, İstanbul.

Gümüş, H., Saraçlı, S., Karakullukçu, F.Ö., Doğanay, G., Kurtipek, S., (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde fair-play kavramı, *International Journal of Science Culture and Sport,* 4:(SI 2): 430-438.

Kayışoğlu, B.N., Altınkök, M., Temel, C., Yüksel, Y., (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi: Karabük İli Örneği, *International Journal of Social Sciences and Education Research,* 1, (3), 1045-1056.

Pehlivan Zekai. 2004. Fair-Play Kavramının Geliştirilmesinde Okul Sporunun Yeri ve Önemi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (2) 49-53.

Sezen, G., Yıldıran, İ. (2003). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Fair-Play Anlayışları. İ. Yıldıran, P., Doğan, E. E. Erturan (Eds.). Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal

Alanlar Kongresi (10-11 Ekim 2003, Ankara s.13-20) Bildiriler Kitabı. Ankara,Sim Matbaacılık.

Tel M.(2014). Fair Play in Turkish Social Life, International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 1:694-704

Yıldıran, İ. (2005). Fair Play Eğitiminde Beden Eğitiminin Rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1) s.3–16.

Yıldırım M.(2017). Determining the Fair-Play Approaches of Sportsman of University School and Club Teams (Sample Of Eskişehir Osmangazi University), Inonu University, Journal of Physical Education and Sport Sciences (IUJPESS), 4(1), 01-15

208-68-iecses-4th-456-FC-Oral / Sozel

GENÇLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ

Şebnem ŞARVAN CENGİZ* Buse DELEN*
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Giderek daha az mesafeler boyunca yürüyen, ev dışı aktivitelere daha az katılmaya başlayan kitleler, sedanter yaşama doğru sürüklenerek hareketsiz yaşam bir alışkanlık haline gelmektedir. Hareketsiz yaşam alışkanlığı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak sahnede yerini alır (Bozkuş et al., 2013).

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcamasına neden olan vücut hareketleridir (Caspersen, Pereira, & Curran, 1999).

Fiziksel aktivite (FA), zinde ve neşeli günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp obezitenin önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın getirdiği organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, sinirsel gerginliklerin azaltılması ve koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarını önleyici ve koruyucu etkinin arttırılması, kasa bağlı eklem dokularının sağlık ve işlerliğinin korunması, sosyal kaynaşmanın sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır (Ramiz Arabacı, 2007).

Çocuk ve gençlik yıllarında var olan düzenli fiziksel aktivite ve yeterli dengeli beslenmenin alışkanlıklarının saptanması ve olumsuz olanların düzeltilmeye çalışılması, bireyin erişkin yıllardaki sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir (Mazicioğlu & Öztürk, 2003).

Gençlikteki fiziksel aktivite, genç kişilerin sağlığı için çok yararlı olmasının yanı sıra, alışkanlık haline gelmekte ve uzun süreli izler bırakmaktadır (Daskapan & Cakir, 2016).

Fiziksel aktiviteye katılımın genç bireylerde, doğal olarak kendini anlatma, kendine güveni ve centilmenlik ruhunu arttırdığı, başarı ve sosyal iletişim becerilerini geliştirdiği, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltmada yardımcı olduğu düşünülmektedir (Alemdağ & Öncü, 2015).

Çalışmalara bakıldığında fiziksel aktivitenin fizyolojik etkileri olduğu gibi sosyolojik ve psikolojik açından da bireyleri olumlu yönde etkilediği literatürde taranmıştır.

Bu derlemenin amacı 2014-2019 yılları arasında yapılmış olan çalışmalarda; gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik parametreler üzerine olan etkisine ilişkin literatürü incelemektir.

Anahtar Kelimeler: Gençler, Fiziksel Aktivite, Egzersiz, Yaşam Kalitesi ve Obezite

208-68-iecses-4th-456-FC-Oral / Sozel

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN YOUNG PEOPLE

Şebnem ŞARVAN CENGİZ * Buse DELEN *
* Manisa Celal Bayar University Faculty of Sport Sciences *

Summary:

The masses, who walk more and less and start to participate in out-of-home activities, are dragged into sedentary life and still life becomes a habit. The habit of still life takes its place on the stage as an important public health problem (Bozkus et al., 2013).

Physical activity is the movement of the body with the help of skeletal muscles and causes energy expenditure (Caspersen, Pereira, & Curran, 1999).

Physical activity (FA), fit and cheerful daily life, protection of the body against diseases, natural waste of excess energy taken and prevention of obesity, slowing down of the organic regression caused by aging and aging, reaching the superior capacity of respiratory and circulatory systems, and maintaining this capacity, reducing nervous tension and increasing the preventive and protective effect of deaths caused by coronary vessel diseases, preserving the health and functioning of muscle-bound joint tissues, providing social cohesion and getting rid of loneliness and preventing posture disorders (Ramiz Arabacı, 2007).

Determining the habits of regular physical activity and adequate balanced nutrition in children and adolescents and trying to correct the negative ones are important in terms of preventing the health problems of the individual in adult years (Mazicio & Ozturk, 2003).

In addition to being very beneficial for the health of young people, physical activity in youth becomes a habit and leaves long-term traces. (Daskapan & Cakir, 2016)

Participation in physical activity is thought to increase young people's self-expression, self-confidence and gentleman's spirit, improve success and social communication skills, and help reduce mental fatigue and tension (Alemdağ & Pioneer, 2015).

When the studies are examined, it is searched in the literature that physical activity has positive effects on individuals in terms of sociological and psychological aspects as well as physiological effects.

The aim of this review is the studies conducted between 2014-2019; The aim of this study is to examine the literature on the effect of physical activity level on physical, physiological, psychological and sociological parameters in adolescents.

KeyWords: Young People, Physical Activity, Exercise, Quality of Life and Obesity

Giriş

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri yaşam biçimleri ile yakından ilişkilidir. Günlük çalışma koşulları, ulaşım biçimi, kullanılan araç ve gereçler, boş zamanları değerlendirme biçimi, yaşanılan coğrafi bölge, iklim ve hava koşulları gibi faktörler fiziksel aktivite düzeyini oldukça etkilemektedir (Tunç & İşler, 2007).

Günümüz sağlık problemlerinden biri olan hareketsiz yaşam tarzı insan sağlığı üzerinde ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır ve insanlığı tehdit ederek yaşamı riske atan bir unsur halini almıştır. Bu nedenle "yaşam kalitesini arttırarak yaşamak", sağlıklı yaşamın önemli bir anahtarı olarak gösterilmektedir. Bu anahtarı elde etmenin önemli bir yolu düzenli fiziksel aktivitenin, yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak benimsenmesidir (Tavazar, Erkaya, Yavaş, & Tez, 2014).

Sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamanın temel koşullarının başında, standartlara uygun büyüme ve gelişmenin sağlanması, dış etkenlere karşı dirençli olunması ve vücut yapısının fiziksel uygunluğunun yaşam boyu korunması gelir. Bu koşulların temelini bilinçli, yeterli ve

dengeli olarak uygulanan beslennme ve beden eğitimi oluşturur (Çelik & Toksöz, 1999).

Fiziksel aktivite (FA) hayatımızın tüm dönemlerinde psikolojik ve fiziksel sağlığı etkilemektedir. Teknolojinin sürekli ve sinsi gelişmesi çevrede daha az fiziksel aktiviteyi gerektirmektedir. 1970'lerde bilgisayar oyunlarının gelişmesiyle çocuk, genç ve yetişkinler için rekreasyon aktivitelerde yeni çağa girilmiştir (Arabacı, 2007).

Rekreasyonel fiziksel aktivitelere aktif katılarak serbest zamanlarını aktif geçiren bireylerin özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyici etkinlikler ile uğraşması sonucunda, bireylerde sağlıklı bir yaşam, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması, geliştirilmesi, çeşitli kronik hastalıkların tedavilerinin desteklenmesi, obezitenin azalması, sedanter yaşam stilinde düşüş ve sosyalleşme gibi sonuçları beraberinde getirerek yaşam kalitesinde de artış sağlanması beklenmektedir (Dinç, Güzel, & Özbey, 2018).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin psikolojik olarak rahatlamayı ve iyi hissetmeyi sağlamak, premature ölümleri önlemek, kalp hastalıklarına, tip II diabet hastalığına, göğüs

kanseri ve kolon kanserine yakalanma riskini azaltmak, kemik yoğunluğunu artırmak gibi sağlık açısından önemli faydaları olduğu yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır (Memiş & Yıldıran, 2007).

Fiziksel Aktivite Düzeyi

Fiziksel aktivite düzeyi, ölçümün nasıl yapıldığı ve değerlendirildiği ile ilişkilidir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemekte sıklık, yoğunluk ve süre en çok kullanılan değişkenlerdir. Bunun yanı sıra enerji harcanması da bu değişkenlerin hepsinin birlikte kullanıldığı bir başka değişkendir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite süresi, aktif olarak harcanan dakika veya yüzde olarak, fiziksel aktivite katılım sıklığı, günlük veya haftalık aktiviteye katılım sayısı veya yüzdesi olarak kaydedilmiştir. Yoğunluk ise genellikle fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli olarak kategorize etmek için kullanılır (Welk et al., 2015).

Gençlerde Fiziksel Aktivite

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın anahtarı olan fiziksel aktivite "bireylerin farklı düzeyde enerji harcayarak kas ve iskelet sistemlerini harekete geçirmelerine yönelik yaptıkları aktiviteler" olarak adlandırılırken, yapılmaması durumu da fiziksel inaktivite şeklinde tanımlanmaktadır (Tavazar et al., 2014).

Fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık için öneminin yeterince anlaşılamaması, insanların fiziksel aktivite konusundaki bilgi eksikliği ve gelişen teknoloji ile birlikte giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemeleri sonucunda insanlar sağlık açısından ciddi problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bunun sonucunda toplumda diyabet, osteoporoz, obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların görülme sıklığı artmaktadır (Yildirim, 2019). Ayrıca son yıllarda hızlı yaşamın getirdiği özellikle gençler arasında hareketten yoksun yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan beslenme sorunları dünyada ve ülkemizde giderek artan sağlık problemleri arasındadır (Ayhan et al., 2012).

Adolesan dönemde gençlerin çoğunluğu sağlıksız ve dengesiz beslendiklerinden dolayı gelişen aşırı kilo alma riskiyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Özellikle 15-17 yaş arası gençlerde görülen ruhsal ve bilişsel gelişim dengesizliği ve kötü beslenme aşırı kilo alma ve obezite gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Alper, Akçakoyun, Pündük, & Göktaş, 2017).

Bu doğrultuda bireyin beslenme alışkanlığının ve günlük fiziksel aktivite durumlarının

belirlenmesi, erişkin dönemde ortaya çıkabilecek yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olabileceği sağlık sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir (Akca & Selen, 2015).

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Gençlerin ve genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ilgili çalışmalar oldukça ilgi çekmektedir çünkü bu dönemlerin sağlıkla-ilişkili alışkanlıkların geliştirilmesi ve korunması açısından oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar çocukluk ve gençlik dönemlerinde spor ve egzersiz yapma alışkanlığı elde ederek yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin, bu alışkanlığı yaşamları süresince taşıdıklarını ve sedanter bir yaşam yerine fiziksel olarak aktif bir yaşamı tercih ettiklerini göstermiştir (Anderssen & Wold, 1992).

Gençlik dönemi, yaşam ile ilgili alışkanlıkların belirginleştiği ve yetişkinlik dönemine geçiş olarak düşünüldüğünde kritik bir süreçtir. Bu nedenle gençlik döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi gençlerin, ailelerin ve eğitim verenlerin bu konudaki farkındalığını arttırma ve bu doğrultuda yönlendirmelerin yapılması açısından önemlidir. Serel ve ark. yaptığı bir çalışmada lisans eğitimine devam eden gençlerin yalnızca %15'inin yeterli düzeyde aktif olduğu ve %52.1'inin çeşitli düzeylerde depresyon tanımladığı belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı ve depresyon düzeyinin ilişkili olduğu ve fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin arttığı, depresyon düzeylerinin düştüğü bulunmuştur (Serel Arslan et al., 2018).

Yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının özellikle yaşa bağlı olarak azaldığı saptanmıştır. Bu düşüşün en belirgin görüldüğü yaş grupları ise geç ergenlik dönemi, lise sonrası ile üniversite yıllarıdır (Anderssen, Wold, & Torsheim, 2005).

Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yarar sağlayabilmesi için, haftanın her gününde veya çoğu gününde, 30 dakika veya üzerinde orta düzeyde şiddette yapılması gerekmektedir (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnce, & Tokgözoğlu, 2006).

Özellikle üniversite dönemi, düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılmasında veya bırakılmasında en kritik dönemlerden biri olarak ele alınmaktadır. Bu grubun düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığına sahip bireyler olarak yetişmelerinin önemi, yüksek öğrenim sonrası üstlenecekleri toplumsal liderlik görevleri düşünüldüğünde daha da

artmaktadır (Irwin, 2004).

Üniversite yılları, özellikle beslenme, fiziksel aktivite ve stres gibi diğer yaşamsal alışkanlıkların şekillendiği bir dönemdir. Hem National Longitudinal Study of Adolescent Health hem de the National Health ve Nutrition Examination Survey, adolesan dönemden gençliğe geçişte, adolesanların yüksek bir oranında obezite geliştiğini ve obezitenin kaldığını göstermektedir ve bu durum önemli bir risktir (Health, Gordon-larsen, Adair, Nelson, & Popkin, 2004).

2015 yılında Akça ve ark. yaptıkları bir araştırmada ve araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu/ obez olduğunu belirtmiş ve büyük çoğunluğunun düzenli beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının olmadığı düşünüldüğünde okullarda yapılacak olan BKİ taramalarının, beslenme alışkanlıkları ile ilgili eğitimlerin önemini ortaya koymuşlardır (Akca & Selen, 2015).

Buna bağlı olarak düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kan basıncını düşürüp obeziteyi önleyerek sağlık problemlerinin oluşma riskini azalttığı savunulmaktadır (Tez & Murathan, 2013).

2019 yılında ise Yıldırım'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının yüksek düzeyde olduğu, öğrencilerin aktiviteler içerisinde keyif aldıkları ve sporu sevdikleri sonucuna varılmıştır (Yildirim, 2019).

Tablo 1.Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Parametreler Üzerine Etkisini İnceleyen Çalışmalar ve Sonuçları

Çalışma	Sonuçlar
Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi (Ölçücü, Vatansever, Özcan, Çelik, & Boztaş, 2015)	Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin oldukça düşük olduğu ve özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite puanları düştükçe depresyon puanlarının da artığı belirtilmiştir.
Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu İlişkisi: Pilot Çalışma (Yildiz, Tarakci, & Mutluay, 2015)	Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük seviyede olduğunu, ileride inaktiviteye bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorunları önlemek açısından fiziksel aktiviteye daha fazla teşvik edilmesi gerektiği bildirilmiştir.
Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Davranişlari ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi (Houshyar & Kalkan, 2019)	Şiddetli fiziksel aktivite puanının, orta dereceli fiziksel aktivite puanına göre düşük olduğu saptanırken, özellikle yürüme puanının oturma puanına göre daha düşük olduğu bulunmuştur.
Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kütle indeksi (BKİ) üzerine etkisi (Akça & Selen, 2015)	Her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu/obez olduğu, büyük çoğunluğunun düzenli beslenme ve spor yapma alışkanlıklarının olmadığı belirtmişlerdir
Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği) (Yildirim, 2019)	Spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi, akademik başarı, sosyalleşme pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Ergenlerin Fiziksel Aktivite ve Sigara Kullanımının Duygu Durumu ve Anksiyete ile İlişkisi (FidancI et al., 2016)	Fiziksel aktivite ölçek puanının azalması ile durumluk kaygı puanının artması ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca sigara içme, yaşın artması, oturma süresinin artması ve beck puanının artması da durumluk kaygı puanının artması arasında ilişki tespit edilmiştir.
Elit Oryantiring Sporcuların Fiziksel Aktivite Seviyelerinin İncelenmesi (Döver, 2016)	Oryantiring sporcularının fiziksel aktivite seviyesini yüksek bulmuşlar
Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği) (Şahin, Kırandı, Atabaş, & Bayraktar, 2017)	İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivitesinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi (Serel Arslan et al., 2018)	Fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif yönde ve depresyon arasında negatif yönde ilişki bulunmuş, Genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin arttırılmasının akademik başarıyı artırma ve depresyonu azaltma üzerine olumlu etkileri olabileceğini belirtmişlerdir.
İki Farklı Üniversitede Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kilo fobi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri (Kadıoğlu, Uncu, Nazik, & Sönmez, 2015)	Çalışmaya katılan öğrencilerin sadece beşte birinin aktivite düzeyinin yüksek yani sağlık için yeterli olduğunu bulmuşlardır.
Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Çakır, 2019)	Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düşük olan öğrencilerin BKİ'lerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Son beş yıl içerinde gençlerde fiziksel aktivite düzeyi ele alınanarak yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin oldukça düşük, her üç üniversite öğrencisinden birinin fazla kilolu- obez olduğu, ve öğrencilerin sadece beşte birinin sağlık için yeterli fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite puanları düştükçe depresyon puanlarının arttığı bildirilmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite puanlarının azalması kaygı puanlarının artmasıyla ilişkili bulunmuştur. Öğrencilerde oturma puanlarının yürüme puanlarından orta dereceli fiziksel aktivite puanında şiddetli fiziksel aktivite puanından yüksek olduğu çalışmalarda tespit edilen sonuçlar içerisindedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif yönde, vücut kitle endeksi ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bu çalışmaların yanı sıra spesifik örneklerde, örneğin oryantring sporcular ve İstanbul üniversitesi ile yapılan çalışmada ise fiziksel aktivite seviyeleri yüksek bulunmuştur. Bunun nedenini oryantring sporcularının antrenmandan kaynaklı zaten bir fiziksel aktivite seviyesine sahip oldukları, İstanbul Üniversitesi öğrencilerinin de çalışmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencileri olmalarından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 2. Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Parametreler Üzerine Etkisini İnceleyen Çalışmalar ve Sonuçları

Çalışma	Sonuçlar
Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatmin	Gençlerin günlük yaşamlarının hareketli olması nedeniyle yaşam tatmin skorları, fiziksel aktiviteyi yoğun olarak

Düzeyleri Üzerine Araştırma (Kaya Et Al., 2018)	yapan bireylere benzer düzeyde yüksek seviyede bulunmuştur.
Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımının Fiziksel Kapasite Üzerine Etkisi (Erdoğanoğlu & Arslan, 2019)	Çalışmanın sonucu akıllı telefon kullanımının genç yaş grubunda fiziksel kapasiteyi etkilemediğini, ancak ruhsal-toplumsal bir sorun olarak fiziksel inaktiviteye yol açabileceğini destekler görünmektedir.
Gençlerde Diyafragmatik Solunum Egzersizinin Bazı Mental ve Fiziksel Sağlık Düzeylerine Etkisi (Erdoğanoğlu & Arslan, 2019)	Çalışmanın sonucunda egzersiz öncesi ve sonrası uyku kalitesi, depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi kıyaslandığında anlamlı bir iyileşme olduğu gözlenmiştir. Solunum frekansı düzeylerinde uygulama öncesine göre istatistiksel yönden önemli bir azalmanın olduğu görülmüştür.
Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi (Yazıcılar Özçelik, İmamoğlu, Çekin, & Gölünük Başpınar, 2015)	Çalışmanın sonucunda spor yapan erkek öğrencilerin yapmayanlara oranla daha az yalnızlık duygusuna sahip oldukları tespit edilmiştir.
He Associatıon Between Physıcal Actıvıty Partıcıpatıon And Socıal Capıtal, Physıcal Self Perceptıons Among Adolescents: Case Of Eskişehir Urban (Yıldızer, 2018)	Eskişehir şehir merkezinde yaşayan adölesanların sosyal sermaye algısının çeşitli alt boyutlarının fiziksel aktivite davranışını farklı şekilde yordadığı görülmektedir.
Akademisyenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Obezite Durumlarının İncelenmesi (Kalkavan, Özkara, Alemdağ, & Çavdar, 2016)	Sonuç olarak yaş, akademik ünvan ve çalışma yılına göre akademisyenlerin fiziksel olarak aktif olma zamanları azalmakta, kiloluluk oranları ise artmaktadır
Üniversite Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Belirlenmesi (Daskapan, Cakir, & ARSLAN, 2016)	Öğrencilerin fiziksel yönden yeterli düzeyde aktif olmadığı, Beslenme durumları dikkate alındığında, öğün atlama, yeterli miktarda su ve süt içmeme, fastfood besin tercih etme gibi bazı yanlış alışkanlıklara sahip oldukları belirlenmiştir.
Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Bireylerde Sürdürülebilir Tüketim Davranışlarının İncelenmesi (E. Polat, Akoğlu, Konak, & Özen, 2019)	Yapılan çalışma sonucunda da fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha bilinçli sürdürülebilir tüketim davranışı sergilediği görülmektedir.
Kardiyovasküler Hastalığı Bulunan Bireylerde Sağlığı Geliştirme Modeline Göre Verilen Bireysel Fiziksel Aktivite Danışmanlığının Kardiyak Risk Faktörleri ve Fiziksel Aktivite (Okur, 2019)	KVH' ı bulunan bireylerde SGE algılarından, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, vücut kompozisyonları ve fonksiyonel kapasitelerinin olumlu olarak etkilendiği bulunmuştur.

Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesinde Algılanan Ebevyen Tutumu ve Sosyal Desteğin Rolü (Ay, 2019)	Araştırma sonucunda adolesan kızlarda anneden algılanan sosyal destek, adolesan erkeklerde ise babadan algılanan sosyal destek arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin arttırdığı görülmüştür.

Çalışmaya katılan gençlerin fiziksel yönden yeterli düzeyde aktif olmadığı, bununla birlikte yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının bulunmadığı belirtilmektedir. Ancak gençlerin günlük yasamdaki haraketlilikleri nedeni ile yaşam tatmin skorları fiziksel aktiviteyi yoğun yapan bireylerle benzer düzeyde bulunmasına rağmen özellikle akıllı telefon, sosyal medya bağımlılığı gibi nedenler ile ileriki yaşlarda in aktiviteye neden olabileceği, bununda ruhsal-toplumsal bir soruna dönüşebileceği belirtilmektedir.

Zaten literatürde spor yapmayan bireylerin yüksek yalnızlık duygusuna sahip olduğu egzersizin uyku kalitesi, depresyon, anksiyete ve yaşam kalitesi açısından anlamlı ilişkilerini belirten pek çok çalışma bulunmaktadır. Kardiyo vasküler hastalıklar gibi kronik rahatsızlıkları olan bireylerde gerçekleştirilen programların bireylerin vücut kompozisyonları ve fonksiyonel kapasitelerini olumlu etkilediğini belirten çalışmalar mevcuttur.

Sadece bireyin sağlık gelişimini değil, aynı zamanda bilinç özelliklerinin geliştirilmesinde de fiziksel aktivite önemli bir rol oynamaktadır. Bireyleri fiziksel aktivite yönlendirmede anne ve babadan alınan sosyal desteğinde çok önemli olduğunu belirten çalışmalar göz önüne alındığında gençlerin, gelecek nesillerin ve sonuçta fiziksel, fizyolojik, mental, psikolojik ve benzeri gibi her anlamda sağlıklı bir toplum oluşturmada ailelerin bu anlamda rolü de büyüktür.

Tablo 3. Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Parametreler Üzerine Etkisini İnceleyen Çalışmalar ve Sonuçları

Çalışma	Sonuçlar
Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi (Altay, Tekin, Tekin, Çalışır, & Bayrakdaroğlu, 2015)	Araştırma sonuçlarına göre; Düzenli Aerobik egzersizi katılımcıların fiziksel, motorik ve psikososyal değişkenlerini olumlu etkilemiştir.
Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Bireylerde Depresyon ve Yeme tutum ve	Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin depresyon düzeyleri ile yeme tutum ve davranışları arasında pozitif bir

Davranış İlişkileri (Yıldırım et al., 2016)	ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi (Lök & Bademli, 2017)	Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça depresif belirtilerin azaldığı görülmüştür.
Türkiye'nin Batısında Bir Üniversitenin Sağlık ile İlişkili Okullarında Beslenme Alışkanlıkları ve Bunun Obezite, Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi (Ali, Ve, Obez, Ya, & Kal, 2017)	Çalışma grubunun sadece dörtte birinde doğru beslenme alışkanlığı görülmüştür. Doğru beslenme alışkanlığı ile aşırı kiloluluk/obezite arasında negatif, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğuna dair deliller elde edilmiştir.
19-65 Yaş Grubu Yetişkin Bireylerin Öğün Sayısı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Düzeylerinin Antropometrik Ölçümlere Olan Etkisinin İncelenmesi (Saatci, 2019)	Araştırmaya katılan bireylerin %52'si Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nden <600 MET-min/hf skor alarak inaktif olarak değerlendirilirken, bireylerin %42'si 600<-<3000 MET-min/hf skor alarak minimum aktif ve %6'sı >3000 METmin/hf skor alarak aktif olarak değerlendirilmiştir.
Sigara İçicisi Olan ve Olmayan Sağlıklı Sedanter Bireylerde Yorgunluk Seviyesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyi (Healthy & Individuals, 2016)	Sigara kullanan gençlerde fiziksel aktivite düzeyi düşük ve sigara içenlerde bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve toplam yorgunluk seviyeleri içmeyenlere göre yüksek bulunmuştur.
Polis Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Artvin İli Örneği) (Ö. Polat, 2018)	Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, düşük ya da orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.
Fazla Kilolu ve Obez Kadınlarda Fiziksel Aktivite Programı Girişimi (Özkan, Erbay, Gürkan, & Bayturan, 2015)	Uygulanan FA girişim programı, fazla kilolu veya şişman kadınlarda obezitenin antropometrik göstergeleri açısından etkili bulunmuştur.
20 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi (Kitiş & Gümüş, 2015)	Kadınlar arasında egzersize engel ya da zorluk oluşturacak sağlık sorunlarının yüksek olduğu, vücut kitle endekslerinin yüksek olmasına rağmen önemli bir bölümünün egzersiz yapmadığı tespit edilmiştir.

Doğru beslenme alışkanlığı ile obezite arasında negatif, doğru beslenme alışkanlığı ile fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğuna dair literatürde pek çok çalışma mevcuttur. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda öğrencilerin dörtte üçünde doğru beslenme alışkanlığı olmadığı, düzenli egzersizlerin bireylerde psikososyal değişkenleri olumlu etkilediği, depresyon düzeyleri ile yeme-tutum ve davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir.Farklı bireylerde yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin düşük ya da orta düzeyde olduğu ve fiziksel aktivite programının özellikle obez bireylerde antropometrik göstergeler açısından etkili olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır.

Egzersiz bireyin genel sağlığı açısından oldukça önemlidir. Pek çok kaynakta fiziksel aktivite farmakolojik olmayan bir tedavi yöntemi olarak önerilmektedir. Gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri yeterli seviyeye doğru ilerledikçe vücut kitle indekslerinde önemli azalmalar görüldüğü, akut egzersizlerle bile iştahın kısa süreli inhibisyonunu etkilediği belirtilmektedir.

Tablo 4. Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Farklı Parametreler Üzerine Etkisini İnceleyen Çalışmalar ve Sonuçları

Çalışma	Sonuçlar
Aerobik Egzersizlerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Uçan, et.al. 2018)	Düzenli yapılan aerobik egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası yapılan ölçümlerde egzersizin fiziksel ve fizyolojik özelliklerini aynı zamanda trombosit fonksiyonlarını da akut olarak etkilediği görülmektedir
Tıp fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresif semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Küçükdağ, Sönmez, & Başer, 2018)	Öğrencilerin "fiziksel aktivite düzeyi yeterli" seviyeye doğru değişimi ile BMI artışı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.
Fiziksel Aktivitenin Yeme Davranışı ve İştah Üzerine Etkisi (Yücel, 2019)	Besin alımı iştahla düzenlenir ve vücut ağırlığı, fiziksel aktivite ile belirlenen enerji gereksiniminin bir işlevidir. Akut egzersiz, besin alımını otomatik olarak azaltmasa da iştahın kısa süreli inhibisyonunu etkilemektedir. Egzersizin türüne, şiddetine, süresine bağlı olarak yeme davranışı ve iştah üzerine etkileri farklı olabilmektedir.
Kardiyo Bosu Egzersizinin Sedanter Kadınlarda Menstruasyon, Stres ve Depresyon Üzerine Etkileri (Akyol & İmamoğlu, 2019)	Kardiyo bosu egzersizleri ile sağlık riski azalması yanında hem stres ve depresyon puanı hem de adet düzensizliği üzerinde olumlu etki görülmüştür.
Egzersizin Endokrin Sistem Üzerine Etkileri ve Hormonal Regülasyonlar (Koz, 2016)	Egzersiz ve yoğun antrenman hormonal salınımı etkileyerek, organizmanın egzersiz stresi ile baş etmesini kolaylaştıracak bir takım uyum cevapları oluşturmaktadır. Bu, bazı hormonların istirahat düzeylerinin azalmasına neden olurken, egzersiz anındaki düzeylerini ise yükseltebilmektedir.
Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Sportif Aktivite Düzeylerinin Vücut Kompozisyonu ve Kemik Mineral Yoğunluğu Üzerine Etkileri (Aysan, Gökhan, & Aktas, 2015)	Erken yaşlarda başlanan sportif aktivitenin kemik kitlesini pozitif yönde etkileyeceği gözlemlenmiştir.

Uygun fiziksel aktivite düzeyi ile sadece sağlık risklerinin azaltılmasıyla kalmayıp, stres depresyon puanları aynı zamanda adet düzensizlikleri üzerinde de olumlu etkileri olduğu literatür çalışmalarında görülmüştür. Düzenli egzersiz sayesinde etkilenen hormonal sistem organizmanın sadece egzersiz stresi ile değil aynı zamanda günlük hayatında karşılaşacağı stres durumları ile baş etmesini kolaylaştıracak bir takım uyum cevapları oluşturacağı çalışmalarda belirtilmektedir. Özellikle erken yaşlarda başlayan sportif aktivitenin kemik kitlesini olumlu yönde etkilediğini bildiren çalışmalar literatürde mevcuttur.

Öneriler

Yalnızca üniversitede okuyan öğrencilerin değil tüm yaş gruplarında bulunan bireylerin beslenme bilgi ve alışkanlık düzeyi ile fiziksel aktivite durumlarını yükseltmek için verilecek beslenme eğitiminin bilgi düzeylerini yükseltip davranışlarına olumlu katkı sağlayabilir.

Öğünler planlanırken, posa ve lif içeriği yüksek, yağ oranı ve glisemik indeksi düşük, uzun süre tokluk hissi sağlayan ana ve ara öğünlerin oluşturulması hedeflenmelidir. Obez bireylerin sağlıklarını korumak ve geliştirmek için bilgi, tutum ve davranış eksikliklerinin belirlenip, bu konulara yönelik halk sağlığı eğitim programlarının planlanması ön planda tutulmalıdır. Obez bireylerin sağlıklarını korumak ve geliştirmek için bilgi, tutum ve davranış eksikliklerinin belirlenip, bu konulara yönelik halk sağlığı eğitim programlarının planlanması yapılmalıdır. Obezitenin sebep olduğu kronik hastalıklar ve bunların kalitesi üzerine olan olumsuz etkileri konusunda etkili broşür ve afişler hazırlanıp halka sunulmalıdır. Eğitim kurumlarında sağlık taramaları sıklaştırılarak, fiziksel aktivite için gerekli ve donanımlı tesisler inşa edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akca, S. O., & Selen, F. (2015). Universite Ogrencilerinin Ogun Atlamalari ve Gunluk Fiziksel Aktivitelerinin Beden Kutle Indeksi (BKI) Uzerine Etkisi. *Hitit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Çorum, Türkiye*, *14–5*(November 2017). https://doi.org/10.5455/pmb.1-1423989744
- Alper, Y., Akçakoyun, F., Pündük, Z., & Göktaş, Z. (2017). Balıkesir Fen Lisesi Öğrencilerinde Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4 (2), 101-110*, *2017*, *4*(2), 101–110.
- Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and Peer Influences on Leisure-Time

Physical Activity in Young Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *63*(4), 341–348. https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10608754

- Anderssen, N., Wold, B., & Torsheim, T. (2005). Tracking of Physical Activity in Adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *76*(2), 119–129. https://doi.org/10.1080/02701367.2005.10599274
- Ayhan, D. E., Günaydin, E., Gönlüaçik, E., Arslan, U., ÇetİnkaYa, F., Asimi, H., & Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 38 (2) 97-104*, *2012*, *38*(2), 97–104.
- Çelik, F., & Toksöz, P. (1999). Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Besin Tüketim Düzeyleri Ve Beslenme Alışkanlıkları, *28*(1), 4–9.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki, *5*(4), 181–186.
- Erdoğanoğlu, Y., & Arslan, B. Ç. (2019). Gençlerde Diyafragmatik Solunum Egzersizinin Bazı Mental ve Fiziksel Sağlık Düzeylerine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *20*(5), 499–505. https://doi.org/10.5455/apd.22386
- Health, A., Gordon-larsen, P., Adair, L. S., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Five-year obesity incidence in the transition period between adolescence and adulthood : the National Longitudinal Study of. *Am J Clin Nutr 2004;80:569–75. Printed in USA. © 2004 American Society for Clinical Nutrition*, 569–575.
- Irwin, J. D. (2004). Prevalence of University Students Sufficient Physical Activity: A Systematic Review. *Perceptual and Motor Skills*, *98*(3 I), 927–943. https://doi.org/10.2466/pms.98.3.927-943
- Memiş, U. A., & Yıldıran, İ. (2007). Öğretim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gazi Beden E¤itimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, 11–24.
- Ramiz Arabacı, C. Ç. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Eğitim Fakültesi Dergisi XX (1), 2007, 1-15 And*, (1), 1–15.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, F. D. H., İnce, D. İ., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl - Arch Turk Soc Cardiol 2006;34(3):166-172*, *34*(3), 166–172.

- Serel Arslan, S., Bozgeyik, S., Ateş Numanoğlu, E., Öksüz, Ç., Alemdaroğlu, İ., Karaduman, A. A., & Tunca Yılmaz, Ö. (2018). Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, *6*(1), 37–42. https://doi.org/10.30720/ered.417878
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., & Tez, Ö. (2014). Lise Eğitimi Alan Genç Erişkinlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Science Culture and Sport*, (1), 496–510.
- Tez, D., & Murathan, F. (2013). ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OBEZİTE SIKLIĞI, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ.
- Tunç, E., & İşler, A. K. İ. N. (2007). LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN YAŞA VE CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XII (2007), 2:11 -18*, 11–18.
- Welk, G. J., Corbin, C. B., Dale, D., Welk, G. J., Corbin, C. B., Dale, D., … Dale, D. (2015). Measurement Issues in the Assessment of Physical Activity in Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *1367*. https://doi.org/10.1080/02701367.2000.11082788
- Yildirim, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği) The Participation of University Students in Physical Activities Bas. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 34(1): 123-144 [2019]*, *34*(1), 123–144. https://doi.org/10.16986/HUJE.2017032928
- (Erdoğanoğlu & Arslan, 2019)

62-69-iecses-4th-200-FC-Oral / Sozel

KADIN FUTSAL OYUNCULARININ MAÇ SIRASINDAKİ KALP ATIM HIZI, KAN LAKTAT DEĞERLERİ VE OKSİJEN SATURASYONU DEĞİŞİMLERİ

Engin Güneş ATABAŞ*, Ayşegül YAPICI ÖKSÜZOĞLU*,
Halit EGESOY*, Eylem ÇELİK*
*Pamukkale Üniversitesi

ÖZET:

Bu araştırmanın amacı; kadın futsal oyuncularının maç sırasında kalp atım hızlarındaki, kan laktat değerlerindeki ve oksijen saturasyonlarındaki değişimleri araştırmaktır. Çalışmaya Denizli Horozkent Kadın Futsal Takımı'nda oynayan 11 sporcu (Xyaş: 15,83 ± 2,04 yıl, Xboy: 160,42 ± 4,68 cm, Xva: 53,24 ± 7,7 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere futsal müsabakasına eşdeğer 20'şer dakikadan oluşan 2 devreli, 5 dakika devre arası dinlenmesi olan maç yaptırılmıştır. Deneklerin maç öncesi KAH ve oksijen saturasyonu değerleri; devre arası ve maç sonu KAH, oksijen saturasyonu ve kan laktat değerleri alınmıştır. KAH ve oksijen saturasyonu değerleri işaret parmağına takılan parmak tipi pulseoksimetreyle; kan laktat değerleri kulak memesinden alınan kan ve Lactat Scout analizör cihazıyla ölçülmüştür. Verilerin istatistiksel analizinde, test parametrelerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığı, normal dağılım ve varyansların homojenliği incelendikten sonra, bağımlı gruplarda t-test ile analiz edilmiştir. Analizler SPSS 21.0 paket programı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi olarak p

Anahtar Kelimeler: Futsal, Kadın, KAH, Laktat, Oksijen Saturasyonu

62-69-iecses-4th-200-FC-Oral / Sozel

CHANGES in HEART RATE, BLOOD LACTATE VALUES AND OXYGEN SATURATION OF FEMALE FUTSAL PLAYERS DURING MATCH

Engin Güneş ATABAŞ*, Ayşegül YAPICI ÖKSÜZOĞLU*,
Halit EGESOY*, Eylem ÇELİK*
*Pamukkale Üniversitesi

The purpose of this research is to investigate the changes in heart rate, blood lactate values and oxygen saturation of female futsal players during the match.
Eleven athletes (Xage: 15.83 ± 2.04 years, Xheight: 160.42 ± 4.68 cm, Xweight: 53.24 ± 7.7 kg) who participated in Denizli Horozkent Women's Futsal Team participated in the study voluntarily. The subjects were matched with a 2-circuit, 5-minute break between 20 minutes each, equivalent to the futsal competition. Pre-match HR and oxygen saturation values of the subjects; HR, oxygen saturation and blood lactate values were obtained between the period and end of the match. HR and oxygen saturation values were measured with finger type pulse oximeter attached to index finger; blood lactate values were measured with blood from the earlobe and Lactat Scout analyzer. In the statistical analysis of the data, descriptive analyzes of the test parameters were calculated as mean and standard deviation. Whether the data differed statistically, the normal distribution and homogeneity of the variances were analyzed and analyzed by t-test in dependent groups. The analyzes were performed with SPSS 21.0 package program and the significance level was taken as p

Keywors: Futsal, Women, HR, Lactate, Oxygen Saturation

GİRİŞ:

Futsal, futbolun uluslararası yönetim organı FIFA tarafından resmi olarak onaylanmış olan futbolun salonda oynanan versiyonudur (Barbero ve ark., 2009). Portekizce Futebol De Salao veya İspanyolca Futbol De Sala kelimelerinden gelen Futsal; FIFA ve UEFA'nın 5 kişilik salon futbolunun parlayan yeni yüzüdür (Ocak ve ark., 2011). Yüksek fiziksel nitelikler gerektiren intermittent bir spor olan Futsal, basketbol ve hentboldan hokeye kadar birçok spor branşının unsurlarından oluşmaktadır (Barbero ve ark., 2009). Futsal, futbolu andırmasına rağmen, farklı aktivite profilleri ve fizyolojik özellikler gerektiren, oyun kuralları, oyuncuların sayısı, pozisyonları ve saha büyüklüğüyle farklı özelliklere sahip olarak kendi karakterine sahiptir (Robelo ve ark., 2009). Daha az sayıda sporcuyla oynanan, daha küçük bir oyun formatı gerektiren ve fizyolojik ve teknik/taktik uyaranları bir araya getiren bir dar alan oyunu olan Futsal, sporcuları daha çok hareket etmeye, daha çok koşmaya ve boş alanlardan yararlanmaya zorunlu haline getirmektedir (Little ve ark., 2007). Belirlenen dar alan oyunları üzerine yapılan çalışmaların çoğu, bu tür bir oyun biçiminde, kalp atımı, kan laktat ve oksijen saturasyonu gibi fizyolojik değişkenlerde değişikliklere neden olmaktadır (Little ve ark., 2007; Owen ve ark., 2004). Daralan saha boyutu, artan top kaybı, hızlı karar verme, sprinti geliştirmeye zorlama, hücum ve savunmadaki baskıyla başa çıkma bu durumun kanıtı olabilir (Hoff 2004). Reaksiyon, alaktik ve laktik anaerobik güç, esneklik ve hız gibi fiziksel özellikler, küçük bir oyun alanında yüksek yoğunlukta performans sergileyen futsal oyuncuları için çok önemlidir (Hoff 2004). Futsalda fizyolojik parametrelerin etkileri bazı araştırmacılar tarafından incelenmiş fakat literatür taramasında müsabaka esnasında fizyolojik cevaplarla ilgili çalışmaya çok az rastlanmıştır. Bu çalışmada kadın futsal oyuncularının müsabaka esnasındaki fizyolojik cevapları incelenmiş ve bu cevapların antrenörlere yaptıracakları antrenmanlarda yol gösterici olması amaçlanmıştır.

YÖNTEM:

Çalışmaya Denizli ilindeki bir kadın futsal takımında oynayan 11 sporcu (Xyaş: 15,83 ± 2,04 yıl, Xboy: 160,42 ± 4,68 cm, Xva: 53,24 ± 7,7 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere futsal müsabakasına eşdeğer 20'şer dakikadan oluşan 2 devreli, 5 dakika devre arası dinlenmesi olan maç yaptırılmıştır. Deneklerin maç öncesi KAH ve oksijen saturasyonu değerleri; devre arası ve maç sonu KAH, oksijen saturasyonu ve kan laktat değerleri alınmıştır. Deneklerin kalp atım sayıları, Plusmed marka pulseoksimetreyle sol el işaret parmağından alınmıştır.

Deneklerin oksijen saturasyonu, Plusmed marka pulseoksimetreyle sol el işaret parmağından alınmıştır. Deneklerin kan laktat değerleri müsabakanın devre arasında ve müsabaka bitiminden 3 dakika sonra denek oturur pozisyondayken kulak memesinden Lactate Plus marka analizörle alınmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde, test parametrelerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığı, normal dağılım ve varyansların homojenliği incelendikten sonra, tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ve bağımlı gruplarda t-test ile analiz edilmiştir. Analizler SPSS 21.0 paket programı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Deneklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	**Min.**	**Mak.**	**Ort ± Sd**
Yaş (yıl)	11	14	16	17,50±0,53
Boy (m)	11	1,60	1,68	1,62±0,17
Vücut Ağırlığı (kg)	11	50	61	57,67±4,11

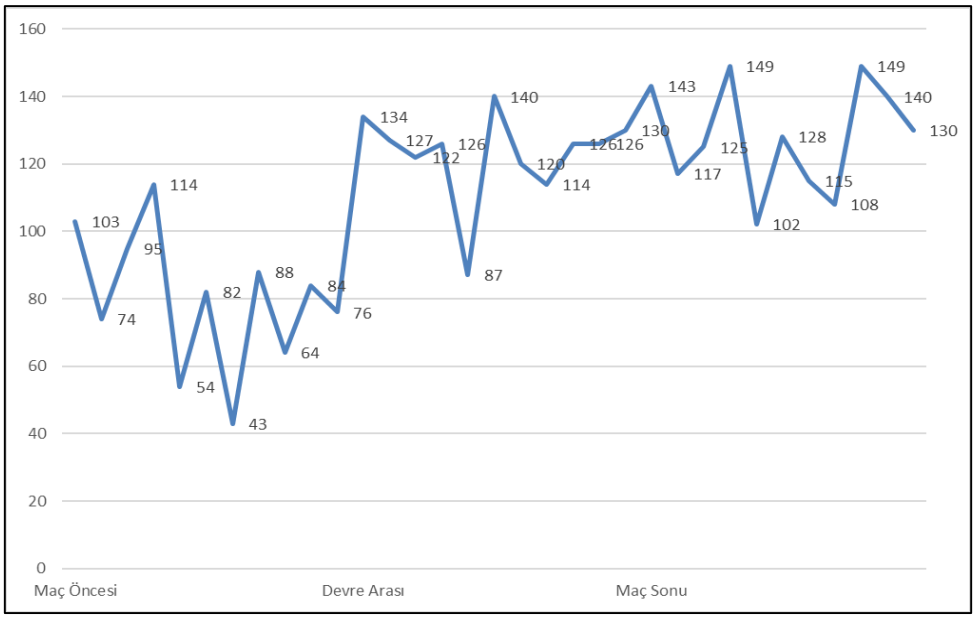
Tablo 2. Deneklerin KAH ve Oksijen Saturasyonu Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi Tablosu

	Ölçüm	**Ort**	**Ss**	**F**	**p**	**Fark**
KAH	Maç Öncesi	79,73	20,85	26,07	0,00*	**Maç Öncesi-Devre Arası** **Maç Öncesi-Maç Sonu**
	Devre Arası	122,91	13,74			
	Maç Sonu	127,82	16,22			
O2	Maç Öncesi	96,91	3,21	0,19	0,83	
	Devre Arası	97,45	1,44			
	Maç Sonu	97,18	0,87			

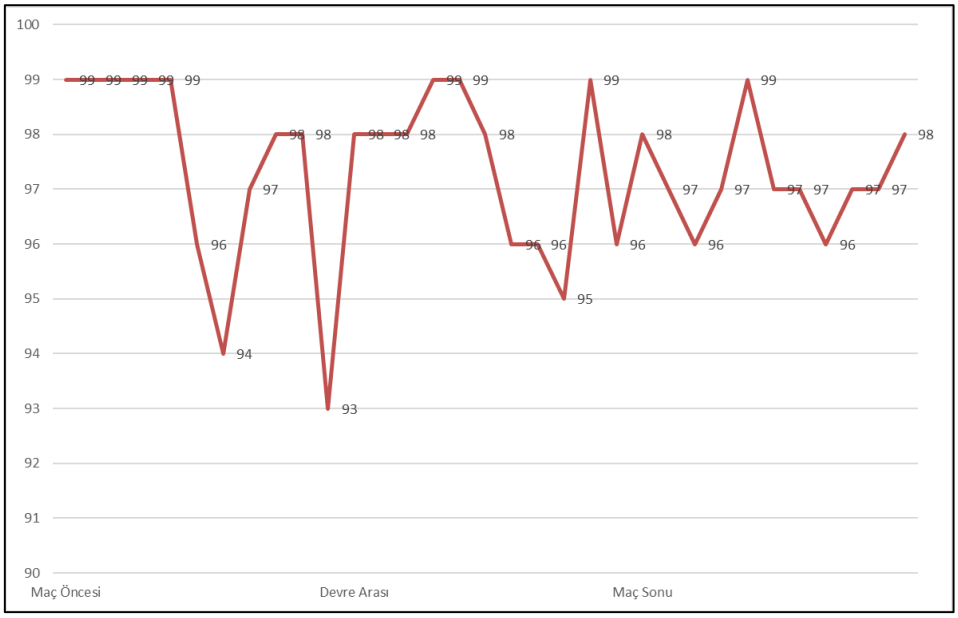
$p<0,05$

Tablo 2'ye bakıldığında sporcuların kalp atım hızlarında maç öncesi ve devre arası, maç öncesi ve maç sonu istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ancak oksijen saturasyonlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Şekil 1: KAH Grafiği



Şekil 2: O2 Grafiği



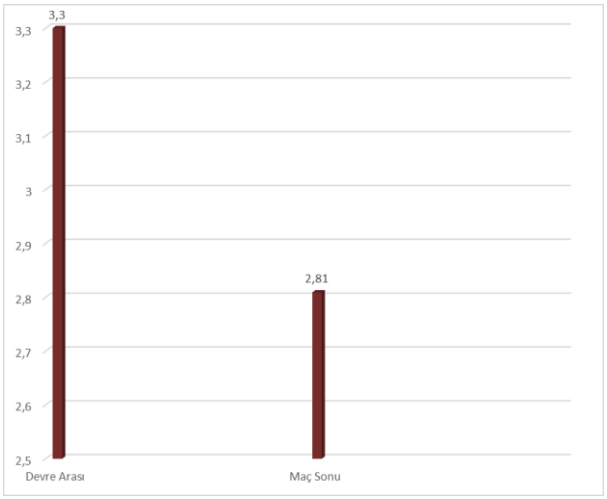
Tablo 3. Kan Laktat Düzeyi Bağımlı Gruplarda T-Test Analiz Tablosu

Ölçüm	Ort	Ss	t	p
Devre Arası	3,37	1,25	2,3	0,04*
Maç Sonu	2,81	1,33		

p<0,05

Tablo 3'e bakıldığında sporcuların kan laktat düzeylerinde devre arası ve maç sonu istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Şekil 3: Laktat Grafiği



TARTIŞMA VE SONUÇ:

Mevcut araştırmalar, Futsal'daki yüksek yoğunluğun diğer tüm takım sporlarından daha yüksek oranda süratli bir spor olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, futsal maçlarında ortalama maksimum kalp atım hızının % 85'inin üzerinde bir oranı göstermektedir. Daha spesifik analiz altında, oyun süresinin sadece % 0.3'ü düşük aktivitede (KAH'ın % 65'in altında), %16'sı orta aktivitede (KAH'ın % 65-85'i arasında) ve %83'ü yüksek aktivitede harcanmaktadır. Bu kardiyovasküler sonuçlar, çoğu sporcuda laktat eşiğinin üstünde olan anaerobik metabolizmanın rolünü göstermektedir (Hermans ve ark., 2011). Futsal'ın maç içindeki gereksinimlerini değerlendiren çalışmalar, sporcuların oyun süresinin % 50'sinden fazlasını maksimum KAH'ının % 90'ından daha yüksek egzersiz yoğunluklarında geçirdiğini ve fiziksel uyarıdan sonra kan laktat seviyesinin arttığını, ortalama 5.3 mmol/L değerlerine ulaştığını

göstermiştir (Costagna ve ark., 2008). Bu veriler futsalın, yüksek fiziksel dayanıklılık gerektirdiğini göstermektedir. Pagano ve ark (2005) tarafından yapılan çalışmada kadın futsal oyuncularının fizyolojik ve hormonal yönleri analiz edilmiştir. Maçın her iki yarısı boyunca da KAH ve laktat değerleri için anlamlı bir fark bulunmamıştır (KAH Maç Öncesi: 78,7 ± 12; Devre Arası: 119,8 ± 21; Maç Sonu: 122,9 ± 27; Laktat Maç Öncesi: 2.0 ± 0.5 mm/L; Devre Arası: 3.1 ± 1.4 mm/L; Maç Sonu: 2.8 ± 2.0 mm/L). KAH ve laktat değerleriyle ilgili olarak, maçın iki yarısı arasındaki farkın olmaması, oyuncuların maç boyunca yüksek düzeyde performans sarf ettiklerini vurgulamaktadır. Bu çalışmanın sonuçları bizim bulgularımızla kıyaslandığında, bu çalışmada elde edilen kalp atım hızı ve laktat seviyelerinin çalışmamızdan düşük olduğu görülmüştür. Sonuçlar, ortalama maksimum kalp atış hızının maçın sonunda, minimum kalp atış hızının maç başlamadan olduğunu gösterdi. Laktat seviyelerinin incelenmesi, devre arası ölçülen laktat seviyesinin 3,32 mmol / L'den maç sonunda 2,8 mmol / L'ye düştüğünü göstermiştir. Oksijen saturasyonu maç öncesinde, devre arasına ve maç sonuna göre daha düşük düzeyde bulunmuştur. Literatür 2 mmol laktat seviyesine karşılık gelen egzersizi rejenerasyon antrenmanı olarak tanımlanırken, 2-3 mmol aralığını yoğun dayanıklılık (intensive endurance), 4-6 mmol'ü extensive interval ve 6-12 mmol'ü intensive interval olarak tanımlamaktadır. Çalışmamız, maçtan sonraki 2,8 mmol ölçülen laktat seviyesinin, sporcuların yoğun dayanıklılık antrenmanlarına eş değer çalışma yaptıklarını buna bağlı olarak kalp atımlarının, oksijen saturasyonlarının ve kan laktat seviyelerinin arttığını göstermektedir. Futsal sporcularının maç içerisinde daha uzun süre iyi performans sergileyebilmeleri için antrenörlere yoğun dayanıklılık antrenmanlarının yaptırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA:

1. Barbero-Alvarez, C.J., D'ottavio, S., Vera, J.G. & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(7), 2163–2166.
2. Barbero-Alvarez, J.C., Soto V.M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. J. Sport Sci, 26 (1): 63-73.
3. Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J., Alvarez, J. (2008). Match demands of professional futsal: A case study. J Sci. Med. Sport, 12: 490-494.

4. Hermans, V., Engler, R. (Translated by Ross, Heather). (2011). Futsal: Technik-Taktik-Training. Meyer & Meyer Sport 2011; 11
5. Hoff J. Training and testing physical capacities for elite soccer players. J Sports Sci. 2005;23(6):573-82. Owen, A., Twist, C., and Ford, P. (2004). Small-sided games: the physiological and technical effect of altering field size and player numbers. Insight, 7(2), 50-53.
6. Little, T., and Williams, A.G. (2007). Measures of Exercise Intensity During Soccer Training Drills with Professional Soccer Players. Journal of Strength and Conditioning Research. 21 (2), 367-371.
7. Ocak, Y. ve Buğdaycı, S. (2011). Futsal (Salon Futbolu). Ankara: İlksan matbaası. Shafizadeh, M., Taylor, M. & Lago Peñas, C. (2013). Performance consistency of ınternational soccer teams in Euro 2012: a time series analysis. Journal of Human Kinetics, 38, 213-225.
8. Owen, A., Twist, C., and Ford, P. (2004). Small-sided games: the physiological and technical effect of altering field size and player numbers. Insight, 7(2), 50-53.
9. Pagano, R., Tessitore A., Benvenuti C., Meeusen R., Capranica (2005). Physiological, hormonal, and match analysis aspects of futsal matches. Medicine & Science in Sports and Exercise. 37(5):86.
10. Robelo, A., Ascençao, A., Magalhaes, J. & Krustrup, P. (2009). Activity profile, heart rate and blood lactate of futsal referees during competitive games. Science and Football VI: The Proceedings of the Sixth World Congress on Science and Football, 191-196.

120-70-iecses-4th-617-FC-Oral / Sözel

FUTBOLDA FARKLI PROFESYONEL LİGLERDE EV SAHİBİ OLMA AVANTAJI

Halit EGESOY* Eylem ÇELİK* Hayrettin GÜMÜŞDAĞ**
*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi, Denizli/TÜRKİYE
** Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y. O, Yozgat / TÜRKİYE

Özet

Futbolda bir müsabakanın sonucunu birçok faktör etkileyebilmektedir. Sonuca etki eden bu unsurlardan birinin de ev sahibi olma avantajı olduğu görülmektedir. Bir ligde ev sahibi olma avantajı, ev sahibi takımlar tarafından iç sahada elde edilen toplam puan sayısının, tüm maçlarda kazanılan toplam puana yüzdesi olarak ifade edilmektedir. Bu çalışma, futbolda farklı profesyonel liglerde ev sahibi olma avantajının incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

Bu sebeple Türkiye, İngiltere, İspanya, Almanya, İtalya ve Fransa futbolundaki en üst liglerin 2018/19 sezonları çalışma kapsamında toplam 2132 maç değerlendirilmiştir. Çalışmada ev sahibi ve deplasman takımlarının iç ve dış sahalardaki puanları ve toplam puana göre yüzdelikleri hesaplanmıştır. Buna göre toplam 6 Avrupa liginde en yüksek ev sahibi olma avantajı değeri % 71,74 olarak İngiltere Premier lig, en düşük ev sahibi olma avantajı değeri ise % 59,33 olarak Almanya Bundesliga lig de tespit edilmiştir. Ev sahibi takımları deplasman takımlara göre daha fazla puan toplamıştır.

Sonuç olarak, tüm profesyonel liglerde kendi evinde oynayan takımların bir avantaja sahip olduğu görülmektedir. Antrenörler, deplasmanda oynamanın olumsuz etkilerini ortadan kaldırabilmek için, rakip takımın iç sahadaki oyun performansını iyi analiz etmeli ve maçı kazanma yönünde bazı stratejiler geliştirmelidirler.

Anahtar Kelimeler: Futbol, ev sahibi olma avantajı, müsabaka

120-70-iecses-4th-617-FC-Oral / Sözel

HOME GROUND ADVANTAGE IN DIFFERENT PROFESSIONAL LEAGUES IN SOCCER

Halit EGESOY* Eylem ÇELİK* Hayrettin GÜMÜŞDAĞ**
*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi, Denizli/TÜRKİYE
** Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y. O, Yozgat / TÜRKİYE

Abstract

Many factors can affect the result of a competition in soccer. It is seen that one of these factors is home ground advantage. The home ground advantage in a league is expressed as a percentage of the total number of points achieved by the home teams on the home field to the total points earned in all matches. The aim of this study was to investigate the home ground advantage in different professional leagues in soccer.

For this reason, Total of 2132 soccer matches were evaluated in the top leagues such as Turkey, England, Spain, Germany, Italy and France in the 2018/19 season. In the study, the scores and percentages of home and away teams in internal and external areas were calculated according to the total score. Accordingly, in 6 European leagues the highest home advantage value was 71.74% in English Premier League and the lowest home advantage value was 59,33% in the German Bundesliga League. Home teams have scored more points than away teams.

As a result, it can be seen that the home ground teams in all professional leagues have an advantage. In order to eliminate the negative effects of away play, coaches must analyze the game performance of the opposing team well and develop some strategies for winning the match.

Keywords: Soccer, home ground advantage, competition

Giriş

Futbolda bir müsabakanın sonucunu birçok faktör etkileyebilmektedir. Sonuca etki eden bu unsurlardan birinin de ev sahibi olma avantajı olduğu ifade edilmektedir (Boyko ve ark.,2007; Penas ve Ballesteros, 2011). Bir ligde ***ev sahibi olma avantajı***, ev sahibi takımlar tarafından iç sahada elde edilen toplam puan sayısının, tüm maçlarda kazanılan toplam puana yüzdesi olarak ifade edilmektedir (Pollard, 2008).

Ev sahibi olma avantajı, takım sporlarının önemli bir karakteristiğidir. Ev sahibi olma avantajı üzerine, farklı spor branşlarındaki farklılıklar incelendiğinde, futbol, basketbol, beyzbol, Amerikan futbolu ve buz hokeyi arasında en yüksek ev sahibi olma avantajının futbolda olduğu tespit edilmiştir (Jones, 2018). Futbolda ev sahibi olma avantajıyla ilgili yapılan kapsamlı bir çalışmada, 1990'lar öncesi ev sahibi olma avantajı %70'lerin üzerinde iken 1990 yılından sonra futbolda değişen kurallar ile bu oranın % 60'lara gerilediği rapor edilmiştir (Pollard ve Gomez, 2014).

Futbolda ev sahibi olma, futbolcuların, antrenörlerin, hakemlerin, taraftarların ve medyanın tavrını da önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bir futbol takımının iç sahada oynarken bazı avantajlara sahip olabilmektedir. Bunlar; seyirci, cesaret, kendine güven, seyahat yapılmayacak olması, kendi sahalarını daha iyi tanımaları, yabancı saha atmosferinin bulunmayışı, müsabakada oyuncuların ve seyircilerin hakemi etkileyebilmeleridir. Dış sahada oynayan takımların karşılaştığı bazı dezavantajlı durumlar bulunmaktadır. Bunlar; rakip seyirci baskısı, stres, seyahat yorgunluğu, alışılmamış müsabaka atmosferi, kendi evinde oynayan takımın hakem tarafından daha avantajlı olduğu kanısının yaygın bir fenomen olmasıdır (Page ve Page, 2007).

Son yıllarda bir çok araştırmanın konusu olan rekabete dayalı spor branşlarında ev sahibi olma avantajının varlığı profesyonel futbol dahil olmak üzere birçok sporda kanıtlanmış durumdadır (Allen ve Jones, 2014; Armatas ve Pollard, 2014; Garcia ve ark., 2013; Goumas, 2014; Leite, 2017). Futbolda ev sahibi olma avantajı geçmişten günümüze birçok kez araştırılmış olmasına rağmen, halen daha araştırmacıların dikkatini çekmekte olan önemli bir konu olmaya devam etmektedir. Yapılmış olan ve devam eden araştırmalara rağmen, uzun bir süredir ev sahibi olma avantajının kesin nedenlerin hala net bir şekilde açıklığa kavuşturulamamış olması da şaşırtıcıdır (Pollard, 2008).

Tüm profesyonel takım sporlarında kendi evinde oynayan takımların önemli bir avantaja sahip oldukları belirtilmektedir (Pollard, 2008). Antrenörler ve yöneticiler, deplasmanın olumsuz etkilerini ortadan kaldırabilecek stratejileri belirleyebilmek için, rakibin iç saha performansı ile ilgili elde edilen bilgileri kullanabilirler (Legaz Arrese ve ark., 2013).

Yapılan bu çalışma, futbolda farklı liglerde ev sahibi olma avantajının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma örneklemini, 2018-2019 sezonunda Türkiye, İspanya, Fransa, Almanya, İtalya ve İngiltere deki en üst futbol liglerinde tüm sezonda oynanan toplam 2132 müsabaka oluşturmuştur. Araştırma verileri, ülkelerin ilgili federasyonların resmi web-sitelerinden elde edilmiştir.

Bu araştırmada, farklı profesyonel liglerde yer alan takımların müsabakalarda ev sahibi ve deplasman takımlarının maç kazanma istatistikleri liglere göre incelenmiş ve iç saha avantajının analizi yapılmıştır. Çalışmada elde edilen tüm veriler SPSS 16.0 programına kaydedilmiş, verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Farklı Profesyonel Liglerde Ev Sahibi Olma Avantajının Frekans ve Yüzde Değerleri

	Ev Sahibi Takımın Aldığı						
Oynanan Müsabaka sayısı	Galibiyet		Beraberlik		Mağlubiyet		Ev Sahibi Olma Avantajı
	f	%	f	%	f	%	
Toplam (n= 2132)	954	44,74	561	26,32	617	28,93	% 64,99

Avrupa nın en önemli futbol Liglerinde 2018/2019 sezonunda oynanan 2132 müsabakada, ev sahibi takımları 954 galibiyet ve 561 beraberlik elde ederlerken, 617 müsabakadan ise mağlubiyetle ayrıldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Farklı Futbol Liglerinde Ev Sahibi Olma Avantajı Değerleri

	Ev Sahibi Takımların Aldığı			Ev Sahibi Olma Avantajı
Lig	Galibiyet	Beraberlik	Mağlubiyet	
Türkiye (n= 306)	137 (% 44,77)	89 (% 29,08)	80 (% 26,14)	% 67,57*
İspanya (n= 380)	168 (% 44,21)	110 (% 28,94)	102 (% 26,84)	% 66,74
İtalya (n= 380)	166 (% 43,68)	108 (% 28,42)	106 (% 27,89)	% 65,58
Almanya (n= 306)	138 (% 45,1)	73 (% 23,84)	95 (% 31,05)	% 63,08
Fransa (n= 380)	164 (% 43,16)	110 (% 28,95)	106 (% 27,89)	% 65,43
İngiltere (n= 380)	181 (% 47,63)	71 (% 18,68)	128 (% 33,68)	% 61,52*
Toplam (n= 2132)	954 (44,74)	561 (26,32)	617 (28,93)	Ort. % 64,99

Tartışma

Bu çalışma, farklı profesyonel liglerde ev sahibi olma avantajını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Futbolda ev sahibi olma avantajı ile ilgili yapılan birçok çalışma bulguları, bizim bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Farklı zaman aralıkları incelenerek Türkiye'de ev sahibi olma avantajının incelendiği bazı çalışmalarda benzer sonuçlar ortaya konmuştur. İnan (2018) yaptığı çalışmada, 30 sezonluk zaman diliminde (1987-2017) Türkiye Süper Liginde ev sahibi olma avantajının % 55.37 ile % 67.69 arasında değiştiğini rapor etmiştir. Seçkin ve Pollard (2008) 12 sezonluk zaman aralığında (1994-95/2005-06) Türkiye Süper Liginde ev sahibi olma avantajının % 61.5, Göral (2015) ise Türkiye Futbol Süper Liginde (2004/05-2013/14) ev sahibi olma avantajını % 60.07 olarak tespit etmişlerdir.

Pollard (2006), Avrupa liglerinin 6 sezonluk zaman diliminde ev sahibi olma avantajını, Ukrayna'da % 65.47, Portekiz'de % 64.79, Türkiye'de % 61.95, Belçika'da % 60.76, Almanya'da % 62.81, Norveç'te % 57.82 olarak tespit etmiştir. Goumas (2014) Avustralya'nın en büyük futbol ligi olan Avustralya A-Ligi'nin ilk 7 sezonunda ev sahibi olma avantajını % 57.7 olarak belirlenmiştir.

Pollard ve Gomez (2014), 157 farklı ülkede ev sahibi olma avantajını inceledikleri çalışmalarında; Afrika ülkelerinden Nijerya'nın (%86.82) en yüksek ev sahibi olma avantajına

sahip ülke olduğunu, Okyanusya ülkelerinden Papua Yeni Gine nin ise (%48.20) en düşük ev sahibi olma avantajına sahip ülke olduğunu tespit etmişlerdir.

Bunun yanında, konuyla ilgili alt liglerde yapılan çalışmalara bakıldığında, ev sahibi olma avantajı; Türkiye 1.Ligininde % 61.10 (Gürkan ve ark., 2017), İspanya 1.Liginde % 62.09, İspanya 2.Liginde ise % 59.51 (Sanchez ve ark., 2009) olarak tespit edilmiştir.

Armatas ve Pollard (2014), Yunanistan Süper Liginde 2160 müsabaka üzerinde yaptıkları çalışmada, takımların ***şut ortalamalarının*** iç sahada 13.38, dış sahada 9,72, ***korner ortalamalarını***n iç sahada 5.75, dış sahada 3.98, ***sarı kart ortalamalarının*** ev sahibi takımlarında 2.44, deplasman takımlarında 2,91, **kırmızı kart ortalamaları da** ev sahibi takımlarında 0,11, deplasman takımların da ise 0.18 olarak rapor etmişlerdir.

Pollard ve Gomez (2009), 70 sezonu baz alarak kapsamlı olarak gerçekleştirilen çalışmalarında, 1990'lar öncesi ev sahibi olma avantajı %70'lerin üzerinde, 1990'lara doğru futbolda değişen kurallar ile bu oranın %60'lara gerilediğini rapor etmişlerdir. Garcia ve diğ.(2013) tarafından yapılan çalışmada, ev sahibi olma avantajının ortalamaları Arnavutluk'ta %63.18, Bulgaristan'da %60.99, Hırvatistan'da %61.29, Romanya'da 59.40 ve Yunanistan'da %59.80 olarak tespit edilmiştir. Allen ve Jones (2014), İngiltere Premier Ligi'nin ilk 20 sezonuna ilişkin olarak ev sahibi olma avantajını %60.8 olarak elde etmiştirler.

Pollard'a (2008) göre, futbolda ev sahibi olma avantajını etkileyen faktörler, seyirci etkisi, seyahat etkileri, oynanan sahaya aşina olma, hakem etkisi, bölgesellik, özel taktikler, kural faktörleri, psikolojik faktörler, bu sebeplerin birbiri ile olan etkileşimleri ve diğer sebepler olarak açıklanmaktadır.

Sanchez ve arkadaşları da (2009), İspanyanın profesyonel liglerinde ev sahibi olma avantajını inceledikleri çalışmada, ev sahibi olma avantajı ortalamalarını 1.Ligde %62.09, 2.Ligde ise %59.51; olarak tespit etmişlerdir. Tüm bunlar ev sahibi takımların müsabakalarda bazı avantajlara sahip olduklarını ve müsabakalardan puan ya da puanlarla ayrıldıklarına kanıt olarak gösterilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, futbolda iç sahada oynanan müsabakalarda takımların rakiplerine karşı teknik ve taktik parametreler açısından bir üstünlük kurdukları ve %50'nin üzerinde ev sahibi olma avantajına sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Futbolda Profesyonel liglerde, ev sahibi olma avantajının müsabakaların sonucunu ve lig sıralamasını önemli ölçüde etkilediği, antrenörlerin dış saha müsabakalarında da başarılı olabilmek için bilimsel olarak kanıtlanmış ev sahibi olma avantajındaki önemli faktörleri dikkate almaları gerektiği söylenebilir.

Kaynakça

1-Allen MS, Jones MV. (2014). The home advantage over the first 20 seasons of the English Premier League: Effects of shirt colour, team ability and time trends. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 10-18.

2-Armatas V, Pollard R. (2014). Home advantage in greek football. *European Journal of Sport Science*, 14, 116-122.

3-Boyko RH, Boyko AR, Boyko MG. (2007). Referee bias contributes to home advantage in english Premiership football. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1185-1194.

4-Garcia, M.S., Aguilar, O.G., Marques, P.S., Tobío, G.T., & Romero, J.F. (2013). Calculating home advantage in the first decade of the 21th century UEFA soccer leagues. Journal of Human Kinetics, 38, 141-150. https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0054.

5-Gomez, M.A., & Pollard, R. (2014). Calculating the Home Advantage in Soccer Leagues. Journal of Human Kinetics, 40, 2014, 5-6. https://dx.doi.org/10.2478%2Fhukin-2014-0001.

6-Goumas, C. (2014). Home advantage in Australian soccer. Journal of Science and Medicine in Sport, 17(2014), 119–123. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.02.014.

7-Göral, K. (2015). Türkiye Futbol Süper Liginde Ev Sahibi Olma Avantajı. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 5(14), 72-82.

8-İnan, T. (2018). Home Field Advantage Trend in Turkish Football Super League (1987-2017). Asian Journal of Education and Training, 4(1), 45-50.

9-Jones, M.B. (2018). Differences in home advantage between sports. Psychology of Sport and Exercise, 34, 61- 69. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.012.

10-Legaz-Arrese, A., Moliner-Urdiales, D., & Munguia-Izquierdo, D. (2013). Home advantage and sports performance: Evidence, causes and psychological implications. Universitas Psychologica, 12(3), 933- 943. https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY12-3.hasp.

11-Leite, W.S.S. (2017). Home advantage: Comparison between the major European football leagues. Athens Journal of Sports, 4(1), 65-74.

12-Page, L., & Page, K. (2007). The second leg home advantage: Evidence from European football cup competitions. *Journal of Sports Sciences*, 25(14): 1547-1556.

13-Penas, C.L., Ballesteros, J.L, (2011)'' Game location and team quality effects on performance profiles in professional soccer '', Journal of Sports Science and Medicine, 10,465-471.

14-Pollard R. (2006). Worldwide regional variations in home advantage in association football. *Journal of Sports Sciences*, 24, 231-240.

15-Pollard, R. (2008). Home Advantage in Football: A Current Review of an Unsolved Puzzle. The Open Sports Sciences Journal, 1(1), 12-14. http://dx.doi.org/10.2174/1875399X00801010012.

16-Pollard R, Gomez MA. (2009). Home advantage in football in south-west europe: Long-term trends, regional variation, and team differences. *European Journal of Sport Science*, 9, 341-352.

17- Pollard, R., & Gomez M.A. (2014). Components of home advantage in 157 national soccer leagues worldwide. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 12(3), 218-233. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.888245.

18-Sánchez, P. A., García-Calvo, T., Leo, F. M., Pollard, R., & Gómez, M. A. (2009). An analysis of home advantage in the top two Spanish professional football leagues. *Perceptual and motor skills*, 108(3): 789-797.

19-Seçkin A, Pollard R. (2008). Home Advantage in Turkish Professional Soccer. *Perceptual and motor skills*, 107, 51-54.

205-71-iecses-4th-456-FC-Oral / Sozel

MAKSİMUM AEROBİK GÜÇ VE ANAEROBİK ZİRVE GÜÇ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Şebnem ŞARVAN CENGİZ* Hayal ÖRCÜTAŞ*
*Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Amaç: Bu çalışmada, iki farklı test ile bireylerin maksimum aerobik güçlerinin anaerobik zirve güç üretimleri üzerine etkisinin olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya yaş ortalamaları 21,18(±1,36) yıl, vücut kitle indeksleri ortalamaları 22,89(±3,22) kg/cm2 olan herhangi bir sağlık problemi bulunmayan gönüllü 92 erkek birey katılmıştır. Ölçümler için katılımcılar rastgele iki gruba ayrılmış ve her iki gruba anaerobik zirve gücün tespiti için dikey sıçrama testi uygulanmıştır. Her iki grubunda dikey sıçrama verileri Harman Formülüne(A.Harman, Rosenstein, Frykman, Rosenstein, & Kraemer, 1991) uyarlanarak bireylerin anaerobik zirve güçleri Watt(W) cinsinden hesaplanmıştır. Birinci gruba maksimum aerobik gücün belirlenmesi için Shuttle Run testi uygulanarak(Léger & Lambert, 1982) katılımcıların tahmini Max VO2 değerleri hesaplanmıştır. İkinci gruba ise Harvard Basamak Testi(Brouha, 1943) uygulanarak fiziksel verimlilik indeksleri hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Demografik bilgilere ilişkin frekans dağılımını belirlemek için betimleyici analizler yapilmistir. Normal dagilim göstermeyen fiziksel verimlilik indeksi ile anaerobik zirve güç arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon, normal dağılım gösteren maksimum aerobik güç (Max VO2) ile anaerobik zirve güç verileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon, ilişkiyi yorumlayabilmek için de regresyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalamaları 21,18(±1,36) yıl, vücut kitle indeksleri ortalamaları 22,89(±3,22) kg/cm2 zirve güç ortalamaları 7279,24(±842,75) Watt, FVİ ortalamaları 75,50(±15,30), Max VO2 ortalamaları 38,29(±8,73) ml/kg bulunmuştur. Çalışmaya katılan bireylere ait verilerin korelasyon analizleri sonucunda FVİ ile anaerobik zirve güç üretimi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmazken maksimum aerobik güç ile anaerobik zirve güç düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tartışma Ve Sonuç: Bu çalışmanın sonucunda fiziksel verimlilik düzeyi ile anaerobik güç üretimi arasında ilişki bulunamadığı, Max VO2 ile anaerobik güç üretimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Maksimum aerobik güç, anaerobik zirve güç

205-71-iecses-4th-456-FC-Oral / Sozel

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MAXIMUM AEROBIC POWER AND ANAEROBIC SUMMIT POWER

Şebnem ŞARVAN CENGİZ * Hayal ÖRCÜTAŞ *

* Manisa Celal Bayar University Faculty of Sport Sciences

Objective: The aim of this study was to investigate the effect of maximum aerobic power on anaerobic peak power production by two different tests.

Methods: 92 male volunteers with a mean age of 21.18 (±1.36) years and a mean body mass index of 22.89 (±3.22) kg / cm2 participated in the study. For the measurements, the participants were randomly divided into two groups and vertical jump test was applied to both groups to determine the anaerobic peak power. In both groups, vertical jump data were adapted to Harman Formula (A. Harman, Rosenstein, Frykman, Rosenstein, & Kraemer, 1991) and the anaerobic peak power of the individuals was calculated in Watt (W). To determine the maximum aerobic power of the first group, Shuttle Run test (Léger & Lambert, 1982) was used to estimate Max VO_2 values of the participants. In the second group, the Harvard Step Test (Brouha, 1943) was applied and physical productivity indexes were calculated. SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the obtained data. Descriptive analyzes were performed to determine the frequency distribution of demographic information. Spearman correlation was used to determine the relationship between the non-normal distribution physical productivity index and anaerobic peak power, Pearson correlation was used to determine the relationship between the maximum distributed aerobic power (Max VO_2) and anaerobic peak power data, and regression analyzes were performed to interpret the relationship.

Results: The mean age of the participants was 21.18 (±1.36) years, the mean body mass index was 22.89 (±3.22) kg / cm2 peak power averages 7279.24 (±842.75) Watts, FVI averages 75, The mean VO_2 was found to be 38.29 (±388.73) ml / kg. As a result of the correlation analysis of the data of the participants, no statistically significant relationship was found between FVI and anaerobic peak power production, while a statistically significant relationship was found between maximum aerobic power and anaerobic peak power levels.

Discussion and Conclusion: As a result of this study, it can be said that there is no relationship between physical productivity level and anaerobic power generation, and there is a significant relationship between Max VO_2 and anaerobic power generation.

Keywords: Maximum aerobic power, anaerobic peak power

GİRİŞ

Son zamanlarda, spor bilimleri alanında çalışan pek çok araştırmacı için anaerobik performans popüler fizyolojik kavramlardan biri olmuştur. Araştırmacıların ilgi odağı olan anaerobik performans kavramı, kısa süreli yüksek şiddet içeren kas aktiviteleri için performans göstergesidir (Özkan, Koz, & Ersöz, 2011).

Anaerobik performans kısa sürede tamamlanan veya patlayıcı kuvvet gerektiren spor branşları için büyük önem ifade eden bir terimdir, çünkü sporcunun performansı bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenip değişiklik gösterebilmektedir (Özkan et al., 2011).

Birçok spor aralıklı anaerobik enerji üretimini gerektirir. Bununla birlikte, aerobik sistemin bir sporcunun bu tür bir etkinlikteki başarısında önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Montgomery, 1988).

Antrenör ve spor uzmanları çalıştırdıkları sporcunun sahip olduğu güç ve kapasiteyi belirleyip ona göre bir antrenman programı hazırlayarak performanslarında artış sağlayabilmektedirler. Yapılan düzenli antrenmanlar sporcuların anaerobik performanslarında artışa sebep olmaktadır. Başka bir deyişle anaerobik performanstaki bu artış, ATP-PC depolarında ve laktik asit sisteminin verimliliğinde meydana gelen artıştır. Enerji depolarının yenilenmesine ve yüksek yoğunluklu çabalar arasındaki laktatın çıkarılmasına yardımcı olması için aerobik güç önerilmiştir (Montgomery, 1988; Rhodes ve Twist, 1990; Viitasalo ve diğerleri, 1987).

Aerobik güç, yüksek şiddetli egzersizde aerobik enerji üretebilme yeteneğidir ve maksimum oksijen tüketimi (VO2maks) ile tanımlanır. Kardiyovasküler zindeliğin de göstergesi olarak kabul edilen VO2maks kardiyovasküler sistemin ve aerobik performansın üst sınırını ifade etmektedir (Yılmaz, 2011).

VO_2max aerobik kapasitenin iyi bir göstergesidir ve fizyolojik olarak, pulmoner, kardiyovasküler ve nöromüsküler fonksiyonların bütünleşmesinin bir göstergesi olarak kabul edilir. Anaerobik eşik değer ve VO_2max değerleri kişinin aerobik kondisyonunun değerlendirilmesi, aynı zamanda sporcularda antrenman programlarının düzenlenmesi ve klinikte egzersiz reçetesi yazılmasında egzersiz yoğunluğunun saptanması için önemlidir (Özkan et al., 2011).

Sporcu performansını en üst seviyeye çıkarmak için hem anaerobik hem de aerobik gücün geliştirilmesi oldukça önemlidir. Biz de bu çalışma ile aerobik-anaerobik maksimal güç ilişkisini incelemeyi amaçladık. Araştırma verileri sonucuna göre sporcular için antrenman programı yapılırken her iki gücü de geliştirici çalışmalara yer verilmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

YÖNTEM

Çalışmaya yaş ortalamaları 21,18(±1,36) yıl, vücut kitle indeksleri ortalamaları 22,89(±3,22) kg/cm^2 olan herhangi bir sağlık problemi bulunmayan gönüllü 92 erkek birey katılmıştır. Ölçümler için katılımcılar rastgele iki gruba ayrılmış ve her iki gruba anaerobik zirve gücün tespiti için dikey sıçrama testi uygulanmıştır. Her iki grubunda dikey sıçrama verileri Harman Formülüne uyarlanarak bireylerin anaerobik zirve güçleri Watt(W) cinsinden hesaplanmıştır (Harman et.al 1991).

Birinci gruba maksimum aerobik gücün belirlenmesi için Shuttle Run testi uygulanarak katılımcıların tahmini MaxVO$_2$ değerleri hesaplanmıştır. İkinci gruba ise Harvard Basamak Testi uygulanarak fiziksel verimlilik indeksleri hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Demografik bilgilere ilişkin frekans dağılımını belirlemek için betimleyici analizler yapılmıştır. Normal dağılım göstermeyen fiziksel verimlilik indeksi ile anaerobik zirve güç arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon, normal dağılım gösteren maksimum aerobik güç (MaxVO$_2$) ile anaerobik zirve güç verileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon, ilişkiyi yorumlayabilmek için de regresyon analizleri yapılmıştır.

Dikey Sıçrama

Bir kişinin duvara dayanmış durumda kolunu uzatarak ulaşabildiği en uç nokta ile sıçrayarak dokunabildiği en yüksek nokta arasındaki fark ölçülerek bireyin dikey sıçrama değeri olarak kaydedilmiştir. Dikey sıçrama verileri kullanılarak bireyin ürettiği anaerobik zirve güç: Harman ve ark. tarafından geliştirilen aşağıda belirtilen zirve güç formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

Zirve Güç (W) = 61,9 x sıçrama mesafesi (cm) + 36 x vücut ağırlığı (kg) + 1,822

20 metre Mekik Koşusu Testi- Shuttle Run Test (Léger & Lambert, 1982)

Bu testin amacı kişinin maksimum oksijen kapasite değerini tahmin etmektir. Teste başlamadan önce denekler, yüksek verim alabilmek için motive edilmelidirler. Kişilere test hakkında bilgi verilmelidir. Kişilerin teste başlamadan önce ısınmalarına gerek yoktur, çünkü 20 metre mekik testi çok aşamalı bir test olup ilk aşamaları ısınma temposundadır.

Denek 20 metrelik mesafesi gidiş-dönüş olarak koşar. Koşu hızı belirli aralıklarla sinyal sesi veren bir kaset çalarla denetlenir. Denek ilk sinyal sesinde koşusuna başlar ve ikinci sinyal sesine kadar diğer çizgiye ulaşmak zorundadır (bir ayak çizgiyi geçmelidir). İkinci sinyal sesini duyduğunda ise tekrar geri dönerek başlangıç çizgisine geri döner ve bu koşu sinyallerle devam eder. Denek sinyali duyduğunda ikinci sinyalde pistin diğer ucunda olacak şekilde temposunu kendi ayarlar. Başta yavaş olan her hız 10 saniyede bir giderek artar. Denek bir sinyal sesini kaçırıp ikincisine yetişir ise teste devam eder. Eğer denek iki sinyali üst üste kaçırırsa test sona erer. Testte sporcunun değerlendirilmesi için seviye formu bulunmaktadır. Her 20 metrelik çizgi geçildiğinde form üzerine işaret konulur. Testin sonunda sporcunun aldığı işaretler hesaplanır ve değerlendirme tablosundan deneyin maxVO2 değeri ml/kg/dk cinsinden tahmini olarak bulunur (Günay, Tamer, & Cicioğlu, 2013).

Basamak testleri

Harvard step testi iş kapasitesini ölçmeyi veya maksimal oksijen tüketimini tahmin etmeyi amaçlar. Basamak testinin en önemli avantajlarından biriside, pahalı araç ve çok iyi eğitilmiş personel ihtiyacı duyulmaksızın aynı anda büyük gruplara uygulanabilmesidir. Aynı zamanda bu test kardiovasküler uygunluk durumunu ölçer ve aynı zamanda aşağıdaki tahminleri de içerir:

-Kalp atımı ile iş yükü arasında doğru bir ilişki vardır.

-Kondisyonu yüksek bir insanın dakika kalp atımı sayısı aynı yükte kondisyonu düşük bir insanınki kadar yüksek olmaz.

-Aynı şiddetteki egzersizden sonra kondisyonu yüksek olan kişinin kalbi, kondisyonu düşük olandan daha çabuk toparlanır (Günay et al., 2013).

Harvard Basamak Testi (Brouha, 1943)

Maksimal performansı belirlemek için egzersiz sonrası toparlanma kalp atım sayısını kullanmaktadır. Bu test kişinin beş dakika ya da bu süre içerisinde yoruluncaya kadar dakikada

30 defa 50 cm'lik bir basamağa çıkıp inmesini içerir. Test sonunda kişinin toparlanma kalp atım sayısı belirlenir ve kişinin fiziksel verimlilik indeksini hesaplamada kullanılır.

Harvard basamak testinde erkekler basamağa dakikada 30 defa çıkıp inerler. Bu işlem 4 sayımda olur:

1-Bir ayak ile basamak üzerine basılır.

2-Basamak üzerinde vücut dik ve bacaklar gergin olacak şekilde ikinci ayakla basamak üzerine çıkılır.

3-Basamak üzerine konulan ilk ayak aşağıya indirilir.

4-Diğer ayak ilk hareket eden ayağı takip eder.

Eğer ritim belirlemek için metronom kullanılıyorsa dakikada 120 vuruşa kurulur. Kişi her vuruşta bir hareket yaparak dakikada 30 defa basamağa çıkıp iner. Kişi metronomun her vuruşunda bir ayağını hareket ettirmelidir. Bu işleme kişi yorgunluk hissetmediği takdirde 5 dakika devam edilir. Egzersizin süresi saniye cinsinden (5 dakika=300sn) kayıt edilir. Test bittikten hemen sonra kişi dinlenmek için bir sandalyeye oturur ve kalp atışları 1-1.5, 2-2.5 ve 3-3.5 'inci dakikalarda karodit ya da radial arterden sayılır. Erkekler için Harvard fiziksel verimlilik indeksi (FVİ) aşağıdaki formülden hesaplanır.

$$\boldsymbol{FV\text{İ} = \frac{Egzersizin\ süresi(saniye)\ \ x\ \ 100}{2\ x\ \text{üç}\ yarımşar\ dakikalık\ toparlanma\ nabız\ toplamı}}$$ (Günay et al., 2013)

BULGULAR

Tablo 1 Katılımcıların BMI ve Yaş Ortalamaları Betimleyici İstatistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
BMI	92	16,10	39,90	22,8913	3,22714
Yaş	92	20,00	25,00	21,1848	1,36623

Çalışmaya katılan 92 gönüllü bireylerin vücut kitle indeksi ortalamaları 22.8(±3.22) kg/cm2 ve yaş ortalamaları 21.18(±1.36) yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2 Katılımcıların Fiziksel Verimlilik İndeksi, MaxVO2 ve Anaerobik Zirve Güçlerini Betimleyici İstatistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
FVİ	42	42,37	102,74	75,5057	15,30674
Max VO2	50	20,30	52,50	38,2940	8,73792
Anaerobik Zirve Güç	92	5241,50	8906,00	7279,2446	842,75372

Tablo 2 de Birinci Grubun Fiziksel Verimlilik İndeksi değerleri (FVI) ortalamaları 75.5(±15.3), İkinci Grubun MaxVO2 değerleri ortalamaları 38.29(±8.73) kg/cm2 olduğu görülmektedir. Katılımcıların tümünün anaerobik zirve güç ortalamaları 7279.24(±842.75) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3 Katılımcıların Fiziksel Verimlilik İndeksi Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	**Zayıf**	6	14,3	14,3	14,3
	Düşük	4	9,5	9,5	23,8
	Orta	16	38,1	38,1	61,9
	İyi	9	21,4	21,4	83,3
	Mükemmel	7	16,7	16,7	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Tablo 3'e bakıldığında; katılımcıların fiziksel verimlilik indeksi verilerine göre %14.3`u zayıf, %9,5`i düşük, %38,1`i orta, %21,4 u iyi, %16,7`si ise mükemmel olarak nitelendirilmiştir.

Tablo 4 Verilerin Normal Dağılıma Uygunluğunun Sınanması

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
Anaerobik Zirve Güç 1	,147	42	,024
FVİ	,118	42	,156
MaxVO2	,102	42	,200*
Anaerobik Zirve Güç 2	,118	42	,152

Yapılan normallik sınaması sonucunda Anaerobik Zirve Güç 1 verilerinin normal

			FVİ	Anaerobik Zirve Güç 1
Spearman's rho	**FVİ**	Correlation Coefficient	1,000	-,119
		Sig. (2-tailed)	.	,451
		N	42	42
	Anaerobik Zirve Güç 1	Correlation Coefficient	-,119	1,000
		Sig. (2-tailed)	,451	.
		N	42	42

dağılıma uygun olmadığı ancak Fiziksel Verimlilik İndeksi (FVİ), MaxVO2 ve Anaerobik Zirve Güç 2 verilerinin normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 5 Fiziksel Verimlilik İndeksi ile Anaerobik Zirve Güç Arasındaki Korelasyon Analizi

Tablo 5'de Fiziksel verimlilik indeksi verileri ile anaerobik zirve güç arasında yapılan Spearman korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda fiziksel verimlilik indeksi verileri ile anaerobik zirve güç arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır($p \geq 0{,}005$).

Tablo 6 MaxVO₂ ile Anaerobik Zirve Güç Arasındaki Korelasyon Analizi			
		MaxVo₂	**Anaerobik Zirve Güç2**
Maxvo2	Pearson Correlation	1	,281*
	Sig. (2-tailed)		,048
	N	50	50
Anaerobik Zirv Güç 2	Pearson Correlation	,281*	1
	Sig. (2-tailed)	,048	
	N	50	50

$MaxVO_2$ dereceleri ile anaerobik zirve güç arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. MaxVO2 dereceleri ile anaerobik zirve güç arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p \leq 0{,}005$).

Tablo 7 Anaerobik Zirve Gücün MaxVO$_2$ Değerlerine Göre Yordanmasına İlişkin Basit Regresyon Analizi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18,642	9,765		1,909	,062
	Anaerobik Zirve Güç	,003	,001	,281	2,028	,048

Tablo 7'de MaxVO2 ve anaerobik zirve güç arasındaki ilişkinin yorumlanması için yapılan doğrusal regresyon Analizi sonuçları verilmektedir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde MaxVO2 değerinin anaerobik zirve gücünün anlamlı bir yordayıcısı, olduğu görülmektedir. Anaerobik zirve gücüne ilişkin toplam varyansın %7,9 unun MaxVO2 değerleri ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızda fiziksel verimlilik indeksi ile anaerobik zirve güç üretimi arasındaki ilişki FVİ' nin daha çok toparlanma ve dayanıklılık gibi özelliklerin bir göstergesi olması şeklinde yorumlanabilir. Analiz sonuçları incelendiğinde MaxVO2 değerinin anaerobik zirve gücünün anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Anaerobik zirve gücüne ilişkin toplam varyansın %7,9 unun MaxVO2 değerleri ile açıklandığı ifade edilebilir.

McArdle ve ark. (1986), dikey sıçrama ve durarak uzun atlamanın fizyolojik olarak anaerobik kapasiteyle olan ilişkisine şüpheli bakmaktadırlar ve bunu sıçrama ve atlama testlerinde elde edilen skorlarla ATP-CP seviyeleri arasında bir ilişki kuramamalarına bağlamaktadırlar. Fakat dikey sıçrama ve durarak uzun atlama testleri patlayıcı kuvvetin ve alaktik anaerobik kapasitenin bir göstergesi olarak bilinmektedir. Medbo & Tabata (1989), 2 dakikalık bir maksimum çaba için enerji katkısının aerobik ve anaerobik sistemler için sırasıyla %65 ve % 35 olduğunu bulmuşlardır. 90 saniyelik bir maksimum çaba sırasında, Serresse,

Lortie, Bouchard, & Boulay (1988) ATP-CP, anaerobik glikoliz ve aerobik enerji kaynaklarından elde edilen enerji katkısının% 12,42 ve% 46 olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmada kullanılan 3 dakikalık eğitim rejimi, enerji üretimine muhtemelen daha büyük bir aerobik katkısı olacak, fakat aynı zamanda anaerobik enerji kaynaklarından da önemli ölçüde katılacaktır. Gaiga ve Docherty, 1995 yılında yaptıkları Aerobik Aralıklı Eğitim Programının Aralıklı Anaerobik Performans Üzerine Etkisi adlı çalışmada kullandıkları aralıklı antrenman programı türünün aerobik gücü arttırdığını ve ayrıca tekrarlanan yüksek yoğunluklu, kısa süreli çalışmaların da performansı arttırdığını belirtmişlerdir. Suna ve Kumartaşli, 2017 yılında yaptıkları Aerobik, Anaerobik Birleşik Teknik Antrenmanların Tenis Oyuncularında Performans Üzerindeki Etkilerinin Araştırılması adlı çalışmaları sonucunda, aerobik, anaerobik birleşik teknik eğitimlerin biyomotorik, fizyolojik ve teknik özellikleri olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Demiriz ve ark. 2015 yılında yaptıkları çalışmada da Anaerobik eğitiminin aerobik kapasite değerleri açısından yüksek bir fark yarattığı ve böylece aerobik kapasitenin arttığı tespit edilmişlerdir. Aerobik eğitiminin anaerobik kapasite, anaerobik güç ve yorgunluk indeksi üzerinde olumlu etkisi olduğunu görmüşlerdir. Sözen ve Akyıldız 2018 yılında yaptıkları çalışmalarında ise ekstensiv interval antrenmanın sporcunun MaxVO2 değerlerini ve anaerobik kapasitesini geliştirdiğini belirtmişlerdir. Literatürde azda olsa bizim çalışmamızla farklı sonuçları bulunan çalışmalar da mevcuttur Denadai ve ark. (2004) yaptıkları bir çalışmada maksimum laktat denge durumunun ve anaerobik eşiğin aerobik kapasiteye bağlı olmadığını bildirmişlerdir. Hoffman ve ark. 1999 yılında yaptıkları bir diğer çalışmada Maxvo2 ve anaerobik ortalama güç arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüş, ancak; maxvo2 ile yorulma indeksi arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Aziz & Chuan'ın (2004) yaptıkları çalışma sonucunda da tekrarlı sprint yeteneği bulguları ile MaxVO2 ve aerobik dayanıklılık performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışmamız sonucunda fiziksel verimlilik indeksi ile anaerobik zirve güç arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, MaxVO2 ile anaerobik zirve güç arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit ettik. Buna göre sporcularda anaerobik performansın geliştirilmesi için aerobik antrenmanlara da yer verilmesinin yararlı olacağını söyleyebiliriz.

ÖNERİLER

Araştırmamız verileri sonucuna göre sporcular için antrenman programı yapılırken her iki gücü de geliştirici çalışmalara yer verilmesi gerektiğini düşünmekteyiz. Farklı gruplara

aerobik ve anaerobik antrenman programlarını ayrı ayrı uygulayarak aerobik antrenmanların anaerobik performans gelişimine ve anaerobik antrenmanların aerobik performans gelişimine etkisi daha kapsamlı şekilde araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- A.Harman, E., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N., Rosenstein, R. M., & Kraemer, W. J. (1991). Estimation o f Human Power Output from Vertical Jump. *Journal of Applied Sport Science Research*.
- Aziz, A. R., & Chuan, T. K. (2004). Correlation between Tests of Running Repeated Sprint Ability and Anaerobic Capacity by Wingate Cycling in Multi-Sprint Sports Athletes. *International Journal of Applied Sports Sciences*, *16*(1), 14–22.
- Brouha, L. (1943). The step test: A Simple Method of Measuring Physical Fitness for Muscular Work in Young Men. *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education and Recreation*, *14*(1), 31–37. https://doi.org/10.1080/10671188.1943.10621204
- Demiriz, M., Erdemir, İ., & Kayhan, R. F. (2015). Farklı Dinlenme Aralıklarında Yapılan Anaerobik İnterval Antrenmanın, Aerobik Kapasite, Anaerobik Eşik ve Kan Parametreleri Üzerine Etkileri. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, *1*(1). https://doi.org/10.18826/ijsets.48331
- Denadai, B. S., Figuera, T. R., Favaro, O. R. P., & Gonçalves, M. (2004). Effect of the aerobic capacity on the Validity of the Anaerobic Threshold for Determination of the Maximal Lactate Steady State in Cycling. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, *37*(10), 1551–1556. https://doi.org/10.1590/S0100-879X2004001000015
- Gaiga, M. C., & Docherty, D. (1995). The Effect of An Aerobic Interval Training Program on Intermittent Anaerobic Performance. *Canadian Journal of Applied*

Physiology = Revue Canadienne de Physiologie Appliquée, *20*(4), 452–464. https://doi.org/10.1139/h95-036

- Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, I. (2013). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*.
- Hoffman, J. R., Epstein, S., Einbinder, M., & Weinstein, Y. (1999). The Influence of Aerobic Capacity on Anaerobic Performance and Recovery Indices in Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *13*(4), 407–411. https://doi.org/10.1519/1533-4287(1999)013<0407:TIOACO>2.0.CO;2
- Léger, L. A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO_2 max. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, *49*(1), 1–12. https://doi.org/10.1007/BF00428958
- McArdle, W. D. (1986). Exercise physiology : energy, nutrition, and human performance. In *Lea&Febiger*. https://doi.org/10.1002/9781444344905.ch2
- Medbo, J. I., & Tabata, I. (1989). Relative Importance of Aerobic and Anaerobic Energy Release During Short-Lasting Exhausting Bicycle Exercise. *Journal of Applied Physiology*, *67*(5), 1881–1886. https://doi.org/10.1152/jappl.1989.67.5.1881
- Montgomery, D. L. (1988). Physiology of Ice Hockey. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, *5*(2), 99–126. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3281210
- Özkan, A., Koz, M., & Ersöz, G. (2011). Wingate Anaerobik Güç Testinde Optimal Yükün Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*(1), 1–5.
- Serresse, O., Lortie, G., Bouchard, C., & Boulay, M. R. (1988). Estimation of The Contribution of The Various Energy Systems During Maximal Work of Short Duration. *International Journal of Sports Medicine*, *9*(6), 456–460. https://doi.org/10.1055/s-2007-1025051
- Sözen, H., & Akyıldız, C. (2018). The Effects of Aerobic and Anaerobic Training on

Aerobic and Anaerobic Capacity. *International Journal of Anatolia Sport Sciences*, *3*(3), 331–337. https://doi.org/10.5505/jiasscience.2018.68077

- Suna, G., & Kumartaşli, M. (2017). Investigating Aerobic, Anaerobic Combine Technical Trainings' Effects on Performance in Tennis Players. *Universal Journal of Educational Research*, *5*(1), 113–120. https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050114
- Yılmaz, A. (2011). *Aerobik ve Anaerobik Performans Özelliklerinin Tekrarlı Sprint Yeteneği ile İlişkisi*.

211-72-73-iecses-4th-646-FC-Oral / Sözel

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKREASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGILARININ İNCELENMESİ

Abdurrahman KASAP* Aydın İLHAN*
*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DENİZLİ

ÖZET

Amaç: Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygılarını bazı değişkenlere göre incelemektir. **Yöntem:** Araştırmaya PAÜ Spor Bilimleri Fakültesi'nin Rekreasyon Bölümü'nde öğrenim gören 107 öğrenci katılmıştır. katılımcıların benlik saygılarının ölçülmesinde Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 15.0 for Windows programı kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmanın sonunda, rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygılarının yaşlarına, öğrenim gördükleri sınıf düzeyine cinsiyet değişkenlerine göre sonuçları elde edilmiştir. elde edilen bulgulara göre öğrencilerin benlik saygılarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyine ve cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık öğrencilerin yaşlarına göre benlik saygılarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, diğer yaş gruplarındaki öğrenciler ile kıyaslandığı zaman en düşük benlik saygısına yaşları en küçük olan öğrencilerin (18-19 yaş) sahip oldukları belirlenmiştir ($p<0.05$). **Sonuç:** Cinsiyetin ve öğrenim görülen sınıf düzeyinin rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygıları üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı, buna karşılık yaş unsurunun önemli bir benlik saygısı belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Benlik saygısı, Rekreasyon bölümü, Üniversite öğrencileri

211-72-73-iecses-4th-646-FC-Oral / Sözel

EXEMINATION OF SELF-ESTEEM OF PAMUKKALE UNIVERSITY RECREATION DEPARTMENT STUDENTS

Abdurrahman KASAP* Aydın İLHAN*
*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DENİZLİ

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study is to examine the self-esteem of Pamukkale University Recreation Department students according to some variables. Method: 107 students studying at Recreation Department of PAU Faculty of Sport Sciences participated in the study. Rosenberg Self-Esteem Inventory was used to measure the self-esteem of the participants. SPSS 15.0 for Windows program was used in the analysis of the obtained data. Results: At the end of the study, the results of the self-esteem of recreation students according to their age, class level and gender variables were obtained. According to the findings, it was determined that the self-esteem of the students did not show a significant difference according to the class level and gender they studied, whereas the self-esteem showed a significant difference according to the age of the students.(18-19 years) ($p < 0.05$). Conclusion: It can be said that gender and class level of education is not a determining factor on the self-esteem of recreation students, whereas age is an important self-esteem determinant.

Keywords: Self-esteem, Recreation department, University students

GİRİŞ

Günümüz toplumunda hızlı gelişim ve değişime uyum, bireyin ruhsal yapısını etkileyen etkenler arasındadır. Bu uyumun sağlıklı olabilmesi için, karşılaşılan sorunlarla başa çıkmalarını sağlayacak sağlıklı bir kişilik ve duygusal gelişim olanaklarını sağlamak gerekecektir. Bu öngörüde, eğitimin her alanında olduğu gibi, spor eğitimi alanında da hizmet verecek bireylerin değişim ve ilerleme sürecindeki gerekli uyumu sağlaması, nitelik ve kaliteyi yakalayabilmek için önemli görülmektedir (Karademir ve ark., 2010). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada ise öğrencilerin benlik saygılarının spor yapma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği ele alınmıştır. Aynı araştırmada öğrencilerin benlik saygıları ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonunda benlik saygısı ile atılganlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıktığı belirlenmiştir. buna karşılık üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bireyler sosyal yeterlilik, kişisel değer ve beden algısının bileşiminden oluşan bir yargıya sahiptirler. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısı düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı bireyin kendisinin yaptığı karşılaştırmalardan etkilenmektedir (Vazgeçer, 2013). Bu çalışmanın amacı; Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygılarını bazı değişkenlere göre incelemektir.

YÖNTEM

Bu çalışma, Denizli Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü öğrencisi olan 53 erkek ve 54 kadın öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma deseni nicel ve betimseldir. Veri toplama aracı olarak Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği kullanılmıştır. Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen ölçek Likert tipi olup 32 maddeden oluşmaktadır "Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği" (Rosenberg Self Esteem), 1,2,4,6,7. maddeler olumlu kendilik değerlendirmesi sorgulamakta olup 3'den 0'a kadar değişen puanlama yapılırken, 3,5,8,10. maddeler olumsuz kendilik değerlendirmesini sorgulamakta olup, 0'dan 3'e kadar değişen bir puanlama yapılmaktadır. Toplam puan aralığı 0-30 arasında olup, 15-25 arası alınan puan benlik saygısının yeterli olduğunu gösterirken, 15 puanın altı düşük benlik saygısını göstermiştir. Rosenberg Benlik Saygı Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Füsun ÇUHADAROĞLU tarafından yapılmıştır. Elde edilen veriler Spss 17,0 programında 0,05 anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik dağılımları Tablo 1. de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Alt Faktörler		**f**	**%**
Yaş Düzeyleri	18-19 yaş	20	18,7
	20-21 yaş	34	31,8
	22-23yaş	29	27,1
	24+	24	22,4
Sınıf Düzeyleri	1.Sınıf	29	27,1
	2.Sınıf	26	24,3
	3.Sınıf	27	25,2
	4.Sınıf	25	23,4
Cinsiyet	Kadın	54	50,5
	Erkek	53	49,5

Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin cinsiyete göre benlik saygı durumlarının karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplarda t-Test Analizi Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin cinsiyete göre benlik saygı durumları

Cinsiyet	**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Kadın	53	15,83	3,776	-1.537	0.125
Erkek	54	15,69	3,238		

Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin sınıf düzeyine göre benlik saygı durumlarının karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Anova Analizi Tablosu Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin sınıf düzeyine göre benlik saygı durumları

Sınıf	**N**	**X**	**Ss**	**F**	**p**
1.sınıf	29	14,62	3,83	1,433	0,237
2.sınıf	26	16,15	3,449		
3.sınıf	27	16,3	3,244		
4.sınıf	25	16,08	3,316		

Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin yaşa göre benlik saygı durumlarının karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Anova Analizi Tablosu Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin yaşa göre benlik saygı durumları

Yaşlar	N	X	Ss	F	p
18-19 yaş	20	14,45	4,347	3,399	0,021*
20-21 yaş	34	16,06	3,084		
22-23 yaş	29	17,14	3,114		
24+ yaş	24	14,75	3,207		

*18-19 yaş ile 22-23 yaş * 22-23 yaş ile 24+ yaş

Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı puanları

Benlik Saygısı (N=107)			
En düşük	En yüksek	Ortalama	Ss
7	23	15,76	3,499

7

7

Verilerin istatistiksel analizinde parametrik koşullar sağlandığı için, ikili karşılaştırmalarda Bağımsız gruplarda t-test, çoklu karşılaştırmalarda Tek Yönlü Anova analizi kullanılmıştır. Fark bulunması durumunda farkın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti için Bonferroni Post-Hoc analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin yaşa göre benlik saygı durumlarının karşılaştırılmasında katılımcıların yaş gruplarına göre benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4). Pamukkale Üniversitesi Rekreasyon Bölümü öğrencilerinin benlik saygısı puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler sonucuna göre katılımcıların ortalama benlik saygısı puanı 15,76±3,499 puandır.

Alınabilecek en düşük puanın 0, en yüksek puanın ise 25 puan olduğu göz önüne alındığında katılımcıların orta düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını söyleyebiliriz ($p<0.05$) (Tablo 5).

TARTIŞMA VE SONUÇ: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre benlik saygısı düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin genel olarak orta düzey benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda, farklı iş kollarında çalışan ve yaşları 15-24 arasında değişen bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, gençlerin benlik saygılarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir (Razı ve ark., 2009). Daha önce yapılmış başka çalışmada, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin genel benlik saygısı düzeylerinin orta-yüksek aralığında bulunduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada öğrencilerin benlik saygılarının öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği, buna göre öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça benlik saygılarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temel nedeni olarak sınıf düzeyinin artmasına paralel olarak yaşam tecrübesi ve bilgi düzeyinin de artması gösterilmiştir (Erşan ve ark., 2009). Bu araştırma bulguları bizim çalışma sonuçlarımız ile kısmen paralellik göstermektedir. Literatürde yer alan birçok çalışmada da benlik saygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Dilek, 2007; Eriş ve İkiz, 2013). Abbasoğlu ve Öncü (2013) tarafından yapılan bir çalışmada da beden eğitimi bölümü öğrencilerinin benlik saygıları bazı değişkenlere göre ele alınmış, araştırmanın sonunda öğrencilerin benlik saygılarının son sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu araştırma sonuçları bizim çalışma bulgularımızı desteklemektedir. Bu araştırmanın sonucu, Rekreasyon bölümü öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının cinsiyetlerine ve öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen bu sonucun literatürde yer alan birçok araştırma bulgusu ile paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf düzeyinin benlik saygısı üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilir. Buna karşılık öğrencilerin yaşlarına göre benlik saygılarının farklılık gösterdiği, genellikle öğrencilerin yaşlarındaki artışa paralel olarak benlik saygılarının da arttığı gözlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında da artan yaşa bağlı olarak insanların kişisel gelişimlerinin ve deneyimlerinin artması ve benliklerini daha iyi algılamalarının etkili olduğu düşünülebilir. Öneri olarak, daha geniş örneklem grupları ile benzer araştırmalar yapılabilir. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencileri ile benlik saygılarının karşılaştırıldığı araştırmalar yapılabilir. Benlik

saygısının diğer psikolojik değişkenler ile (beden algısı, stres düzeyi, kaygı düzeyi, atılganlık düzeyi vb.) ilişkilerini ele alan araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA:

1. Abbasoğlu, E., Öncü, E. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygıları Ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 407-425.

2. Adana, F., Arslantaş, H., Şahbaz, M. (2012). Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 3(1), 22-29.

3. Balat, G.U., Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.

4. Çevik, G.B., Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 339-352.

5. Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise 2. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.*

6. Dinçer, F., Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 22-33.

7. Eriş, Y., İkiz, F.E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.

8. Erşan, E.E., Doğan, O., Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi Ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi Ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi. Klinik Psikiyatri, 12, 35-42.

9. Frost, J., McKelvie, S. (2004). Self-Esteem and Body Satisfaction in Male and Female *Elementary School, High School, and University Students. Sez roles*, 51(1-2), 45-54.

10. Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., Kafkas, M.E. (2010). Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duygusal Zeka. *Kastamonu eğitim dergisi*, 18(2), 653-674.

11. Özşaker, M. , (2013) Beden Eğitimi ve Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerini ve Benlik Saygılarının değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Manisa*

12. Razı, G.S., Kuzu, A., Yıldız, A.N., Ocakcı, A.F., Arifoğlu, B.Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 17-26.

13. Vazgeçer, E.K. (2013). Beden Eğitimi Derslerinde Uygulanan Macera Temelli Öğretim Uygulamalarının 11-12 Yaş Grubu Öğrencilerin Benlik Saygısı İle Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.*

14. Yılmaz, A.S. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı Ve Karar Verme Stillerinin Benlik Saygısı Ve Utangaçlık Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.*

15. Yüzgeç, S. (2014). Benlik Saygısı İle Mistik Tecrübe Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul*.

198-74-iecses-4th-646-FC-Oral / Sözel

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Mehmet MELER* Aydin ILHAN*

* Pamukkale University Faculty of Sport Sciences, DENIZLI

ÖZET

Amaç: Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemektir. **Yöntem:** Bu amaçla Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 de geliştirilmiş, Öner ve Le Compte tarafından 1985 te Türk toplumuna uyarlaması yapılmış, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini 20 soru ile ayrı ayrı ölçen likert tipi '' Durumluk ve Sürekli kaygı ölçeği '' kullanılmıştır. Araştırmada nicel teknikler kullanılmış olup betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini basit tesadüfi örnekleme tekniğiyle belirlenen ve çalışmaya gönüllü katılan Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrenciler 107(%42.1) kadın, 147(%57.9) erkek toplam 254 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin analizinde ''T-TESTİ ve ANOVA'' analiz teknikleri kullanılmış olup, standart sapma, ortalama ve frekans dağılımları verilmiştir. **Bulgular:** Araştırma sonucunda öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrencilerin bölüm değişkenine göre durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmazken sürekli kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yöneticiliği bölümünün sürekli kaygı puanı =46.43 antrenörlük eğitimi bölümü =43.43 beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü =46.02 ve rekreasyon bölümü =45.43 öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. **Sonuç:** Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrencilerin cinsiyete göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Öğrencilerin bölümlere göre durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulunmazken sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yapılan araştırma sonucunda bulunmuştur. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Durumluk kaygı, Sürekli kaygı, Üniversite öğrencisi, Spor bilimleri.

198-74-iecses-4th-646-FC-Oral / Sözel

DETERMINATION OF STATE AND TRAIT ANXIETY LEVELS OF PAMUKKALE UNIVERSITY FACULTY OF SPORT SCIENCES

Mehmet MELER* Aydin ILHAN*
* Pamukkale University Faculty of Sport Sciences, DENIZLI

ABSTRACT

Objective: To determine state and trait anxiety levels of Pamukkale University Faculty of Sport Sciences students.**Method:** For this purpose, it was developed by Spielberger et al. In 1970, and adapted to Turkish society by Öner and Le Compte in 1985 and likert type 'State and Continuous Anxiety Scale en which measures state and trait anxiety levels separately with 20 questions was used. Quantitative techniques are used in the research and this is a descriptive research. The population of the study consists of students at the Faculty of Sports Sciences of Pamukkale University. The sample of the study consisted of 254 students (107 (42.1%) females and 147 (57.9%) males) in Pamukkale University Faculty of Sport Sciences who were determined by simple random sampling technique and participated in the study voluntarily. In the analysis of the data, '' T-TEST and ANOVA '' analysis techniques are used and standard deviation, mean and frequency distributions are given. **Results:** As a result of the research, no statistically significant difference was found between the state and trait anxiety levels of the students according to gender variable. While there was no significant difference in state anxiety levels according to department variable, there was a statistically significant difference in trait anxiety levels. The trait anxiety score of the sports management department = 46.43 was higher than the coaching training department = 43.43 physical education and sports teacher department = 46.02 and recreation department = 45.43 students. **Conclusion:** There is no significant difference was found in the state and trait anxiety levels of the students in the Faculty of Sport Sciences at Pamukkale University. While there was no significant difference in state anxiety levels of students according to departments, there was a significant difference between trait anxiety levels. It was determined that trait anxiety scores of sports management students were high.

Keywords: State Anxiety, Trait Anxiety, University Students, Sport Sciences.

GİRİŞ:

Günümüzde toplumların yaşam koşulları birçok belirsizliklerle doludur. Günlük yaşamın süprizlerle dolu olması, yaşam garantisi, iş, meslek, sağlık garantisi ve güvencesinin olmayışı vb. belirsizliklerin insanları tedirgin ettiği bir gerçektir. İnsanların huzur bulması, sağlıklı, dinamik ve üretken olmaları bu ve benzeri faktörlere ve iç huzura bağlı olmaktadır (Öztürk 2008**).** Kaygı, insanın işini gücünü yapamayacak kadar ve tıbbi yardım arayacak derecede ciddi bir gerilim durumu içinde olmasıdır (Malmö 1975). Kaygı, korku ve ümidin sık sık yer değiştirdiği bir heyecan hali olarak açıklanabilir (Morgan 1981). Yine kaygı nedeni ‘‘ belirsiz korku’’ dur (Özerkan 2004). Kaygı: Öznel bir korku duygusu ve artan psikolojik bir uyarılmadır (Levitt 1980). Kaygı nedeni açık olmayan korku ya da giderilmeyen isteklerden doğan sıkıntı (Hançerlioğlu 1988). Durumluk Kaygı: Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Stresin yoğun olduğu zamanlarda durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca düşme olur. Fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireyin gelişim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Sürekli kaygı: Bireyin kaygı yaşantısı olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur (Öner 1983). Bu çalışmanın amacı; Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM:

Bu çalışmaya, Denizli Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 254 öğrenci katılmıştır (147 erkek ve 107 kadın). Bu araştırmada nicel teknikler kullanılmıştır. Betimsel bir araştırmadır. Veri toplama aracı olarak, Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 de geliştirilmiş, Öner ve Le Compte tarafından 1985 te Türk toplumuna uyarlaması yapılmış, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini 20 soru ile ayrı ayrı ölçen likert tipi bir ölçek uygulanmıştır. Yüksek puanlar yüksek kaygı seviyelerini, düşük puanlar düşük kaygı seviyelerini gösterir. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20-80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir. “Hiç” ile “Tamamıyla” arasında değişen dört derecelik bir

ölçektir. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Durumluk Kaygı Envanterindeki tersine dönmüş ifadeler 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir. Sürekli Kaygı Envanterindeki tersine dönmüş ifadeler ise 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 uncu maddeleri oluşturur. Elde edilen veriler Spss 17,0 programında 0,05 anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik dağılımları Tablo 1. de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		N	**%**
Cinsiyet	Kadın	107	42.1
	Erkek	147	57.9
Bölüm	Bed. Eğt.ve Spor Öğr.	70	27.6
	Antrenörlük Eğt.	66	26.0
	Spor Yöneticiliği	53	20.9
	Rekreasyon	65	25.6
	Toplam	**254**	**100.0**

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin Cinsiyet faktörüne göre Durumluk Kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin T-Testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin Cinsiyet faktörüne göre Durumluk Kaygı düzeyleri

	Cinsiyet	**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**sd**	**t**	**p**
	Kadın	107	41.46	10.30			
Durumluk Kaygı					252	-0.54	0.59
	Erkek	147	42.17	10.37			

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin Cinsiyet faktörüne göre Sürekli Kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin T-Testi sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin Cinsiyet faktörüne göre Durumluk Kaygı düzeyleri

	Cinsiyet	**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**sd**	**t**	**p**
	Kadın	107	44.61	6.16			
Sürekli Kaygı					252	-1.44	0.15
	Erkek	147	45.77	6.40			

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin bölümlerine göre durumluk kaygı puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin bölümlerine göre durumluk kaygı puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri

	Bölüm	**N**	$\overline{X}$	**SS**
	Bed. E.ve Spor Öğr.	70	41.12	9.91
	Ant. Eğitimi	66	42.63	8.92
Durumluk Kaygı	Spor Yön.	53	43.47	10.59
	Rekreasyon	65	40.61	11.78
	Toplam	**254**	**41.87**	**10.33**

7

7

7

7

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin bölümlerine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA değerleri Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin bölümlerine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA değerleri

	Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**
	Gruplararası	315.509	3	105.170		
Durumluk Kaygı					0.98	0.40

	Gruplariçi	26.687.708	250	106.751		
	Toplam	**27.003.217**	**253**			

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin bölümlerine göre sürekli kaygı puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

			7				
			7				
			7				
			7				
			7				

Tablo 6. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin bölümlerine göre sürekli kaygı puanlarının frekans, ortalama ve standart sapma değerleri

	Bölüm	**N**	$\overline{X}$	**SS**
	Bed. E.ve Spor Öğr.	70	46.02	5.75
	Ant. Eğitimi	66	43.43	7.20
Sürekli Kaygı Ort	Spor Yön.	53	46.43	5.57
	Rekreasyon	65	45.43	6.24
	Toplam	**254**	**45.28**	**6.32**

7

7

7

7

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin bölümlerine göre sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA değerleri Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinin bölümlerine göre sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA değerleri

			7			

			7			
			7			

Verilerin istatistiksel analizinde parametrik koşullar sağlandığı için T-test ve Anova analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrencilerin bölümlerine göre sürekli kaygı düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir.[F(3-250)= 2.85, p <.05]. Bölümler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre spor yöneticiliği bölümünün sürekli kaygı düzeylerinin antrenörlük eğitimi bölümü, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ve rekreasyon bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0.05) (Tablo 7).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet düzeylerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin bölümlere göre bakıldığında anlamlı fark bulunmuştur. Öğrencilerin bölümlere göre durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulunmazken sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yapılan araştırma sonucunda bulunmuştur. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalara baktığımızda, Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi çalışmasında cinsiyet ile kaygı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır (Kahraman 2009). Hentbol sporu yapan, (hentbol oynayan) 49 kadın sporcu ve 46 erkek sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeyleri yönünden anlamlı bir farkın bulunmadığı saptanmıştır (Vurgun 1998). Lise son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenleri araştırmış ve şu bulgulara varmıştır; cinsiyete göre kız öğrencilerin kaygı düzeyi erkeklerinkinden daha yüksektir (Varol 1990). Ümraniye'de İki Lisede Eğitim Alan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ve Etki Eden Faktörler'' konulu çalışmasında Meslek Lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyi yönünden anlamlı bir fark bulunamazken, sürekli kaygı düzeyi yönünden Anadolu Lisesi öğrencilerinin Meslek Lisesi öğrencilerine oranla daha düşük kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Fural ve ark., 2006). Bu kapsamda üniversite öğrencilerinde cinsiyetin üzerinde durumluk ve sürekli kaygının belirleyici bir unsur olmadığı söylenebilirken, bölümler arasında farklılıkların oluşabileceği sonucuna varılmıştır. Öneri olarak, kaygı sebepleri belirlenerek giderilmeye çalışılabilir. Araştırma farklı kültürlerde ve farklı gruplarda olan bireyler üzerinde de yapılabilir.

KAYNAKÇA:

1. Fural, M. A., Masyan, H., Kursun, M., Gündoğdu, C., Bilgin, H. (2006) Ümraniye'de İki Lisede Eğitim Alan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ve Etki Eden Faktörler. *Bildiri Sunuları.*

2. Hançerlioğlu, O. (1988) Ruh Bilim Sözlüğü. *Remzi Kitabevi, İstanbul*, 223-224s.

3. Kahraman S., (2009). Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri*: s66.

4. Levitt, E. E. (1980) The Psychology of Anxiety, Hillsade. *New Jersey*.

5. Malmo, Robert B. (1975) Motivation and Affective Arousal Comprehensive Textbook of Psychiatry. *The Williams and Wilkins Company, Baltimore*, 296-610s.

6. Öner, N. (1972) Kaygı ve Başarı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve İdari Bilimler Dergisi, Ankara,* 151-163s

7. Öner, N. (1977) Durumluk-Sürekli kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği. *Doçentlik tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.

8. Özerkan, K.N. (2004) Spor Psikolojisine Giriş: Temel Kavramlar. *Nobel Yayın Dağıtım.*

9. Öztürk, A. (2008) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Akademik Başarıları arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Manisa*.

10. Varol, S. (1990) Lise Son Sınıf Öğrencilerinin kaygılarını Etkileyen Etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Samsun

11. Vurgun, N. (1998) Lise Öğrenimi Gören Sporcuların Kaygı Durumları ile Sportif Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa,* 21-22-55-57s

175-75-iecses-4th-606-FC-Oral / Sözel

KADIN ATLETLERDE KISA SÜRELİ YOĞUN EGZERSİZLERLE BİRLİKTE UYGULANAN SELENYUM YÜKLEMESİNİN KARACİĞER FONKSİYONLARI VE TİROİT HORMONLARINA ETKİSİ

Vedat Çınar[1], Ercan Tizar[2], Mehmet Tektemir[2] İsa Aydemir[1]
[1]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ.
[2]Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Diyarbakır

ÖZET

Ergojenik yardımcıların sporcu sağlığı ve performansı açısından önemli etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Bu Çalışmada; Kadın Atletlerde Kısa Süreli Yoğun Egzersizlerle Birlikte Uygulanan Selenyum Yüklemesinin Karaciğer Fonksiyonları ve Tiroit Hormonlarına etkileri incelenmiştir.

Araştırma grubunu egzersiz (n:10) ve takviye (n:10) grubu olacak şekilde toplam 20 kadın atlet oluşturmuştur. Araştırma gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüş ve takviye almak isteyen sporculara takviye verilmiştir. Egzersiz grubu 4 hafta boyunca haftanın 6 günü her antrenman birimi 120 dk olan günde 2 antrenman olacak şekilde bir antrenman programına katılmıştır. Takviye grubu ise antrenmanlara ek olarak her antrenmandan 20 dk önce selenyum takviyesi almıştır. Tüm katılımcılardan araştırmanın başlangıcında ve bitiminde dinlenik durumda iken katılımcılardan kan örnekleri alınmıştır. Alınan kan örneklerinde AST, ALT, ALP, TSH Serbest T3 ve T4 seviyeleri analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen veriler SPSS paket program kullanılarak analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Analiz sonucunda egzersiz grubunun sadece ALP ve Serbest T4 seviyesinde anlamlı farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Takviye grubunda ise AST, ALT, Serbest T3 ve T4 seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak elit kadın atletlerde yoğun antrenman programının biyokimyasal olarak bazı değişikliklere yol açtığı tespit edilmiştir. Sonuçta egzersiz yapan bireylere selenyum kullanımının faydalı olabileceğini düşünmekteyiz.

Anahtar kelimeler: Antrenman, Atlet, Ergojenik Yardımcı, Selenyum

GİRİŞ

Selenyum, serbest radikallerin zararlı etkilerine karsı dokuları koruyan antioksidan görevi gören temel bir elementtir. Selenyumun baslıca rolü glutatyon peroksidaz enziminin parçası olmasıdır. Selenyum toprakta vardır ve yiyecek zincirine bitkiler aracılıgıyla girer. (Diken ve ark. 1994). Diyetteki selenyum çogunlukla beyaz ve kırmızı etten, tahıllardan ve ekmekten elde edilir. Dünyanın birçok yerindeki topraklar yüksek düzeyde selenyum içermesine ve selenyumun insanlar ve hayvanlar için toksik olmasına ragmen, suda çözünebilirligi çok düsük oldugundan, buralarda yetisen bitkiler toksik etki olusturabilecek düzeyde selenyum alamamaktadırlar. (McDowell 1992).

İnsan organizması için düzenli olarak alınması gereken eser elementlerden Selenyum insan dokusunda önemli etkilere sahiptir. (Suraı 2000)

Bu çalışmanın amacı Elit spor yapan kadın atletlere selenyum takviyesinin Troid Metabolizmasına ve karaciğer enzimlerine olan etkisini belirlemektir.

Materyal ve Metot

Araştırma grubunu Diyarbakır ilinde (TAF) bağlı külüplerde lisanslı ve elit seviyede olan kadın atletler oluşmaktadır. Bu sporculardan egzersiz (n:10) ve takviye (n:10) grubu olacak şekilde toplam 20 kadın atlet oluşturmuştur.

Araştırma gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüş ve takviye almak isteyen sporculara takviye verilmiştir. Egzersiz grubu 4 hafta boyunca haftanın 6 günü her antrenman birimi 120 dk olan günde 2 antrenman olacak şekilde bir antrenman programına katılmıştır. Takviye grubu ise antrenmanlara ek olarak her antrenmandan 20 dk önce selenyum takviyesi almıştır. Dicle Üniversitesi tıp fakültesi labaratuvarında sabah aç karnına sağ koldan 5 ml kan örnekleri alındı. 3000 devirde 10 dk santrifüj edildikten sonra serumları ayrıldı.

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılarak Pairad Simple t testi kullanılarak Analiz gerçekleştirildi.

BULGULAR

Tablo 1- Araştırma Grubunun AST, ALT, ALP Düzeyleri

Değişkenler	Gruplar	Ön test	Son test	Değişim (%)	z	p
		Ort±Ss	Ort±Ss			
ALT	Kontrol	22,6±4,97	20,7±6,73	-8,40	-1,226	0,22
	Takviye	20,4±4,33	16,5±4,44	-19,11	-2,677	0,00
AST	Kontrol	25,5±2,63	26,1±17,2	2,35	-1,685	0,09
	Takviye	25,3±2,87	20,3±3,20	-19,76	-2,201	0,02
ALP	Kontrol	59,6±8,85	65,5±13,3	35,79	-2,395	0,62
	Takviye	62,7±8,89	74,2±26,2	11,96	-,653	0,49

Katılımcıların AST, ALT, ALP ön test ve son test analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir. ALT parametresi bakımından takviye grubunun öntest ve son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır($p<0,05$). AST parametresi bakımından takviye grubunun kontrol grubuna göre ön test ve son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır($p<0,05$).ALP parametresi açısından takviye grubunun ön test ve son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır($p<0,05$).

Tablo 2- Araştırma Grubunun TSH,T3,T4 Düzeyleri

Değişkenler	Gruplar	Ön test	Son test	Değişim (%)	z	p
		Ort±Ss	Ort±Ss			
TSH	Kontrol	1,98±0,03	1,98±0,03	0,00	-,060	0,95
	Takviye	1,96±0,04	1,95±0,52	-0,51	-1,602	0,10
Serbest T4	Kontrol	14,0±0,69	14,1±1,29	7,85	-2,501	0,68
	Takviye	13,7±0,96	16,7±1,79	21,89	-2,668	0,00
Serbest T3	Kontrol	5,07±0,32	5,40±0,21	6,50	-1,785	0,07
	Takviye	4,97±0,55	5,69±0,50	14,48	-2,549	0,01

Tablo 2'de Troit parametrelerine bakıldığında TSH değerinin kontrol grubunda ön test ve son test ölçümleri arasında bir farkın olmadığı($p>0,05$). Ancak uygulama grubunda ölçümler arasında farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).Benzer şekilde Serbest T3 ve Serbest T4 parametresinde ön test ölçümlerine göre kontrol grubundan farklı olarak ölçümler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir($p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların AST, ALT, ALP ön test ve son test analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir. ALT parametresi bakımından takviye grubunun öntest ve son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır($p<0,05$). AST parametresi bakımından takviye grubunun kontrol grubuna göre ön test ve son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır($p<0,05$).ALP parametresi açısından takviye grubunun ön test ve son test ölçümleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır($p<0,05$).

Konu ile ilgili benzer çalışmalara baktığımız zaman Petterson ve ark. (2007) Yüksek şiddetteki egzersizin AST ve ALT seviyelerine baktıkları çalışmalarında uygulama sonrası değerlerde yükselme tespit etmişlerdir. Elit bisikletçileri uzun mesafeli olarak uyguladıkları çalışmaları sonrasında Plazma Karaciğer enzimlerinde benzer şekilde yükselme bulmuşlardır(Mena 1996). (Chevion 2003) Yüksek şiddetteki egzersize bağlı olarak kas hasarının meydana gelebileceği ve sonucunda AST ve ALT değerlerinin seviyesini arttırabileceğini ifade etmiştir.bunun sonucu olarak da karaciğer enzim düzeylerini arttırdığı bilinmektedir. (Noekes ve ark 1987) Karaciğer enzimlerindeki değişmenin ortama ve yükseltiye ve yorgunluğa bağlı olarak değişebileceğini ifade etmişlerdir. Çalışma sonuçlarımızı (Kim ve ark., 2007). Yapmış oldukları çalışmalarıyla da desteklemişlerdir. Bizim sonuçlarımızda meydana gelen yükselişin meydana gelen kas hasarına bağlı olarak değiştiğini düşünmekteyiz.

Troit parametrelerine bakıldığında TSH değerinin kontrol grubunda ön test ve son test ölçümleri arasında bir farkın olmadığı($p>0,05$). Ancak uygulama grubunda ölçümler arasında farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).Benzer şekilde Serbest T3 ve Serbest T4 parametresinde ön test ölçümlerine göre kontrol grubundan farklı olarak ölçümler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir($p<0,05$).

Ciloglu ve ark(2007).Egzersizin süresine bağlı olarak TSH düzeylerinde farklılık olduğunu ancak şiddetin düşürülmesiyle TSH seviyesinin normale döneceğini belirtmiştir. Krotkiewski ve ark(1984).egzersize bağlı olarak ön test değerlerine göre TSH düzeylerinde bir azalma meydana geldiğini, Akıl M ve ark(2011). Egzersizin TSH seviyelerinde azalma olarak etki gösterdiğini, yine benzer bir uygulama ile TSH seviyelerinde azalma şeklinde sonuç bulduklarını rapor etmişlerdir(Telesforo ve ark.1986). T3 ve T4 egzersize bağlı olarak akut olarak yükseldiği ancak 30 dk bir dinlenmeden sonra bir azalmayla sonuçlandığını belirtmişlerdir belirtilmiştir(Boulant 2000).

Programlı bir biçimde uygulanacak aktivitenin Karaciğer enzimleri ile Troid fonksiyon belirteçlerini normal seviyede tutabileceğini düşünmekteyiz. Sonuç olarak elit kadın atletlerde yoğun antrenman programının biyokimyasal olarak bazı değişikliklere yol açacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

- Diken H, Sermet A, Kelle M, Denli O, Aybak M. Periton ve alveol makrofajlarının fagositik aktivitesine vitamin C'nin etkisi. Dicle Tıp Dergisi,1994; 21: 91-97.
- Mc Dowell LR. Minerals in animal and human nutrition. San Diego. Acedemic Press Inc. 1992; 533
- (Surai PF. Organic selenium: benefits to animals and humans, a biochemist's view.Proceedings of the 15th Annual Biotechnology in the Feed Industry Symposium 2000; 205-242.
- Pettersson, J., Hindorf, U., Persson, P., Bengtsson, T., Malmqvist, U., Werkström, V., & Ekelund, M. (2008). Muscular exercise can cause highly pathological liver function tests in healthy men. ***British journal of clinical pharmacology***, ***65***(2), 253-259
- Noakes, T. D. (1987). Effect of exercise on serum enzyme activities in humans. ***Sports Medicine***, ***4***(4), 245-267.
- Kim, H. J., Lee, Y. H., & Kim, C. K. (2007). Biomarkers of muscle and cartilage damage and inflammation during a 200 km run. ***European journal of applied physiology***, ***99***(4), 443-447.
- Mena P, Maynar M, Campillo JE. Changes in plasma enzyme activities in professional racing cyclists, British Journal of Sports Medicine, 1996, 30:122- 124.
- Chevion S, Moran D and Heled Y. Plasma antioxidant status and cell injury after severe physical exercise. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2003, 100: 5119–5123.
- Ciloglu F, Peker I, Pehlivan A, Karacabey K, İlhan N, Saygin O, Ozmerdivenli R. Exercise intensity and its effects on thyroid hormones. Neuro Endocrinology Letters, 2005, 26; 830–834.
- Krotkiewski M, Sjo strom L, Sullivan L, Lundberg PA, Lindstedt G, Wetterqvist H, Bjorntorp P. The effect of acute a chronic exercise on thyroid hormones in obesity. Acta Medica Scandinavica, 1984, 216: 269–275. 78

- Akıl M, Kara E, Biçer M, Acat M. Submaksimal Egzersizin Sedanter Bireylerdeki Tiroid Hormon Metabolizması Üzerine Etkileri. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011, 5:31.
- Telesforo P, Procaccini DA, Muscio A, Genua G. Serum concentration of T3, T4, FT3, FT4, TSH during cycloergometer muscular exercise. Quarterly Journal Of Experımental Physıology, 1986, 22: 115-20.
- Boulant JA. Role of the preoptic-anterior hypothalamus in thermoregulation and fever. Clinical Infectious Diseases, 2000, 31: 57-61.

176-76-iecses-4th-606-FC-Oral / Sözel

ELİT KADIN ATLETLERDE SELENYUM TAKVİYESİNİN ELEMENT METABOLİZMASI, GLUKOZ, ÜRE VE TOTAL PROTEİN SEVİYELERİNE ETKİLERİ

Vedat Çınar[1], Mehmet Tektemir[2], Ercan Tizar[2], İsa Aydemir[1]
[1]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ.
[2]Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Diyarbakır

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 4 hafta boyunca haftanın 6 günü yoğun antrenman yapan elit kadın atletlere antrenmanlardan önce verilen selenyum takviyesinin karaciğer bazı mineral seviyeleri, glukoz, üre ve total protein değerlerine etkisinin belirlenmesidir.

Çalışma grubuna haftanın 6 günü günde çift antrenman yapan elit seviyede sağlıklı toplam 19 kadın uzun mesafe koşucusu gönüllü olarak katılmıştır. Kadın atletler sadece egzersiz yapan grup (n:10), egzersiz + takviye grubu (n:9) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Egzersiz grubu 4 hafta boyunca haftanın 6 günü günde 2 antrenmanı (sabah-akşam) içeren bir antrenman programına katılmıştır. Egzersiz + takviye grubu ise aynı antrenman programına ek olarak her bir birim antrenmandan 20 dk önce selenyum takviyesi almıştır. Tüm katılımcılardan 4 haftalık uygulama öncesi ve sonrasında dinlenik durumda kan örnekleri alınmıştır. Kan örneklerinde demir, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum, klor, glukoz, üre ve total protein seviyeleri tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket program kullanılmış, anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma gruplarının ön test ve son test değerleri arasındaki farklılıkların analizi için bağımlı gruplarda t testi kullanılmıştır.

Verilerin analizi sonucunda sadece egzersiz yapan grubun ön test son test değerleri karşılaştırıldığında, demir, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum ve üre değerlerinde farklılıkların olduğu ortaya konmuştur ($p<0,05$). Egzersize ek olarak takviye alan grupta ise demir, kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, glukoz ve üre seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak elit kadın uzun mesafe sporcularına yönelik hazırlanmış olan yoğun antrenman programının özellikle element metabolizmasında önemli değişikliklere yol açtığı görülmüştür. Bu değişikliklerin selenyum takviyesi ile birlikte daha fazla artışlar gösterebileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Yoğun Egzersiz, Selenyum, Uzun Mesafe, Kadın

GİRİŞ

Selenyumun ilk keşfi İsveçli Jöns Jakob Berzelius'un 1817 de asit fabrikasında işçi hastalığının nedeni olarak görülen bir toksik element aranırken meydana gelmiştir. 1957 yılında ise Schwarzve Foltz tarafından Memelilerdeki eser element fonksiyonu tanımlanmıştır (1-2).

Selenyum ile ilgili çalışmaların başında toksik ve karsinojenik bir element olduğu düşünülse de sonraları laboratuar çalışmaları ve epidemiyolojik verilere dayanarak onun esansiyel bir element olduğu anlaşılmıştır. 1973 te yapılan iki ayrı çalışma grubu tarafından GSH-Px'ın esansiyel bir bileşeni olduğu tanımı yapılmış ve 1990'lı yıllara kadar GSH-Px enzimatik fonksiyonu bilinen tek memeli selenoproteini olarak görülmüştür. Antioksidan enzim sistemlerinde yer alarak kardiyovasküler rahatsızlıklar, kanser, nörolojik problemler, tiroid fonksiyonu, yaşlanma gibi önemli fonksiyon bozukluğu durumlarının oluşmasının engellenmesinde rol aldığı belirlenmiştir. Böylelikle bu alanda yapılan çalışmalar devam etmektedir (1, 3, 4, 5).

Selenyum havada, kayalarda, katmanlarına ayrılabilen yumuşak kayalarda, kireçtaşı, kumtaşı, toprak, bitkilerde ve yüzey sularında doğal olarak bulunmaktadır (6). Volkanik aktivitelerin Selenyum'un temel kaynağı olduğu bildirilmektedir. Selenyum volkanik kayalarda, volkanik hidrotermal kaynaklarla kumtaşı, sülfür depozitlerinde, fosforit kaya ve kireç taşı gibi sedimentli kayalarda, karbonatlı şilt taşlarında ve bazı ham petrol kaynaklarında tabii olarak bulunmaktadır (7).

İnsan hayatı için temel bir öneme sahip olan selenyum (Se) esansiyel bir mineraldir (8). Kofaktör olarak birçok enzimin yapısına katılan Selenyum ayrıca immün sistemin düzenlenmesi, tiroid hormon mekanizması, antioksidan enzim savunması gibi birçok olayda rol almaktadır (9). Selenyum eksikliği ile ilgili son zamanlarda yapılan çalışmaların çoğunda insülin direnci, yaşlanma, diyabet, kanser, kardiyovasküler ve nörodejeneratif hastalıklar, artmış mortalite riski, immün sistem hastalıklarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (10-11).

Selenyum insanda bulunan önemli metabolik yolakların vazgeçilmez bileşenidir. Aktif bölgesine selenosistein şeklinde selenyum katılmış proteinler selenoproteinler olarak tanımlanmaktadır ve bu proteinlerin fonksiyonlarını yerine getirmeleri için selenyuma gereksinimleri vardır. İnsan vücudunda yüz civarında selenoprotein'in olduğu tahmin

edilmekte olup bunların sadece 30 tanesi tanımlanabilmiş olup fizyolojik fonksiyonları halen tam anlamıyla bilinmemektedir (9,12).

MATERYAL VE METOD

Araştırma Deseni

Egzersiz ve egzersiz-takviye gruplu ön-son test deseni kullanılmıştır. Gruplar oluşturulurken herhangi bir seçme yapılmamıştır. Atletler gönüllü olarak çalışmaya katılmışlardır.

Çalışma Grubu

Araştırmaya toplam 19 kadın uzun mesafe koşucusu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma egzersiz grubu (n:10) ve egzersiz+takviye grubu (n:9) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

Egzersiz grubu: Egzersiz grubu 4 hafta boyunca haftanın 6 günü günde 2 antrenmanı (sabah-akşam) içeren bir antrenman programına katılmıştır.

Egzersiz-takviye grubu: Egzersiz + takviye grubu ise aynı antrenman programına ek olarak her bir birim antrenmandan 20 dk önce selenyum takviyesi almıştır.

Veri Toplama Araçları

Biyokimyasal Analizler: Özel bir hastanede uzman kişiler tarafından 5 ml miktarında venöz kan örnekleri alındı. Alınan kan örnekleri Nüve-NF800 cihazında 10 dakika santrifüj edildi. Elde edilen serum örnekleri oto analizör kullanılarak tespit edildi.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programda analiz edildi. Grup içi farklılıkları belirlemek için Paired samples t testi kullanılmış gruplar arası ise Independent samples t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeylerine bakılmış ve elde dilen verilerin ortalama-standart sapma değerlerin bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde bazı minarel ve biyokimyasal parametrelere ilişkin analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 1. Bazı Minarellere İlişkin İstatistiksel Değerlendirmeler

Değişkenler	Gruplar	Ön test	Son test	Değişim (%)	z	p
		Ort±Ss	Ort±Ss			
Demir	Egzersiz	20,3±2,62	17,5±4,2	-13,79	-2,102	0,03
	Egzersiz+Takviye	20,0±2,87	25,0±5,07	25,00	-2,374	0,01
Kalsiyum	Egzersiz	9,76±0,26	10,1±0,36	3,48	-2,814	0,00
	Egzersiz+Takviye	9,63±0,29	10,0±0,39	3,84	-2,203	0,02
Fosfor	Egzersiz	2,91±0,19	3,07±0,15	5,49	-2,316	0,02
	Egzersiz+Takviye	2,85±0,13	3,38±0,44	18,59	-2,675	0,00
Magnezyum	Egzersiz	1,92±0,03	1,93±0,03	0,52	-,412	0,68
	Egzersiz+Takviye	1,93±0,03	2,00±0,06	3,62	-1,962	0,04
Sodyum	Egzersiz	136,2±1,87	138,8±1,68	1,90	-2,329	0,01
	Egzersiz+Takviye	141,5±3,04	137,0±2,00	-3,18	-2,527	0,01
Potasyum	Egzersiz	4,50±0,16	4,15±0,29	-7,77	-2,635	0,00
	Egzersiz+Takviye	4,63±0,36	4,35±0,44	-6,04	-2,446	0,01
Klor	Egzersiz	105,5±3,27	106,0±2,49	0,47	-,205	0,83
	Egzersiz+Takviye	104,1±2,66	104,4±2,40	0,28	-,085	0,93

Tabloya göre; araştırma gruplarının ön-son test değerleri karşılaştırıldığında demir, kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum seviyelerinde istatistiksel açıdan egzersiz ve

egzersiz+takviye gruplarında anlamlı bir farklılık vardır (p>0,05). Ancak magnezyum seviyesinde egzersiz grubunda anlamlı bir fark yokken takviye grubunda anlamlı bir farka vardır. Klor seviyesinde ise egzersiz ve egzersiz+takviye gruplarında fark yoktur.

Tablo 2. Bazı Biyokimyasal Parametrelere İlişkin İstatistiksel Değerlendirmeler

Değişkenler	Gruplar	Ön test	Son test	Değişim (%)	z	p
		Ort±Ss	Ort±Ss			
Glikoz	Egzersiz	88,3±6,03	88,3±5,73	0,00	-,256	0,79
	Egzersiz+Takviye	86,4±6,18	93,8±5,08	8,56	-2,670	0,00
Üre	Egzersiz	30,8±2,69	26,3±3,33	-14,61	-2,823	0,00
	Egzersiz+Takviye	29,7±7,04	26,0±4,06	-12,45	-2,499	0,01
Total Protein	Egzersiz	7,70±0,35	7,96±0,30	3,37	-1,586	0,11
	Egzersiz+Takviye	7,80±0,46	7,84±0,44	0,51	-,479	0,63

Tabloya göre; ön-son test üre değerleri karşılaştırıldığında egzersiz ve egzersiz+takviye grubunda anlamlı bir farklılık vardır (p>0,05). Ancak egzersiz grubu glikoz seviyesinde anlamlı bir fark yokken egzersiz+takviye grubunda anlamlı bir farklılık vardır. Total Protein seviyesinde ise egzersiz grubunda anlamlı bir farklılık görülürken egzersiz+takviye grubunda fark yoktur.

TARTIŞMA

Çalışma sonunda elde edilen veriler ışığında, demir seviyesi egzersiz grubunda alınan son test ölçüm seviyelerinde düşmüştür. Egzersiz+takviye grubunda ise demir seviyesi artmıştır. Yani, selenyum takviyesi yapılan egzersiz+takviye grubunda ki bu yükseliş hem egzersiz grubunu hem de egzersiz+takviye grubunun ön testlerine göre daha fazla ort. puanı almış olması uygulanan selenyum takviyesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Kalsiyum ve fosfor seviyelerine bakıldığında egzersiz ve egzersiz+takviye gruplarının her ikisinde de ort. puanları anlamlı düzeyde artış olmuştur. Bu durum kalsiyum ve fosfor

seviyelerinde ki artışın tek başına verilen selenyum takviyesi ile alakalı olmadığını, artışın antrenman sıklığı ve yoğunluğundan kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Magnezyum seviyelerine bakıldığında egzersiz grubunda herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Egzersiz+takviye grubunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve bu farkın son testte daha fazla ort. puanı aldığı görülmüştür. Bu durum, uygulanan egzersiz sıklığı ve yoğunluğunun magnezyum değerleri üzerinde anlamlı bir fark ortaya çıkarmadığı ancak selenyum uygulaması yapılan egzersiz+takviye grubunda ki kadın atletlerde magnezyum seviyelerinde artışa sebep olduğu söylenebilir.

Sodyum seviyeleri egzersiz ve egzersiz+takviye gruplarında anlamlı düzeyde grup içi fark olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz grubunda uygulanan antrenman protokolü neticesinde soydum ort. değerlerinde bir artış olduğu ancak selenyum takviyesi verilen egzersiz+takviye grubunda ise grup içi ort. değerleri ön test değerinin altına düştüğü görülmüştür.

Potasyum seviyeleri egzersiz ve egzersiz+takviye gruplarında anlamlı düzeyde grup için fark olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz ve selenyum takviyesi verilen egzersiz+takviye grubunda uygulanan antrenman protokolü neticesinde potasyum ort. değerlerinde düşüş olduğu görülüştür. Yani, egzersizin sıklık ve yoğunluğu ile selenyum takviyesi verilen gruplarda potasyum ort. değerleri ön test değerlerine göre daha fazla düşebileceği söylenebilir.

Egzersiz yoğunluğu veya sıklığı ile selenyum uygulanan egzersiz+takviye grubunun klor seviyelerinde bir değişiklik olmadığı ve klorun bu iki durumdan da etkilenmediği görülmüştür.

Glikoz seviyeleri ort. puanları ön-son test uygulamalarında egzersiz grubunda değişmemiş ve anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak selenyum uygulaması yapılan egzersiz+takviye grubunun glikoz seviyeleri son test ort. değerinde grup içi karşılaştırmada bir artma olduğu görülmüştür. Yani selenyum takviyesi verilen egzersiz grubunun glikoz seviyeleri korumakla kalmamış aynı zamanda ort. değerlerinde anlamlı bir artmada olmuştur.

Üre seviyeleri hem egzersiz grubun hemde egzersiz+takviye grubu grup için puan ortalamalarında ort. puanlarında ön test değerlerine göre anlamlı bir düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Total Protein seviyelerine bakıldığında ise egzesiz grubu grup içi yapılan karşılaştırmalarda ort. puanları anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Bu durumun ise antrenmanın sıklığı ve yoğunluğu ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yani antrenman sıklığı ve yoğunluğu total protein seviyelerinde bir artışa sebep olabilir. Ancak selenyum uygulanan egzersiz+takviye grubunda herhangi bir değişikliğin olmadığı çok az da olsa ort. değerlerinde bir artış olduğu ancak anlamlı düzeyde olmadığı söylenebilir.

SONUÇ

Sonuç olarak elit kadın uzun mesafe sporcularına yönelik hazırlanmış olan yoğun antrenman programının özellikle element metabolizmasında önemli değişikliklere yol açtığı görülmüştür. Bu değişikliklerin selenyum takviyesi ile birlikte daha fazla artışl gösterebileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Köhrle J, 1999. The trace element selenium and thyroid gland. Biochimie, 81, 527-33.

2. Oldfield J, 2002. A brief history of selenium research: From alkali disease to prostate cancer (from poison to prevention). American Society of Animal Science

3 Patrick L, 2004. Selenium biochemistry and cancer: A Review of the Literature. Altern Med Rev, 9, (3), 239-58.

4. Schomburg L, Schweizer U, Köhrle J, 2004. Selenium and selenoproteins in mammals: extraordinary, essential, enigmatic. Mol. Life Sci, 61, (16), 1988-95.

5. Köhrle J, Jakob F, Contempré B, Dumont J, 2005. Selenium, the thyroid, and the endocrine system. Endocr Rev, 26, (7), 944-84.

6. Fan A, Kizer K, 1990. Selenium. Nutritional Toxicologic, and Clinical Aspects. West J. Med, 153, (2), 160-67

7. Bauer F, 1997. Selenium and soils in the western united states. Electronic Green Journal, 1, 7.

8. Tajaddini MH, Keikha M, Razzazzadeh A, Kelishadi R. A system-atic review on the association of serum selenium and metabolic syndrome. J Res Med Sci. 2015;20:782-9.

9. Iglesias P, Selgas R, Romero S, Díez JJ. Selenium and kidney dis-ease. J Nephrol. 2013;26(2):266-72.

10. Roman M, Jitaru P, Barbante C. Selenium biochemistry and its role for human health. Metallomics. 2014;6(1):25-54.

11. Rayman MP. Selenium and human health. Lancet. 2012;379:1256–68.

12. Bal C, Büyükşekerci M, Ercan M, Hocaoğlu A, Çelik HT, Abuşoğlu S, et al. Farklı selenyum seviyelerinin tiroid hormon sentezi üzerine etkisi. Turk Hij Den Biyol Derg. 2015;72(4):311-6.

10-iecses-4th-503-FC-Oral / Sözel

BASKETBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLER, SOLUNUM FONKSİYON PARAMETRELERİ VE ŞUT İSABETLİLİĞİ ÜZERİNE ETKİSİ

Ayşegül YAPICI,Mihrican YILMAZ,Engin Güneş ATABAŞ

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; basketbolcularda 6 haftalık kor antrenmanın bazı motorik özellikler, solunum fonksiyon parametreleri ve şut isabetliliği üzerine etkisini araştırmaktır. Bu çalışmaya; Denizli Yıldızlar Spor kulübünde oynayan 14-16 yaş 20 erkek, 10 deney ($X_{yaş}$;15,4 ± 0,52yıl, X_{boy};181,22 ± 4,75cm, X_{va};70,57 ± 11,49kg) 10 kontrol ($X_{yaş}$;14,7 ± 0,67yıl, X_{boy};175,57 ± 4,92cm, X_{va};71,01 ± 14,77kg) sağlıklı basketbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere aktif-skuat sıçrama, çeviklik, sağ-sol bacak dinamik denge, 60s mekik çekme, kor stability plank testi, 2 sayılık ve 3 sayılık şut isabetlilik, solunum fonksiyon testleri uygulanmıştır. Verilerin istatiksel analizinde, basketbolcuların temel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Grup içi test değerleri arasındaki fark bağımlı gruplarda t-test ile analiz edilmiştir. Gruplar arasındaki test değerlerinde anlamlı fark bağımsız gruplarda t-test ile analiz edilmiştir. Analizler SPSS 22.0 programı ile yapılmış, anlamlılık düzeyi olarak p0.05). Kontrol grubunun öntest-sontest değerleri arasında aktif-skuat sıçrama, çeviklik, sağ-sol bacak dinamik denge, mekik çekme, kor stability plank, FVC, MVV, 2 ve 3 sayılık şutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). FEV1 ve FEV1/FVC değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Deney ve kontrol grubuna ait yapılan tüm ölçümlerdeki ön test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Deney ve kontrol grubuna ait sontest değerleri arasında aktif-skuat sıçrama, çeviklik, sağ-sol bacak dinamik denge, mekik çekme, kor stability plank, MVV, 2 ve 3 sayılık şutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). FEV1,FVC ve FEV1/FVC değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Bu çalışmanın sonuçları; antrenörlere kor antrenman programlarının sporcular üzerindeki olası kuvvet artışı etkilerini dikkate alarak, basketbol sezon antrenmanlarının yanı sıra yapılan kuvvet antrenmanlarına dahil edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Kor Antrenman, Atletik Performans

10-iecses-4th-503-FC-Oral / Sözel

The Effects of Core Trainings on Some Motoric Features, Pulmonary Function Parameters and Shot Accuracy in Basketball Players

Ayşegül YAPICI,Mihrican YILMAZ,Engin Güneş ATABAŞ

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Üniversitesi

Abstract

The aim of this study was to investigate the effects of 6-week core training on basketball players on some motoric characteristics, pulmonary function parameters and shooting accuracy. In this study; 20 men, 14-16 years old, 10 experiments (Xage; 15,4 ± 0,52 years, Xheight; 181,22 ± 4,75 cm, Xweight; 70,57 ± 11,49 kg) and 10 control (Xage; 14,7 ± 0,67 years, Xheight; 175,57 ± 4,92cm, Xweight; 71,01 ± 14,77kg) which playing in Denizli Yıldızlar Sports Club healthy basketball players participated voluntarily. Active-squat jump, agility, right-left leg dynamic balance, 60s sit-ups, core stability plank test, 2-point and 3-point accuracy, and pulmonary function tests were applied to the subjects.

In the statistical analysis of the data, descriptive analyzes of basic characteristics of basketball players were calculated as mean and standard deviation. Shapiro-Wilk test was used to determine whether the data showed normal distribution. The difference between in-group test values was analyzed by t-test in dependent groups. Significant differences in test values between groups were analyzed by independent samples t-test. The analyzes were performed with SPSS 22.0 program and p 0.05). There was a statistically significant difference between the pretest-posttest values of the control group between active-squat jump, agility, right-left leg dynamic balance, shuttle pull, core stability plank, FVC, MVV, 2 and 3-point shots ($p<0.05$). There was no statistically significant difference between FEV1 and FEV1 / FVC values ($p> 0.05$). There was no statistically significant difference between the pretest values of all measurements of the experimental and control groups ($p> 0.05$). There was a statistically significant difference between the posttest values of the experimental and control groups between active-squat jump, agility, right-left leg dynamic balance, shuttle pull, core stability plank, MVV, 2 and 3-point shots ($p <0.05$). There was no statistically significant difference between FEV1, FVC and FEV1 / FVC values ($p> 0.05$).

The results of this study; taking into account the possible effects of strength training on the athletes on the trainers' core training programs, they should be included in basketball season training as well as strength training.

Keywords: Basketball, Core Training, Athletic Performance

GİRİŞ

Anatomik açıdan core bölgesi, gövde bölgesinin iskelet sistemi (göğüs kafesi, omurga, pelvis, omuz kemeri), yumuşak dokular (kıkırdak ve bağ dokular) ile bağlantılı vücudun stabilitesini sağlayan ve aktif hareketlerde rol alan kasların bütünüdür (Behm ve ark., 2010; Fig, 2005; Hibbs ve ark., 2008; Axel, 2013;Samson ve ark., 2007). Sporcunun sahip olduğu fiziksel yapı; kuvvet, güç, esneklik, sürat ve dayanıklılık gibi biyomotor yetilerle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir. Bu özellikleri üst seviyeye çıkarmak için, sporcuların antrenmanlarına yardımcı olarak core antrenmanlar yaptırılmaktadır. Bu çalışma; düzenli olarak basketbol antrenmanı yapan 14-16 yaş grubu basketbolcularda uygulanacak 6 haftalık core antrenmanlarının bazı motorik özellikler, solunum fonksiyon parametreleri ve şut isabetliliği üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma; düzenli olarak basketbol antrenmanı yapan 14-16 yaş grubu basketbolcularda uygulanacak 6 haftalık core antrenmanlarının bazı motorik özellikler, solunum fonksiyon parametreleri ve şut isabetliliği üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmaya; Denizli Yıldızlar Spor kulübünde oynayan 14-16 yaş 20 erkek, 10 deney ($X_{yaş}$;15,4 ± 0,52yıl, X_{boy};181,22 ± 4,75cm, X_{va};70,57 ± 11,49kg) 10 kontrol ($X_{yaş}$;14,7 ± 0,67yıl, X_{boy};175,57 ± 4,92cm, X_{va};71,01 ± 14,77kg) sağlıklı basketbol oyuncusu üzerinde uygulanmıştır. Deneklere 6 haftalık core antrenman programı uygulanmıştır. Deneklere aktif-skuat sıçrama, çeviklik, sağ-sol bacak dinamik denge, 60s mekik çekme, kor stability plank testi, 2 sayılık ve 3 sayılık şut isabetlilik, solunum fonksiyon testleri uygulanmıştır. Deneklere 8 adımdan oluşan ve toplam süresi 3 dk olan ‘’Spora özgü kor kuvvet ve stabilite plank test’’ protokolü uygulanmıştır. Dinamik denge ölçümünde; SEBT (Star Excursion Balance Test) bataryası kullanılmıştır. İki sayılık şut İsabetlilik testi ile oyuncuların 2 sayı performansları ölçülmüştür (Pojskić, Šeparović ve Užičanin, 2011). Üç sayılık şut İsabetlilik testi ile oyuncuların 3 sayı performansları ölçülmüştür (Pojskić, Šeparović ve Užičanin, 2011). Sporcuların aktif ve squat sıçrama performansları sıçrama matı (Fusion-Smartjump) ile ölçülmüştür. Çeviklik T-test ile uygulanmıştır. Sporculara 60 s mekik çekme testi (Augustsson vd.,2009) uygulanmıştır. Solunum parametreleri (FVC-zorlu vital kapasite, MVV-maksimum istemli ventilasyon, FEV1-birinci saniye zorlu ekspirasyon, FEV1/FVC-birinci saniye zorlu ekspirasyon hacminin zorlu vital kapasiteye oranı) BTL-08 spiro marka Spirometre ile

ölçülmüştür. Denekler 6 hafta boyunca core antrenmanı yapmıştır. İlk üç hafta 2 set, sonraki 3 hafta 3 set olarak program uygulanmıştır. Deney grubu kendi antrenmanlarına ek olarak 6 hafta boyunca core antrenmanı uygulanmıştır. İlk üç hafta 2 set, sonraki 3 hafta 3 set olarak program uygulanmıştır. Basketbolculara uygulanan 6 haftalık core antrenmanı Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Basketbolculara uygulanan 6 haftalık core antrenman programı

Hareketler	0-3 Hafta SetSayısı	3-6 Hafta Set Sayısı	Tekrar Sayısı	Setler Arası Dinlenme	Hareketler Arası Dinlenme
Bird Dog	2	3	15	30 s	60 s
Jump Squat	2	3	15	30 s	60 s
İncline Push Up	2	3	15	30 s	60 s
Crunch	2	3	15	30 s	60 s
Side Lunge	2	3	15	30 s	60 s
Plank With Leg Raises	2	3	15	30 s	60 s
Dead Bug	2	3	15	30 s	60 s
Push Up Side Raises	2	3	15	30 s	60 s

Kontrol grubu ise sadece basketbol antrenmanlarına devam etmiştir. 1 haftalık antrenman örneği Tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2. Basketbolcularda uygulanan 1 haftalık basketbol antrenman programı

PAZARTESİ	CUMA	PAZAR
• 3'lü örme V' pas turnike (10dk) • 3'lü örme V'pas şut (10dk) • Mola (5dk) • Strenching (5dk) • Skipss (10dk) • 5 top dril turnike (10dk) • 5 top dril şut (10dk) • Mola (5dk) • Deplasman maç (20dk) • Soğuma (5dk)	• full cort yön değiştirme stop şut (10dk) • full cort yön değiştirme tunike (10dk) • Mola(5dk) • Skipss (5dk) • 3'lü örme dönüş 1x2 (10dk) • 3'lü örme dönüş 2x1 (10dk) • Mola(5dk) • 5x5 maç (30dk) • Soğuma (5dk)	• full cort sağ turnike (5dk) • full cort sol turnike (5dk) • full cort ortadan turnike (5dk) • Mola (5dk) • Strenching (5dk) • Skipss (10dk) • Yarı saha 1x1 (15dk) • Mola (5dk) • 2x2 Fast break drill (15dk) • Şut atışı(15dk) • Soğuma (5dk)

Verilerin istatistiksel analizinde basketbolcuların test parametrelerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımına uyup uymadığını incelemek amacıyla Shapiro-Wilk testi uygulandı. Verilerin girişi ve istatistiksel analizlerinde Nonparametrik testlerden, grup içi ön test son test karşılaştırmalarında Wilcoxon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney U analizi kullanılmıştır. Analizler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır.

BULGULAR:

Deney grubunun ait Wilcoxon analizinde aktif sıçrama, skuat sıçrama, çeviklik, sağ-sol dinamik denge, mekik, 2-3 sayılık şut isabetlilik ve plank testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p>0,05). Kontrol grubunun ait Wicoxon analizinde aktif sıçrama, skuat sıçrama, çeviklik, sağ-sol dinamik denge, mekik, 2-3 sayılık şut isabetlilik, plank, FVC ve MVV testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p>0,05). Deney ve kontrol grubunun ait öntest değerleri mann whitney u analizinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştur (p>0,05). (Tablo 3) Deney ve Kontrol grubunun ait sontest değerleri mann whitney u analizinde aktif sıçrama, skuat sıçrama, çeviklik, sağ-sol dinamik denge, mekik, 2-3 sayılık şut isabetlilik, plank ve MVV testlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p>0,05). (Tablo 4)

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Öntest Değerleri Mann Whitney U Analizi

		Ort	Ss	U	p
Aktif Sıçrama (cm)	Kontrol	30,81	5,17	24,00	0,06
	Deney	37,36	5,51		
Squat Sıçrama (cm)	Kontrol	28,97	5,06	26,00	0,07
	Deney	35,01	5,87		
Çeviklik (s)	Kontrol	10,51	0,64	44,00	0,65
	Deney	10,48	0,36		
Sağ Dinamik Denge (cm)	Kontrol	97,62	15,59	27,00	0,08
	Deney	108,11	9,80		
Sol Dinamik Denge (cm)	Kontrol	98,38	16,63	28,00	0,09
	Deney	107,19	9,70		
Mekik	Kontrol	33,60	5,97	28,00	0,09
	Deney	38,50	6,59		
2 Sayılık Şut	Kontrol	3,50	1,18	46,50	0,78
	Deney	3,60	1,17		
3 Sayılık Şut	Kontrol	1,70	1,25	32,50	0,16
	Deney	2,50	1,35		
Plank	Kontrol	118,00	5,31	28,00	0,09
	Deney	110,20	9,91		
FVC	Kontrol	3,66	1,93	43,00	0,60
	Deney	4,07	0,94		
FEV1	Kontrol	2,56	2,04	39,00	0,41
	Deney	2,77	1,18		
FEV1/FVC	Kontrol	67,40	10,29	28,00	0,09
	Deney	65,30	17,63		
MVV	Kontrol	111,50	99,08	39,00	0,40
	Deney	95,31	26,65		

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubuna Ait Sontest Değerleri Mann Whitney U Analizi

		Ort	Ss	U	p
Aktif Sıçrama (cm)	Kontrol	32,28	4,68	6,50	0,00*
	Deney	41,53	5,56		
Squat Sıçrama (cm)	Kontrol	30,37	5,48	6,00	0,00*
	Deney	39,03	4,57		
Çeviklik (s)	Kontrol	10,51	0,64	4,00	0,00*
	Deney	9,80	0,37		
Sağ Dinamik Denge (cm)	Kontrol	97,62	15,59	11,00	0,00*
	Deney	113,62	10,12		
Sol Dinamik Denge (cm)	Kontrol	98,38	16,63	6,00	0,00*
	Deney	114,38	9,82		
Mekik	Kontrol	33,60	5,97	7,50	0,00*
	Deney	42,10	5,24		
2 Sayılık Şut	Kontrol	3,50	1,18	1,00	0,00*
	Deney	5,80	1,32		
3 Sayılık Şut	Kontrol	1,70	1,25	7,00	0,00*
	Deney	3,50	1,35		
Plank	Kontrol	118,00	5,31	4,00	0,00*
	Deney	138,20	14,27		
FVC	Kontrol	4,45	1,93	27,00	0,08
	Deney	4,50	1,28		
FEV1	Kontrol	3,68	2,04	27,50	0,08
	Deney	3,75	1,26		
FEV1/FVC	Kontrol	76,61	10,29	45,00	0,70
	Deney	78,63	14,52		
MVV	Kontrol	81,50	14,38	19,00	0,02*
	Deney	87,43	23,05		

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Balaji ve Murugavel (2013) 8 haftalık core kuvvet antrenmanı sonrasında hentbolcuların sürat, çeviklik, bacak patlayıcı gücü ve üst vücut kuvvetinin anlamlı düzeyde artış gösterdiğini bildirmiştir. Sztruzik vd (2014) ile Brando vd (2003) yaptıkları çalışmada alt ekstremite core kuvvet antrenmanının dikey sıçrama yüksekliğine, şut performansına ve pas ve top sürme tekniklerine olumlu katkısı olduğunu belirtmişlerdir. Sekendiz ve ark (2009) Amerikan futbolu antrenmanlarına ek olarak gerçekleştirilen wobble board ve core stabilite egzersizlerinden oluşan denge antrenmanlarının hazırlık sezonunda denge performansını geliştirebileceğini bildirmiştir. Axel (2013), yüksek lisans çalışmasında yaş ortalaması 18 olan 19 sörf sporcusuna 8 haftalık core antrenmanı uygulamış ve kuvvet, denge, çeviklik gibi motorik özelliklerin ön test, son test ölçüm değerleri arasındaki farklılığı incelemiş, çalışma sonucunda tüm parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşmıştır. Sonuç olarak; core antrenman programlarının sporcular üzerindeki olası kuvvet artışı etkileri dikkate alınarak, basketbol sezon antrenmanlarının yanı sıra core çalışmalarını da yapılan kuvvet antrenman programlarına eklemeleri önerilebilir.

KAYNAKLAR:

1. Augustsson, S. R., Bersås, E., Magnusson Thomas, E., Sahlberg, M., Augustsson, J., and Svantesson, U. (2009). Gender differences and reliability of selected physical performance tests in young women and men. Advances in Physiotherapy, 11(2), 64-70
2. Axel TA (2013): The effects of a core strength training program on field testing performance out comes in junior elite surf athletes. Calıfornıa State Unıversıty, Long Beach.
3. Balaji E, Murugavel, K. (2013). Motor fitnes parameters response to core strength training on Handbal Players. International Journal for Life Sciences and Educational Research, 1(2):76-80.
4. Behm ve ark., 2010; Fig, 2005; Hibbs ve ark., 2008; Axel, 2013;Samson ve ark., 2007
5. Brandao E, Janeira M, Cura J, Cura P. (2003). Relationship Between Tecnical Skills and Game Performance in Youth Basketball Players. Revista Portuguessa De Ciencias De Desporto, 3(2):121-171.
6. Pojskić, H., Šeparović, V., Užičanin, E. (2011). Reliablity and Factorial Validity of Basketball Shooting Accuracy Tests. Sport SPA, 8(1), 25 - 32.
7. Sekendiz B, Cug M, Korkusuz F (2010): Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(11), 3032-3040.
8. Struzik A., Pietraszewski B., Zawadzki J. (2014). Biomechanical Analysis of the Jump Shot in Basketball. Journal of Human Kinetics, 42(1):73-79.

14-78-iecses-4th-510-FC-Oral / Sözel

MENSTRUAL SİKLUSUN ANAEROBİK GÜCE VE SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİSİ

Ayşegül YAPICI, Özden YALÇIN, Eylem ÇELİK
Pamukkale Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışma, menstrual siklusun anaerobik güce ve sıçrama performansına etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada; Pamukkale Üniversitesi'nin futsal, basketbol ve voleybol okul takımlarında oynayan 18-25 yaş arasındaki sporcudan menstrual siklusu düzenli olan 15 kadın sporcu denek olarak alınmıştır. Bu çalışmada; deneklerin menstruasyon döneminin 2. günü olan menstrual faz ve 14. günü olan ovulasyon fazda (yumurtlama dönemi) ölçümler alınmıştır. Deneklerin ölçüm başlamadan bir ay önce regl takvimleri kaydedilmiştir.Deneklerin aktif sıçrama performansları Smart Jump ile ölçülmüştür. Anaerobik performans için Wingate Anaerobik Güç testi yapılmıştır.Verilerin istatiksel analizinde, kadın sporcuların temel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Bağımlı gruplarda t-test analizi ile alınan iki farklı gün arasında anlamlı farkın olup olmadığına bakılmıştır. Analizler SPSS 22.0 programı ile yapılmış, anlamlılık düzeyi olarak p

Anahtar Kelimeler: Mensturasyon, Anaerobik Güç

14-78-iecses-4th-510-FC-Oral / Sözel

THE EFFECT OF MENSTRUAL CYCLE ON ANAEROBİC POWERAND JUMPİNG PERFORMANCE

Ayşegül YAPICI, Özden YALÇIN, Eylem ÇELİK
Pamukkale Üniversitesi

Abstract

This study was conducted to investigate the effect of menstrual cycle on anaerobic power and jump performance. In this study; fifteen female athletes between the ages of 18-25 who played in the futsal, basketball and volleyball school teams of Pamukkale University were included in the study. In this study; the measurements were taken in the menstrual phase on the 2nd day and ovulation phase on the 14th day (ovulation period).

The menstrual calendars of the subjects were recorded one month before the measurement began. Active jump performance of subjects was measured with Smart Jump. Wingate Anaerobic Power test was performed for anaerobic performance.

In the statistical analysis of the data, descriptive analyzes of the basic characteristics of female athletes were calculated as mean and Standard deviation. The t-test analysis was used to determine whether there was a significant difference between two different days in the dependent groups. The analyzes were performed with SPSS 22.0 program and p

Keywords: Menstruation, Anaerobic Power

GİRİŞ

Kadınların üreme fonksiyonlarını sürdürebilmesi için, menarştan menapoza kadar devam eden dönemde özellikle genital organlarda, diğer iç salgı bezlerinde ve bütün organizmada her ay periyodik olarak değişiklikler meydana gelmektedir. Performans açısından değişiklik, menstruasyondan sonraki devrede başlamakta ve bu devre kadın sporcuların, duygusal ve fizyolojik açıdan en kritik dönemleridir. Menstruasyonun fazları 3 şekilde incelenir. Menstrual Faz; 28 günlük siklusta, menstrual kanamanın olduğu 1-5. günlerdir. Ovulatuar (Ovulasyon) Faz; oluşan folikülün çatlamasıyla birlikte ovumun abdominal boşluğa geçişinin gerçekleştiği 11-16. günlerdir. Luteal Faz; corpus luteumun meydana geldiği 15- 26. günler olarak tanımlanmaktadır (Ferling ve ark 2006). Bu çalışma; Pamukkale Üniversitesi'nin futsal, basketbol ve voleybol okul takımlarında oynayan 18-25 yaş arasındaki sporculardan menstrual siklusu düzenli olan 15 kadın sporcuya uygulanmıştır ve menstrual siklusun anaerobik güce ve sıçrama performansına etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma; Pamukkale Üniversitesi'nin futsal, basketbol ve voleybol okul takımlarında oynayan 18-25 yaş arasındaki sporculardan menstrual siklusu düzenli olan 15 kadın sporcu denek olarak alınmıştır ve menstrual siklusun anaerobik güce ve sıçrama performansına etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma, Pamukkale Üniversitesi'nin futsal, basketbol ve voleybol okul takımlarında oynayan 18-25 yaş arasındaki sporculardan menstrual siklusu düzenli olan 15 kadın sporcu üzerinde uygulanmıştır. Bu çalışmada; deneklerin menstruasyon döneminin 2. günü olan menstrual faz ve 14. günü olan ovulasyon fazda (yumurtlama dönemi) ölçümler alınmıştır. Deneklerin ölçüm başlamadan bir ay önce regl takvimleri kaydedilmiştir. Deneklerin aktif sıçrama performansları Smart Jump ile ölçülmüştür. Anaerobik performans için Wingate Anaerobik Güç testi yapılmıştır. Verilerin istatiksel analizinde, kadın sporcuların temel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Bağımlı gruplarda t-test analizi ile alınan iki farklı gün arasında anlamlı farkın olup olmadığına bakılmıştır. Analizler SPSS 22.0 programı ile yapılmış, anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır.

BULGULAR

Yapılan çalışma sonucu deney grubunun; ölçülen wingate anaerobik test ve aktif sıçrama performanslarının 2.gün değerleri ve 14.gün değerleri arasında zirve güç, yorgunluk indeksi ve aktif sıçrama performansına etkisi olduğu ve bu değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yapılan çalışmada menstrual döngünün farklı fazlarındaki performans karşılaştırılmasında 14. gün yani Ovulasyon döneminde kadın sporcuların anaerobik performansları ve sıçrama performanslarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.(Tablo 1)

Tablo 1. Anaerobik güç ve sıçrama performansı menstrual faz farkı analiz tablosu

		Ortalama	Std. Sapma	t	p
Anaerobik Güç	Zirve Güç (W) 2.Gün	873,96	98,29	-2,80	0,01*
	Zirve Güç (W) 14.Gün	950,46	83,31		
	Ortalama Güç (W) 2.Gün	612,45	88,86	-1,33	0,20
	Ortalama Güç (W) 14.Gün	647,68	97,41		
	Minimum Güç (W) 2.Gün	344,90	98,56	-1,79	0,09
	Minimum Güç (W) 14.Gün	399,89	71,58		
	Yorgunluk İndeksi (%) 2.Gün	60,73	9,46	3,19	0,01*
	Yorgunluk İndeksi (%) 14.Gün	51,19	10,82		
Sıçrama	Aktif Sıçrama (cm) 2.Gün	25,67	4,92	-3,80	0,00*
	Aktif Sıçrama (cm) 14.Gün	27,39	5,08		

TARTIŞMA VE SONUÇ

Menstrual döngünün farklı fazlarındaki performans karşılaştırılmasında; 14. gün yani Ovulasyon döneminde kadın sporcuların anaerobik performansları ve sıçrama performanslarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Smith ve ark.(2015) menstruasyonun 3 farklı döneminde yapılan farklı şiddetlerdeki egzersizlere verilen cevaplarda menstruasyonun yüksek şiddetli egzersizlerden etkilendiği görülmüştür. Çakmakçı vd. (2005) kalça güç fleksiyon/ekstansiyon test performansının menstruasyonun çeşitli evrelerinde nasıl etkilendiğini araştırmış ve en kötü performansın adet döneminde olduğunu, en iyi performansın da menstruasyon sonrasında olduğunu belirtmiştir. Buna zıt bir çalışmada menstruasyon öncesinde ve menstruasyon esnasında kadın sporculardaki sportif performansta her hangi bir

değişiklik tespit edememişlerdir (Higgs ve Robertson, 2001). Karacan (2000), yapmış olduğu çalışmanın sonucunda menstrual siklusun ikinci yarısında adete üç gün kala fiziksel, psikolojik ve davranışsal değişikliklerin yaşandığı premenstrual sendromun performansı belirleyici özelliklerden olan dikkat, konsantrasyon, motivasyon, sürat ve çabukluk yetilerini olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur. Sonuç olarak, menstruasyon dönemdeki fizyolojik değişikliklerin antrenörler tarafından bilinmesi ve bu değişikliklerin sportif performansı etkileyebileceğinin göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.

KAYNAKÇA:

1. Enea C, Boisseau N, Ottavy M, ve ark. (2009): Effects of menstrual cycle, oral contraception, and training on exerciseinduced changes in circulating DHEAsulphate and testosterone in young women. Eur J Appl Physiol, 106(3), 365-373.
2. Fehring RJ, Schneider M, Raviele K. (2006): Variability İn The Phases Of The Menstrual Cycle. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs 35 (3): 376–84.
3. Foss ML, Keteyıan SJ. Fox's The Phsiological Basis for Exercise and Sport. WCB/Mc Graw-Hill Companies. 1998
4. Fox LE, Bowers RW, Foss ML (1988): The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics. 4th Edition. Philadelphia: Saunders Collage Publishing
5. Gudmundsdottir SL, Flanders WD, Augestad LB (2014): Menstrual cycle abnormalities in healthy women with low physical activity: the north-trøndelag population-based health study. J Phys Act Health, 11(6), 1133-1140.
6. Inbar O, Bar-Or O (1986). Anaerobic characteristics in male children and adolescents. Medicine and Science in Sport Exercise, 18: 264-269.
7. Inbar O, Bar-Or O, Skinner JS (1996). The Wingate Anaerobic Test. Human Kinetics.
8. Karacan, S. , Bayan Sporcularda Menstruasyon ve Premenstrual Sendromun Bazı Temel Motorik Özelliklere ve Fizyolojik
9. Parametrelere Etkisi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2000
10. Smith JR, Brown KR, Murphy JD, ve ark. (2015): Does menstrual cycle phase affect lung diffusion capacity during exercise? Respir Physiol Neurobiol, 205, 99-104.
11. Wearing. M. P., Yuhoz, M. D., Campell, R., *The Effect of Menstrual Cycle on Tessts of Physicial Fitness*, J. Sports Med Phys Fitness 12, 38-41, 1972
12. Willmore J, Costill D. Phisicology of Sport and Exercise. Humen Kinetics Pub. 1994: 233-447.

125-iecses-4th-59-FC-Oral / Sözel

OKUL TAKIMI SPORCULARININ EMPATİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yavuz YILDIZ, Cemil KESKİN

ÖZET

Bu araştırmada, okul spor takımlarında oynayan sporcuların spor ortamındaki empati düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği seçilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Manisa ilindeki 4 II. Kademe (ortaokul) ve 3 III. Kademe (lise) okulunda öğrenim gören toplam 199 sporcu oluşmaktadır. Sporcuların empati düzeylerini ölçmek amacıyla, Erkuş ve Yakupoğlu (2001) tarafından geliştirilen Sporda Empati Ölçeği kullanılmıştır. Sporda Empati Ölçeği, 16 madde ve iki faktörden (sporda tahmin ve duygusal empati) oluşan bir ölçektir.

Araştırmanın sonucunda, kadınların duygusal empati düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrenim seviyesine göre II. Kademe ve III. Kademe öğrencileri arasında empati düzeyleri açısından farklılık bulunamamıştır. Kadınlarda erkeklere göre duygusal empati daha yoğundur. Sporcuların yaşlarının duygusal empatiyi ve toplam empati düzeyini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: spor, sporcu, empati,

125-iecses-4th-59-FC-Oral / Sözel

EVALUATING THE EMPHATY LEVELS OF SCHOOL TEAM ATHLETES

Yavuz YILDIZ, Cemil KESKİN

Abstract

In this research, it was aimed that evaluating the emphaty levels of school team athletes on the sport environment. Survey technique, from qualitative research methods, was chosen as a research method. Study group of the research consist of 199 athletes totally, studying at the secondary school and high school. Emphaty Scale in the The Sports Situations, developed by Erkuş and Yakuoğlu (2001) was used to measure the empathy levels of athletes. Emphaty Scale in the The Sports Situations is made of 16 items and 2 factors.

Result of the study, it found that emphaty levels of women is higher than males. There is no significant difference on empathy level from the perspective of educational stage. Emotional empathy of women is higher than males. It is determined that age of athletes is positively effect on emotional empathy and total empathy.

Keywords: sport, athlete, empathy

GİRİŞ

Empati; başkalarının düşünce ve duygularının ve bunların olası anlamlarının nesnel bir şekilde farkında olma, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini temsili olarak yaşama, kendini başkasının yerine koyma vb. olarak kullanılır (Budak, 2000 Aktaran: Dorak & Vurgun, 2006).

Başka bir tanıma göre ise, diğer insanların duygularını anlama yoluyla onların ihtiyaçlarının, isteklerinin farkında olmak, onları dikkate almak yönündeki sosyal ve iletişimsel bir beceridir (Costa, Glinia & Drakou, 2004). Spor ortamında özellikle spor karşılaşmaları sırasında; oyuncuların empatik becerilerinin spor branşında etkili olacağı akla uygun bir yaklaşımdır. Özellikle takım sporlarında oyuncunun kendi takım arkadaşlarına, antrenörüne ve rakip oyunculara ilişkin empatik becerisini kullanması; onların nasıl davranacağını tahmin etmesinde, takım ruhunun oluşmasında ve buna bağlı olarak takım başarısında önemli bir faktör olabilir (Erkuş & Yakupoğlu, 2001; Dorak & Vurgun, 2006). Kalliopuska (1992), empatik düzeyi yüksek olan oyuncuların kendilik değerlerinin de yüksek olduğu bulmuştur (Aktaran Soyer & Yakupoğlu, 2001). Empati, performansa dayalı aktivitelerde algısal-motorik ve sosyal duygusal düzeyde olumlu sonuçlar oluşturmaktadır (Sevdalis & Raab,2013). Bu araştırmada, okul spor takımlarında oynayan sporcuların spor ortamındaki empati düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği seçilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Manisa ilindeki 4 II. Kademe (ortaokul) ve 3 III. Kademe (lise) okulunda öğrenim gören toplam 199 sporcu (futbol, basketbol ve voleybol) oluşmaktadır. Sporcuların empati düzeylerini ölçmek amacıyla, Erkuş ve Yakupoğlu (2001) tarafından geliştirilen Sporda Empati Ölçeği kullanılmıştır. Sporda Empati Ölçeği, 16 madde ve iki faktörden (sporda tahmin ve duygusal empati) oluşan bir ölçektir. Ölçek 0 (hiçbir zaman) ile 4 (her zaman) puan arasında değerlendirilmektedir. Buna bağlı olarak ölçekten elde edilen puanlar 0 ile 64 arasında değişmektedir. Ölçekten alınacak toplam puanın yüksek olması sporcunun empatisinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Erkuş & Yakupoğlu 2001). Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik analizleri sonucu Tablo1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik analizi sonuçları.

Faktörler	Ortalama	Standart Sapma	Faktör Varyansı	Faktör Yükü	Cronbach Alfa	Madde Toplam Kor.
Sporda Tahmin			35.89		.87	
S2	3.28	.72		.50		.48
S3	3.07	.81		.62		.58
S4	3.42	.74		.52		.51
S6	3.01	.76		.59		54
S8	3.00	.91		.62		.59
S10	2.90	.79		.67		.60
S12	2.89	.82		.68		.61
S13	2.77	.74		.68		.58
S14	2.93	.81		.77		.67
S15	3.14	.92		.61		.58
S16	3.26	.81		.68		.65
Sporda Duygusal Empati			17.18		.71	
S1	3.61	.63		.75		.43
S5	3.47	.83		.56		.48
S7	3.32	.86		.61		.50
S9	3.59	.71		.47		.41
S11	3.27	.87		.44		.54
Toplam Açıklanan Varyans			**53.07**			
KMO = .88	**Ki-kare = 1046.87**	**s.d.= 120**	**p = .000**		**Toplam**	**.88**

Sporda Empati Ölçeği iki alt boyuttan oluşmaktadır ve bu ölçek, sporda tahmin alt boyutu % 35.89, sporda duygusal empati alt boyutu % 17.18 olmak üzere toplam % 53.07 düzeyinde açıklayıcılığa (ortalama açıklanan varyans) sahiptir. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla .87 ve .71, genel olarak ölçek ise .88 seviyesinde Cronbach alfa katsayısına sahiptir. Ölçeğin faktör yükleri, .44 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeği oluşturan ifadelerin madde toplam korelasyonları ise .41 ile .67 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgulara göre Cronbach alfa katsayısının .70 değerinden (Nunnaly ve Bernstein, 1994) büyük, madde toplam korelasyonları .25 değerinden (Büyüköztürk, 2016) büyük olduğu ve ölçeğin güvenirliğinin sağlandığı; ortalama açıklanan varyansın % 40'dan (Hair (1998), Hatcher (1994) büyük, faktör yüklerinin .30'dan (Büyüköztürk, 2016) büyük olduğu ve ölçeğin geçerliğinin sağlandığı görülmektedir.

Tablo 2. Araştırma değişkenlerinin normal dağılıma uygunluğu

Ölçek	Skewness	Kurtosis	Shapiro-Wilk's Lambda	p
Sporda Tahmin	-.53	.30	.97	.00
Duygusal Empati	-1.11	1.47	.87	.00
Empati Ölçeği Toplam	-.75	1.37	.96	.00

Tablo 2'de ölçek dağılımının normal dağılıma uygun olmadığı görülmektedir. Bu yüzden yapılan analizlerde non-parametrik testler kullanılmıştır.

BULGULAR:

Sporcuların demografik özellikleri tablo ile gösterilmektedir.

Tablo 3. Sporcuların demografik özellikleri

Değişkenler	**Kategori**	**f**	**%**
Cinsiyet	Erkek	134	67
	Kadın	65	33
Eğitim durumu	Ortaokul	141	71
	Lise	58	29
	Ortalama	**Ss.**	
Yaş	13.73	1.61	
Empati Ölçeği Puanları			
Boyutlar		Ort.	Ss
Sporda Tahmin Puanı		22.71	5.94
Duygusal Empati Puanı		12.27	2.70
Toplam Empati Puanı		34.99	7.63

Tabloda görüldüğü üzere sporcuların % 67'si erkek, % 33'ü kadın ve % 71'i ortaokul, % 29' u

lise eğitimi almaktadır. Yaş ortalaması 13.73 ve standart sapması ise ±1.61'dir. Ayrıca sporcuların branşlara göre 84 futbol, 67 basketbol, 48 voleybol olarak dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Katılımcıların sporda tahmin puanları 33 (ölçek 44), duygusal empati puanları 15 (ölçek 20), toplam empati puanları 48 (ölçek 64), olarak tespit edilmiştir. Sporcuların empati düzeylerinin ölçekten alınabilecek ortalama puanın üzerinde olduğu görülmektedir

Araştırmada cinsiyet bağlı olarak empati becerilerinin değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz aşağıdaki tabloda sunulmaktadır.

Tablo 4. Cinsiyete göre empati becerilerinin analizi

Test değerleri	Sporda tahmin	Duygusal empati	Toplam empati
Mann-Whitney U	4162.00	3269.50	3839.00
z	-.50	-2.89	-1.35
p	.61	.00	.17

*Bağımsız değişken: Cinsiyet (134 erkek, 65 kadın)

Tablo 4'de görüldüğü gibi kadın sporcuların erkek sporculara göre duygusal empati becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Eğitim durumuna göre empati becerilerinin analizi

Test değerleri	Sporda tahmin	Duygusal empati	Toplam empati
Mann-Whitney U	3376.00	3908.50	3513.00
z	-1.93	-.49	-1.56
p	.053	.61	.11

*Bağımsız değişken: Eğitim durumu (141 ortaokul, 58 lise)

Tablo 5'de görüldüğü gibi empati becerilerinde eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 6. Yaş değişkeni ile empati ve altboutları arasındaki regregyon analizi sonuçları.

Değişkenler	Sporda tahmin	Duygusal Empati	Toplam empati
Beta	.21	.12	.20
t	3.03	1.71	2.98
p	**.04**	.08	**.00**
R^2	.00	.01	.03

Sabit: Yaş

Tablo 6'da yaş değişkeninin sporda tahmin altboyutunun genel olarak empati becerisinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, duygusal empati alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularına dayanarak Sporcuların empati düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir. Katılımcıların empati becerilerinin gelişmiş olması olumlu bir bulgudur ne var ki performansa dayalı, üst düzey rekabetin olduğu lig ve branşlarda empati düzeyleri yeniden araştırılmalıdır. Kadın sporcular duygusal empati bakımından erkek sporculara göre daha yüksek bir empati düzeyindedirler. Dorak ve Vurgun (2008) toplam empati düzeyinde, Erkuş ve Yakupoğlu (2001) ise sadece duygusal empati boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık bulmuştur. Bu durum kadınların erkeklere göre daha duygusal, daha korumacı yapısıyla açıklanabilir. Gilligan (1982), ahlaki yargılar konusunda kadınların erkeklerden daha farklı düşünme ve ifade etme eğiliminde olduklarını iddia eder. Bunun nedeni toplumda kadın ve erkeğe yüklenen normların farklı olmasıdır. Kadınlar karşılaştıkları ahlaki konularda karar verirken başkalarının bakım ve korunmasını göz önünde bulundurmaya ve onları incitmekten sakınmaya erkeklerden daha çok eğimlidirler (Gilligan, 1982;Çam vd. 2012). Sporcuların empati düzeylerinin eğitim durumlarına göre faklı olmamasına rağmen, yaş değişkeninin sporda tahmin ve toplam empati düzeylerini etkilediği bulunmuştur. Sporcuların yaşları arttıkça empati becerileri de artmaktadır. Kohlberg ve Hersch (1977)'in ahlak gelişimi kuramında belirtildiği üzere kısmi farklılıklar olmak üzere ortaokul öğrencilerinin gelenek öncesi düzeyde, lise öğrencilerinin ise gelenek ötesi düzeyde davranışlar sergilemeleri ile açıklanabilir.

Kohlberg (1970), bilişsel yeteneklerin ahlaki gelişimi gerçekleşmesini mutlaka sağlayacağını düşünmemektedir. Gelenek öncesi düzey, geleneksel düzey ve gelenek sonrası düzey olarak üçe ayrılan ahlâkî değerler, ilk iki düzeyde kültürden kültüre göre değişebilmekle beraber, gelenek sonrası düzeyde ise adil, haklı ve değerli eylemlerin neler olduğu konusunda bireylerin benzer görüşlere sahip olmaktadır. Genç sporcularda empati becerileri ve ahlaki gelişim, yozlaşma davranışlarını kapsayıcı bir araştırma planlanarak konu hakkında daha derinlemesine bilgi üretilebilir.

KAYNAKLAR

1. Büyüköztürk, Ş. & Çokluk-Bökeoğlu, Ö. Köklü, N. (2016). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
2. Costa G, Glinia E. & Drakou A. (2004) The role of empathy in sport tourism services: A review, Journal of Sport & Tourism, 9:4, 331-342, DOI: 10.1080/1477508052000341887
3. Çam Z, Çavdar D & Seydoğulları S, Çok F (2012). Classical and contemporary approaches for moral development. Educ. Sci.: Theory Pract. 12(2):1222-1225.
4. Dorak F & Vurgun N. (2008). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 4 (2): 73-77
5. Erkuş A & Yakupoğlu S. (2001). Spor ortamında empati ölçeği (SEM) geliştirme çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 12(1):22-31.
6. Gilligan C (1982). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge. Harvard University Pres: USA.
7. Hair JF, Anderson RE & Tatham RL & Black WC (1998). Multivariate Data Analysis 5th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. P 612.
8. Hatcher, L (1994). A Step-by-Step Approach to Using the SAS® System for Factor Analysis and Structural Equation Modeling. Cary, NC: SAS Institute Inc. pp. 331-332, 339.
9. Kohlberg L (1970). Stages of Moral Development as a Basis for Moral Education. In C. Beck and E. Sullivan (eds.), Moral Education. Toronto: University of Toronto Press.
10. Kohlberg L. & Hersh RH (1977). Moral Development: A Review of the Theory. Theory Pract. 16(2):53-59.

11. Nunnally, JC & Bernstein, IR. (1994). Psychometric Theory. 3rd edition. New York: McCraw-Hill.

12. Sevdalis, V. & Raab, M. (2013). Emphaty in sports, exercise and the performing arts. Psychology of Sport & Exercise. 15:173–179. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.10.013

127-80-iecses-4th-59-FC-Oral / Sözel

FANTEZİ FUTBOL VE KATILIM MOTİVASYONU

Yavuz YILDIZ, Hacı Ahmet ETLİK

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, fantezi futbol oyunu oynayanların bu oyunlara katılım nedenleri ve motivasyonlarının belirlenmesi ve katılımcı profillerinin ve fantezi futbol oyuncularının, e-sporu kullanım alışkanlıklarını belirlemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırma grubunu, İzmir ilinde fantezi futbol oynamakta olan ve seçkisiz amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen 126 gönüllü katılımcıdan oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Dwyer& Kim (2011) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenirliği Eskimer, Demir & Soyer (2017) tarafından yapılan Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır.

Sonuçlar, sosyal etkileşim alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Medeni durum açısından farklılık bulunamamıştır. Serbest meslek sahiplerinin öğrencilere göre fantezi futbol oynama motivasyonları daha yüksektir. Eğlence/kaçış, rekabet ve şans/bahis alt boyutlarında günde 3 saat ve daha fazla fantezi futbol oynayan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Korelasyon analizi sonucunda, katılımcılarının fantezi futbol katılım motivasyonlarının, şans/bahis oyunu oynama alt boyutu ile arasında olumlu ve yüksek derece anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, maddi kazançlar elde etmenin temel motivasyon kaynağı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, bahis, fantezi futbol

127-80-iecses-4th-59-FC-Oral / Sözel

FANTASY FOOTBALL AND PARTICIPATION MOTIVATION

Yavuz YILDIZ, Hacı Ahmet ETLİK

The purpose of this research is to determine participation occasions to the fantasy football of fantasy football gamers, their profiles and their using habits. This research was designed qualitative and descriptive survey model. 126 volunteer participants, was selected via purpose samling and playing fantasy football in İzmir provinence, constitute of study group. Motivational Scale for Fantasy Football Participation, orginally developed by Dwyer& Kim (2011) and adopted to Turkish by Eskimer, Demir & Soyer (2017), is used to data gathering.

Results are showed that the significantly deifference on social interaction in-favour-of women. There is no difference on the perspective of maritial status. Fantasy football motivations of freelancers are higher than students. A significantly difference was found in favour of the participants, played daily 3 hours and more on the fun/escape, rivalry, chance/bahis sub-dimensions.

In the result of correlation analysis, it was found a positive and highly level relation betweeen chance/bet subdimensions and playing fantasy football motivation. It shows that the main motivation source is earnings.

Keywords: Sport, bet, fantasy football

GİRİŞ:

Teknolojik ve ekonomik gelişmeler spor olgusunu farklı yönlerden etkilemiştir. Özellikle gelişmiş ekonomilere sahip ülkelerin her birinde spor; büyük bir endüstri haline dönüşmüştür. Dolayısıyla bireylerin spora bakış açısında önemli değişiklikler meydana gelmiş ve gelişen spor endüstrileşmesiyle birlikte spor etkinliklerinde de farklılaşmalar ortaya çıkmıştır (Şimşek, 2010). Çok uluslu şirketler spor dünyası içinde etkin konuma gelmeye başlamıştır. Spor ticarileşme ve metalaşma ekseninde yeniden şekillenmeye başlamıştır. Eğlence endüstrisi ve spor arasında ortaklıklar kurulmuştur. Spor kulüpleri medya-eğlence dünyası tarafından satın alınmaya başlamıştır. Tüketim kalıplarının şekillenmesiyle spor, özellikle erkek müşterileri elde tutmanın bir yolu olarak gözükmektedir (Akkaya, 2008). Günümüz insanını her yaşta etkileyen bilgisayar sektörünün, özellikle çocuğun yaşamına getirdiği yeniliklerden birisi olan "dijital oyun" kavramı, dünya üzerinde milyonlarca insanın içerisine dâhil olduğu büyük bir pazar olarak da karşımızda çıkmaktadır. Temelinde oyun kavramı; sosyoloji, psikoloji, antropoloji, felsefe ve eğitim bilimleri gibi alanların ortak uğraşılarından birisidir. Dijital oyunlar günümüzde sadece eğlence sektörünün birer parçası olmaktan öte, eğitimden sağlığa, askeri alandan iş dünyasına kadar hemen hemen her alanda çeşitlilik göstermeye başlamıştır (Erboy ve Vural, 2010). Dijital sportif oyunlar spor branşlarında belirli kurallar çerçevesinde, bireysel performans gösterme ya da karşılaşmaya dayalı, sonunda kazanıp kaybetme durumu yaşanan oyunlar şeklinde tanımlanabilir. Dijital sportif oyunlar takım ya da bireysel olarak oynanabildiği gibi, içerik olarak da farklılıklar göstermektedir (Cihan & Ilgar, 2019). Teknolojinin spor üzerinde yaratmış olduğu bu etki yeni spor dallarının da ortaya çıkmasını sağlamıştır. Ortaya çıkan yeni alanlardan olan e-spor, en yalın haliyle bilgisayar başında oynanan video oyunları olarak tarif edilmektedir. Birbirleriyle görüşmeseler de dijital oyunların sahip olduğu yeni medya özellikleri sayesinde oyun oynama şansına sahip olan bireyler, bilgisayar ya da oyun konsoluna sahip olarak bunu gerçekleştirebilmektedir. Bu yönüyle e-spor, hem fiziksel hem de zihinsel bir oyun türüdür (Akgöl, 2019). Hamari ve Sjöblom (2017) "sporun birincil yönlerinin elektronik sistemler tarafından kolaylaştırıldığı, oyuncuların ve takımların girdilerinin yanı sıra insan-bilgisayar ara yüzleri tarafından e-spor sisteminin çıktısına aracılık eden bir spor biçimi" demektedir. Dijital anlamda yaşanan gelişmeler e-sporkavramını modern spor ile etkileşimli hale getirmeye başlamıştır. E-sporun büyüyen bir pazar olması, yatırımların artmasına ve spor kulüplerinin bu alanda faaliyet göstermesine yol açmıştır. Bilinirliği uzun yıllara dayanan, her geçen gün

kendisini geliştiren konsol oyunları sayesinde de önemli bir oyuncu kitlesi bu sektöre yatırım yapmaktadır. Spora olan ilgi artarken, video oyunları ve çevrimiçi oyunlara olan rağbet de benzer oranda yükseliş göstermektedir (Akgöl, 2018). Birçok modern spor fanatiği için oldukça önemli ve neredeyse yaşam tarzı haline dönüşen bir diğer etkinlik ise fantezi sporudur. Fantezi spor; dünya çapında organize edilen araba yarışları, golf, beysbol, basketbol, futbol, buz hokeyi gibi birçok alanda gerçek oyuncuların, sanal bütçelerle seçilerek takımların oluşturulduğu ve bu takımlardaki oyuncuların gerçek maçlardaki performanslarına bağlı olarak kurulan takıma puanlar kazandırdığı bir oyundur (FSTA, 2016). Fantezi sporları hem gerçek dünyaya hemde sanal dünyaya dayanır fantezi sporunda gerçek oyunculardan alınmış gerçek istatistikler kullanılır ve internette hayal ürünü olarak kurulmuş ligde oynanan bir oyundur (Suh vd. 2010). Fantezi spor katılımcıları ile geleneksel spor taraftarları televizyonlarda yayınlanan spor yarışlarını izlemesinden dolayı bazı özellikleri paylaşmaktadır (Dhurup & Dlodlo, 2013). Elektronik sporlarda ilgi gören türlerden biri fantezi spor oyunlarıdır. Fantezi sporlar, gerçek hayattaki profesyonel sporcular, gerçek oyuncular ile oynanan istatistiklere dayalı etkileşimli bir takım yönetim etkinliği olarak tanımlanmaktadır (Ruihley & Hardin, 2011). Katılımcılar antrenör veya yönetici rolünü üstlenebilirler. Katılımcılar sanal bütçelerle taslak hazırlayarak kendi takımlarını oluşturur ve takımlara karşı yarışırlar. Kazananlar ve kaybedenler gerçek hayat istatistiklerine göre belirlenir. Ayrıca fantezi takımlarını oluşturan sporcular gerçek dünyadaki profesyonel sporcuların performanslarıyla eşdeğer sanal profesyonel sporculardır (Shipman, 2001). Fantezi futbol katılımı, oyuncunun genel spor deneyimini geliştirmek için geleneksel spor taraftarlığını etkileşimli bileşenlerle birleştiren son derece popüler ama benzersiz bir çevrimiçi etkinliktir. Fantezi futbol kişiye gerçek zamanlı futbol oynama hissi veren bir teknik direktörlük oyunudur. Şans kavramı, takip, bütçe yönetimi ve futbol bilgisi oyunun temelini oluşturur. Oyunda bütçeler, yedekli-yedeksiz kadrolar, haftalık yapılabilecek transfer sayısı gibi özellikler vardır. Fantezi futbol, verilen bütçe ile takımların futbolcularından kadro kurulup, sonrasında seçilen futbolcuların o haftaki gerçek maç istatistiklerine göre aldığı puanlar ile seçilen takım puanının belli kurallara göre belirleyen bir oyundur. Amaç; en yüksek haftalık kadro puanını alabilmektir. İnsanlar bu oyunları oynamak için zaman, emek ve para harcamaktadırlar. Bu araştırmanın amacı, fantezi futbol oyunu oynayanların bu oyunlara katılım nedenleri ve motivasyonlarının belirlenmesi ve katılımcı profillerinin tespit edilmesi yoluyla ilgili alanyazına katkı yapmak ve fantezi futbol oyuncularının, e-sporu kullanım alışkanlıklarını belirlemektir.

Yöntem

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Ege Bölgesinde fantezi futbol oynayan e-sporcular, Örneklemini ise İzmir İlinde rastgele örneklem alma yoluyla belirlenen oyun salonlarında fantezi futbol oynayan e-sporcular oluşturmaktadır. Bu araştırmaya İzmir ilinin çeşitli bölümlerinde fantezi futbol oynamakta olan seçkisiz örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yöntemiyle seçilen 4 kadın 122 erkek olmak üzere toplam 126 gönüllü katılmıştır. Bu çalışmada Veri toplama aracı olarak Dwyer & Kim (2011) tarafından geliştirilen, Türkçe formu Eskiler, Demir & Soyer (2017) tarafından hazırlanan fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 17 madde ve 4 alt boyuttan oluşan, 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçme aracı; sosyal etkileşim, şans/bahis oyunu, rekabet ve eğlence/kaçış alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirliğini tespit etmek için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. İstatistiksel hesaplamalarda IBM SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen güvenirlik katsayıları Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayıları

Faktörler		**Orijinal çalışma (Demir & Soyer, 2017) Güvenirlik (α)**	**Mevcut araştırma için Güvenirlik (α)**
	Sosyal Etkileşim Boyutu (1-4 madde)	.81	.89
Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	Şans/Bahis oyunu Boyutu (5-9 madde) Rekabet Boyutu (10-13 madde) Eğlence/Kaçış Boyutu (14-17 madde) Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	.72 .77 .76 .81	.82 .74 .92 .83
AVE Değeri **Faktör Yükleri**			59.60 .42 - .85

Ayırıcı geçerlik analizi için ölçek ve boyutları arasında korelasyon analizi yapılmıştır.

Değişkenler	2	3	4	5
1- Sosyal Etkileşim Boyutu	,341**	,371**	,193*	,573**
2- Eğlence/Kaçış Boyutu	1	,336**	,307**	,589**
3- Rekabet Boyutu		1	,181*	,500**
4-Şans/Bahis Oyunu Boyutu			1	,802**
5- Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği				1

***p<.05**

Sonuçlara göre korelasyon değerlerinin .18 ile .80 arasında değiştiği ölçek alt boyutlarının ayırıcı geçerliğe sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanıldı. Verilerin normalliğinin sınanmasında Shapiro-Wilk testi uygulanmış, test sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir.

Normallik Sınaması			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
1- Sosyal Etkileşim Boyutu	.867	126	.000
2- Eğlence/Kaçış Boyutu	.817	126	.000
3- Rekabet Boyutu	.890	126	.000
4-Şans/Bahis Oyunu Boyutu	.805	126	.000
5- Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	.937	126	.000

BULGULAR:

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen bulgulara ilişkin tablo ve yorumlara yer verilmiştir.

Demografik Özellikler

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler

Tablo 2'de araştırmaya katılan katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler verilmiştir.

Değişkenler		Sayı	Toplam	Ort	En Az	En Çok
Cinsiyet	Kadın Erkek	4 122	126			
Medeni Durum	Evli Bekâr	49 77	126			
Meslek	Öğrenci Serbest Meslek Memur	40 85 1	126			
Ekonomik Durum	Yeterli Orta Yetersiz	31 82 13	126			
Günlük İşleri Aksatma	Evet Hayır	12 114	126			
Günlük Harcanan Süre	1 Saat 2 Saat 3 Saat ve daha fazlası	53 57 16	126			
Yaş			126	32	16	66
Harcanan Para			126	42	10	200
Kazanılan Para			126	79	1000	0

Katılımcılar 4 kadın, 122 erkek olmak üzere toplam 126 kişiden oluşmaktadır, aynı zamanda 49 katılımcı evli,77 katılımcı ise bekâr, ayrıca 40 öğrenci, 85 serbest meslek, 1 de memur olarak belirtilmiştir.

Tablo 3: Cinsiyet Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Sosyal Etkileşim Boyutu	Erkek	122	64,91	7919,50	71,500	-2,417	**.016**
	Kadın	4	20,38	81,50			
Eğlence/Kaçış Boyutu	Erkek	122	64,40	7856,50	134,500	-1,541	.123
	Kadın	4	36,13	144,50			
Rekabet Boyutu	Erkek	122	63,91	7797,00	194,000	-,702	.482
	Kadın	4	51,00	204,00			
Şans/Bahis Oyunu Boyutu	Erkek	122	63,64	7764,00	227,000	-,238	.812
	Kadın	4	59,25	237,00			
Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	Erkek	122	64,34	7850,00	141,000	-1,434	.151
	Kadın	4	37,75	151,00			

Tablo 3'de araştırmaya katılan katılımcıların fantezi futbol katılım motivasyon düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde fantezi futbol katılım motivasyon ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal etkileşim alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4:Medeni Durum Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Değişkenler	**Medeni Durum**	**N**	**Ort.**	**Sıra Toplamı**	**U**	**Z**	**P**
Sosyal Etkileşim Boyutu	Evli	49	64,49	3160,00	1838,000	-,244	.807
	Bekar	77	62,87	4841,00			
Eğlence/Kaçış Boyutu	Evli	49	62,58	3066,50	1841,500	-,228	.820
	Bekar	77	64,08	4934,50			
Rekabet Boyutu	Evli	49	63,38	3105,50	1880,500	-,030	.976
	Bekar	77	63,58	4895,50			
Şans/Bahis Oyunu Boyutu	Evli	49	70,28	3443,50	1554,500	1,670	.095
	Bekar	77	59,19	4557,50			
Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	Evli	49	70,09	3434,50	1563,500	-1,618	.106
	Bekar	77	59,31	4566,50			

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların fantezi futbol katılım motivasyon düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 5: Meslek Değişkeni Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Değişkenler	**Meslek***	**N**	**Sıra Ort.**	**U**	**Z**	**P**
Sosyal Etkileşim Boyutu	Öğrenci	40	56,40	1436,000	1,407	.159
	Serbest Meslek	85	66,11			
Eğlence/Kaçış Boyutu	Öğrenci	40	59,16	1546,500	-,822	.411
	Serbest Meslek	85	64,81			
Rekabet Boyutu	Öğrenci	40	61,43	1637,000	-,337	.736
	Serbest Meslek	85	63,74			
Şans/Bahis Oyunu Boyutu	Öğrenci	40	50,41	1196,500	-2,679	**.007**
	Serbest Meslek	85	68,92			
Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	Öğrenci	40	50,61	1204,500	-2,624	**.009**
	Serbest Meslek	85	68,83			

*Mesleği memur olan 1 kişi analizlere dahil edilmemiştir.

Tablo 5'de araştırmaya katılan katılımcıların fantezi futbol katılım motivasyon düzeyleri ile meslek değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği ve şans/bahis oyunu alt boyutu ile serbest mesleğe sahip katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6: Ekonomik Durum Değişkeni Açısından Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	**Ekonomik Durum**	**N**	**Ortalama**	**sd**	**X²**	**P**
Sosyal Etkileşim Boyutu	Yeterli	31	67,47	2	,944	.624
	Orta	82	63,20			
	Yetersiz	13	55,92			
Eğlence/Kaçış Boyutu	Yeterli	31	62,10	2	,065	.968
	Orta	82	63,88			
	Yetersiz	13	64,42			
Rekabet Boyutu	Yeterli	31	58,35	2	2,433	.296
	Orta	82	67,05			
	Yetersiz	13	53,38			
Şans/Bahis Oyunu Boyutu	Yeterli	31	76,92	2	6,210	**.045**
	Orta	82	60,27			
	Yetersiz	13	51,88			
Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	Yeterli	31	71,31	2	2,697	.260
	Orta	82	62,30			
	Yetersiz	13	52,46			

Tablo 6'da araştırmaya katılan katılımcıların fantezi futbol katılım motivasyon düzeyleri ile ekonomik durum değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde fantezi futbol katılım motivasyon ölçeğinin şans/bahis oyunu alt boyutu ile ekonomik durumu yeterli olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney Testi sonucunda ekonomik durumu yeterli olanlar ile orta seviyede olanlar arasında ($z=-2.13$, $p=.03$), ve düşük seviyede olanlar arasında ($z=-2.21$, $p=.02$), ekonomik durumu yeterli olanlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 7: Gündelik İşleri Aksatma Değişkeni Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Değişkenler	Gündelik İşleri Aksatma	N	Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	P
Sosyal Etkileşim Boyutu	Evet	12	69,96	839,50	606,500	-,648	.517
	Hayır	114	62,82	7161,50			
Eğlence/Kaçış Boyutu	Evet	12	78,04	936,50	509,500	-1,467	.142
	Hayır	114	61,97	7064,50			
Rekabet Boyutu	Evet	12	81,21	974,50	471,500	-1,783	075
	Hayır	114	61,64	7026,50			
Şans/Bahis Oyunu Boyutu	Evet	12	77,17	926,00	520,000	-1,370	.171
	Hayır	114	62,06	7075,00			
Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	Evet	12	84,42	1013,00	433,000	-2,088	**.037**
	Hayır	114	61,30	6988,00			

Tablo 7'de araştırmaya katılan katılımcıların fantezi futbol katılım motivasyon düzeyleri ile gündelik işleri aksatma değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği ile gündelik işleri aksatan katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 8: Gündelik Harcanan Süre Değişkeni Açısından Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Gündelik Harcanan Süre	N	Ortalama	sd	X^2	P
Sosyal Etkileşim Boyutu	1 Saat	53	58,22	2	2,607	.272
	2 Saat	57	65,50			
	3 Saat ve daha fazla	16	73,88			
Eğlence/Kaçış Boyutu	1 Saat	53	55,21	2	6,238	**,044**
	2 Saat	57	66,86			
	3 Saat ve daha fazla	16	79,00			
Rekabet Boyutu	1 Saat	53	56,42	2	5,991	**.050**
	2 Saat	57	65,10			
	3 Saat ve daha fazla	16	81,25			
Şans/Bahis Oyunu Boyutu	1 Saat	53	51,18	2	11,143	**.004**
	2 Saat	57	70,68			
	3 Saat ve daha fazla	16	78,75			
Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği	1 Saat	53	49,76	2	15,587	**.000**
	2 Saat	57	69,81			
	3 Saat ve daha fazla	16	86,53			

Tablo 8: Araştırmaya katılan katılımcıların fantezi futbol katılım motivasyon düzeyleri ile gündelik harcanan süre değişkeni arasında ilişki incelendiğinde fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği ve alt boyutlarından eğlence/kaçış, rekabet ve şans/bahis alt boyutları ile

günde 3 saat ve daha fazla süre ayıran katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 9: Yaş, Harcanan ve Kazanılan Para ile Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarına ilişkin Korelasyon Testi sonuçları

Değişkenler		Sosyal Etkileşim Boyutu	Eğlence/Kaçış Boyutu	Rekabet Boyutu	Şans/Bahis Oyunu Boyutu	Fantezi Futbol Katılım Motivasyon Ölçeği
Yaş	r	,162	,111	,127	,307**	,326**
Harcanan para	r	,362**	,155	,256**	,302**	,400**
Kazanılan para	r	,096	,194*	,074	,755**	,628**

*p<0.01

Tablo 9 incelendiğinde yaş ile fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği (r=.326, p=0.01) ve şans/bahis alt boyutu (r=.307, p=0.01) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Harcanan para ile fantezi futbol katılım ölçeği (r=0.400, p<01) fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği alt boyutlarından şans/bahis oyunu boyutu (r=0.302, p<01) ve sosyal etkileşim alt boyutu (r=.362, p=0.05) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği alt boyutlarından rekabet boyutu (r=.256, p<01) alt boyutu ile harcanan para arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir Kazanılan para ile ise fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği (r=.628, p=0.01) ile pozitif yönde orta düzeyde ve alt boyutlarından olan şans/bahis oyunu alt boyutu (r=.755, p<01) ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Ayrıca eğlence/kaçış alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucunda, fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde fantezi futbol katılım motivasyon ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal etkileşim alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, çalışmadaki kadın katılımcı sayısı yalnızca dört olduğu için bu bulgunun, daha büyük örneklemlerde yeniden incelenmesinin daha güvenilir sonuçlar oluşturacağı değerlendirilmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda kadın katılımcıların erkeklere göre daha çok meslektaşları, arkadaşları, aile ya da diğer önemli kişilerle etkileşim

içinde olma isteği sebebiyle katılım gösterdiği söylenebilir. Bu sonuç Farquhar & Meeds (2007)'in yaptıkları çalışma ile benzerlik göstermemektedir, çalışmada katılımcıların bazıları aile ve arkadaşlarla fantezi futbol oynadığını belirtse de düşük sosyal iletişim olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonucunda, serbest mesleğe sahip katılımcıların diğerlerine göre ve ekonomik durumu yeterli olanların olmayanlara göre şans/bahis oynama motivasyonun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların ekonomik durumunun yeterli olması fantezi futbolunu oynamalarında önemli bir neden olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonucunda, fantezi futbol katılım motivasyonun, gündelik işlerini aksatan katılımcılarda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre günlük işlerini aksatmasına rağmen katılımcıların fantezi futbol oyunu oynamaya yönelik bir bağlılıklarının gelişmiş olduğunu göstermektedir. Günde harcanan süre ile ilgili sonuçlar incelendiğinde ise, günde 3 saat ve daha fazla süre ayıran katılımcılar ile 1 saat ve daha az süre ayıran katılımcılar arasında fantezi futbol katılım motivasyonu ve alt boyutlardan eğlence/kaçış, rekabet ve şans/bahis oyunu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda fantezi futbola ayrılan sürenin artmasının oyuna olan motivasyonu da arttırdığı söylenebilir. Yaş, harcanan ve kazanılan para ile fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği ve şans/bahis alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, harcanan para değişkeni ile şans/bahis oyunu alt boyutu ve sosyal etkileşim alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ayrıca rekabet alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kazanılan para ile ise fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği ile pozitif yönde orta düzeyde ve alt boyutlarından olan şans/bahis oyunu alt boyutu ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ayrıca eğlence/kaçış alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fantezi futbol katılım motivasyon ölçeği ile alt boyutlarından olan şans/bahis alt boyutu arasındaki pozitif yönde yüksek derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcılar açısından fantezi futbolunun profesyonel futbol üzerine bahis oynamanın bir diğer yolu olduğunu, sadece sonuç üzerine bahse girildiği taktirde eğlenceli olunacağı ve bazı fantezi futbol oyuncuları sadece para/ödül kazanabilmek adına katılım sağladığı ifade edilebilir. Katılım motivasyonu olarak temel etkenin para kazanmak olduğu ve günlük 3 saatten fazla zaman harcandığı düşünülür ise fantezi futbolun bir eğlence aracı ya da bir hobi olmaktan çok bir bağımlılığa dönüşme riskinin yüksek olduğu değerlendirilmektedir. Bu açıdan bakılırsa bireylerin sanal ortamda oyun oynayarak, zaman harcayarak hareketsiz

kalmalarındansa aktif olarak spor yapmalarının teşvik edilmesi, örneğin ütopik gelse bile oyunda bir seviye atlamak için veya ekstra sanal bütçe kazanabilmek için bir egzersiz yapma, tamamlama zorunluluğu getirilebilir. Farklı ve daha büyük örneklem gruplarıyla araştırmalar yapılabilir. Konuya ilişkin farklı tutum ve davranış, sosyallik, algılanan yalnızlık ölçekleriyle ilişkisel karşılaştırmalar yapılabilir. Fantezi spor oyunlarındaki spor branşları ayrı ayrı incelenerek branş bazında fantezi futbol oyunun özellikleri tespit edilebilir. Daha derinlemesine bilgi sunabilmesi sebebiyle nitel araştırma dizaynıyla odak grup görüşmeleri yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Akgöl, O. (2019). Spor Endüstrisi ve Dijitalleşme: Türkiye'deki Espor Yapılanması Üzerine Bir İnceleme. *TRT Akademi*, *4*(8), 206-224.
2. Akgöl, O. (2018). Spor Endüstrisi ve Dijitalleşme: Türkiye'deki Espor Yapılanması Üzerine Bir İnceleme. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yeni Medya ve İletişim Yönetimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
3. Akkaya, C. (2008). Küreselleşme ve Futboldaki Dönüşüm. *ETHOS*, *1*(4), 1-1
4. Cihan, B. B.,& Ilgar, E. A. (2019). Dijital Spor Oyunlarının Sporcular Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi Fenomenolojik Bir Çözümleme. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 171-189.
5. Dhurup, M., & Dlodlo, N. (2013). To play or not to play! Online fantasy football consumption motives and the relationship with attitude and future behavioural intentions. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, *4*(14), 201.
6. Dwyer, B., & Kim, Y. (2011). For love or money: Developing and validating a motivational scale for fantasy football participation. Journal of Sport Management, 25(1), 70-83.
7. Erboy, E. ve Akar Vural, R. (2010). İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığını Etkileyen Faktörler, Ege Eğitim Dergisi, 11, 1: 39–58.
8. Eskiler, E., Demirhan, O., & Soyer, F. (2017). "Fantezi futbol katılım motivasyonu ölçeği" türkçe formu geçerlik ve güvenirlik ÇALIŞMASI. *Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *11*(2).
9. Farquhar, L. K., & Meeds, R. (2007). Types of fantasy sports users and their motivations. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *12* (4), article 4.

10. Hamari, J. ve Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it?. School of Information Sciences, University of Tampere.
11. http://www.fsta.org/ (10.9.2019).
12. Ruihley, B. J., & Hardin, R. L. (2011). Message boards and the fantasy sport experience. *International Journal of Sport Communication*, *4*(2), 233-252.
13. Suh, Y. I., Lim, C., Kwak, D. H., & Pedersen, P. M. (2010). Examining the psychological factors associated with involvement in fantasy sports: An analysis of participants' motivations and constraints. *International Journal of Sport Management, Recreation and Tourism*, *5*, 1-28.
14. Şimşek, K. Y. (2010). Dünya Spor Endüstrisinde Ekstrem Sporların Gelişimi ve Yeri. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 21-27.
15. Shipman, F. M. (2001, April). Blending the real and virtual: Activity and spectatorship in fantasy sports. In Proceedings from DAC'01: The Conference on Digital Arts and Culture. Retrieved on April (Vol. 8, p. 2007).

21-81-iecses-4th-424-FC-Oral / Sözel

10-12 YAŞ GRUBU BASKETBOLCULARA UYGULANAN TEMEL BASKETBOL ANTRENMANLARININ DİNAMİK DENGEYE ETKİSİNİN BELİRLENMESİ

[1]Merve DURA [1]Taner BOZKUŞ [1]Mine TURĞUT

[1]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

ÖZ

Amaç: Araştırmada; 10-12 yaş grubu basketbolculara uygulanan temel basketbol antrenmanlarının dinamik dengeye etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma grubuna Bartın ilinde bulunan U10-U11 ve U12 liginde lisanslı olarak müsabakalara katılan 11 kız 11 erkek basketbolcu olmak üzere toplam 22 gönüllü sporcu dâhil edilmiştir. Sporcu ebeveynlerine, uygulanacak temel basketbol antrenman programı öncesi sporcuların herhangi bir sağlık problemlerinin olup olmadığı sorulduktan sonra detaylı bilgi verilerek egzersizlerin doğru ve verimli bir şekilde uygulanması sağlandı. Katılımcılara haftada 3 gün 60 dakika temel basketbol antrenmanı uygulandı. Araştırmada, ön test-son test modeli uygulanmış olup veri toplama aracı olarak Dinamik denge ve Proprioseptif duyu ölçümleri (Pro-Kin, Tecnobody, Dalmine, Italy; 20 Hz samplingrate, sensitivity 0.1°, product type:PK252) kullanılarak ölçüldü. Araştırma için elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamına aktarılıp daha sonra SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada hata payı düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan kız ve erkek basketbolcuların fiziksel özellikleri incelendiğinde; kız sporcuların yaş ortalamaları, boy uzunlukları ve vücut ağırlığı sırasıyla: 11,09±,53 yıl, 146,63±8,18 cm, 37,90±4,67 kg erkek sporcuların ise; 11,18±,60 yıl, 148,91±,12 cm 39,72±10,58 kg olarak belirlenmiştir. Elde edilen değerler istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde kilo ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Sporcuların ön test- son test dinamik denge ölçüm değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Araştırma sonucunda; kız sporcuların erkek sporculara göre dinamik denge ölçüm değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak temel basketbol antrenmanlarının 11-12 yaş grubu kız ve erkek basketbolcuların dinamik denge değerlerine pozitif yönde etki ettiğini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Antrenman, Dinamik Denge

21-81-iecses-4th-424-FC-Oral / Sözel

Determination Of The Effect Of Basic Basketball Trainings Applied To 10-12 Age Group Basketball Players On Dynamic Balance.

[1]Merve DURA [1]Taner BOZKUŞ [1]Mine TURĞUT

[1]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

Abstract

Objective: The aim of the study was to determine the effect of basic basketball training on dynamic balance applied to basketball players aged 10-12.

Method: A total of 22 volunteer athletes including 11 girls and 11 boys basketball players who participated in the U10-U11 and U12 league in Bartın province were included in the research group. The parents of the athletes were asked if the athletes had any health problems before the basic basketball training program to be applied and detailed information was given to the correct and efficient implementation of the exercises. Participants underwent 60 minutes of basic basketball training 3 days a week. In the study, pre-test-final test model was applied and measured using Dynamic Balance and proprioceptive sense measurements (Pro-Kin, Tecnobody, Dalmine, Italy; 20 Hz samplingrate, sensitivity 0.1°, product type:PK252) as a data collection tool. The data obtained for the research was first transferred to computer media and then analyzed through the SPSS 22.0 package program. The margin of error was taken as $p < 0.05$.

Results: When examining the physical properties of the study female and male basketball players, the girl of the athletes the average age, height and body weight, respectively: 11,09±53 years, 146,63±8,18 cm, 37,90± 4,67 kg in male athletes converts; 11,18±60 years, 148,91±,12 cm 39,72±10,58 kg was determined. When the results were evaluated statistically, it was found that there was no statistically significant difference between weight pre-test and final Test values ($p>0.05$). Dynamic pre - test-final Test dynamic balance measurement values of the athletes were determined to be statistically significant ($p<0.05$).

Conclusion: As a result of the research, it was determined that the dynamic balance measurement values of female athletes were higher than male athletes. As a result, we can say that basic basketball practices have a positive effect on the dynamic balance values of boys and girls basketball players in the 11-12 age group.

Keywords: Basketball, Training, Dynamic Balance

Giriş

Basketbol branş olarak temel motorik özelliklerin üst seviyede olması gerektiği bir spor dalıdır. Sadece rakibini yenmek için yapılan mücadele sporu değil aynı zamanda üst düzey dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk ve denge gibi sportif performans gerektiren bir spordur (Zorba ve ark. 2010). Denge, genel olarak sportif alanlarda ve basketbol branşında dengeyi kontrol etmek ve bu kontrolü sürdürebilmek mükemmelleşebilmek için oldukça gereklidir (Kaushik ve Sharma, 2013). Basketbol branşındaki iyi denge, oyuncuların bedenlerini kontrol etmelerini, hataları en aza indirmelerini, yön değiştirdiklerinde düşmeye karşı kendilerini korumalarını ve teknik becerileri etkili bir şekilde uygulayabilmesi için sahada hızlı hareket etmelerini sağlar (Mahmoud, 2011).

Dengenin kavram olarak tanımı, bir nesnenin veya bir insanın devrilmeden durma hali ve fizik tanımı olarak ise birbirini ortadan kaldıran güçlerin sonucu olan durma halidir (Hazar ve Taşmektepligil, 2008). Dengeye kinesiyolojik açıdan bakıldığında, gövdenin yerçekimi, internal ve eksternal kuvvetlerin etkisindeki dizilimin korunabilmesi ve gövdeye etki eden kuvvetler toplamının sıfırlanabilmesidir (Okudur ve Sanioğlu, 2012). Spor bilimi açısından baktığımızda ise hedeflenen hareket için, merkezi sinir sistemi ile iskelet- kas sisteminin karşılıklı birer uyum içinde etkileşimi olan koordinasyon içerisinde değerlendirilen bir yetenektir (Muratlı,2003).

Çocukluk döneminde gelişim ile ortaya çıkan denge şekilleri; dönme, eğilme, tek ayaküstünde durabilme ve uzanmadır (Abdullah, 2019). Yürümek, koşmak veya atlamak gibi motorik becerilerin edinilmesinde denge önemli bir hususta yer almaktadır (Özer ve Özer, 2004). Okul öncesi çağda (3-6-7 yaş arası) artış göstermekte ve gençlik döneminde (kızlarda 17-18, erkeklerde 18-19 yaşları) en üst seviyeye ulaşmakta ve yaşla birlikte azalmaktadır (Gür,2017) .

Denge, vücudun ağırlık merkezindeki değişikliklere karşı statik ve dinamik pozisyonlarda en az kas aktivitesi olan, vücudu kontrol edebilme becerisidir (Akyüz, 2017). Performansın temelini oluşturan, kondisyonel marifetlerin merkezinde yer alan denge becerisinin, birçok sportif yetilerin başarılı sergilenebilmesinde, yön değiştirmesinde, durmasında, başlamasında, tutma konusunda, nesneyi hareket ettirebilmede ve vücudun belli pozisyonun korunmasında önemli roller aldığı bilinmektedir (Erdoğan ve ark. 2017).

Denge becerisi statik ve dinamik denge olarak iki bölüme ayrılmaktadır; Statik denge sabit bir destek düzeyinde ve eksternal herhangi bir dirence gereksinim duyulmadan genel postürün veya vücut bölümlerinin belirli pozisyonda korunması amacı ile otomatik olarak sağlanan dengedir (Nichols ve ark. 1995). Dinamik denge ise, bireyin hareket sırasındaki kütle merkezinin stabilizesini sürdürme yeteneğidir (Butler ve ark.2012). Sporcu hareket ederken ve değişen koşullara hızlı bir şekilde tepki verirken istikrar gerektiren sporlarda dinamik denge arzu edilir (Bhat, Moiz 2013). Basketbolda, ani ve yoğun şekilde yön değişikliği, sık başlama, durma ve oyuncular arasındaki temas büyük ölçüde dinamik dengeye bağlıdır (Kostopoulos ve ark. 2012).

Bu çalışmanın amacı da 10-12 yaşındaki basketbolculara uygulanan 8 haftalık temel basketbol antrenmanının dinamik denge üzerindeki etkilerinin araştırılmasıdır. Ayrıca temel düzeyde uygulanan basketbol antrenmanının sporcuların fundamentals yeteneğinin gelişmesine, özgüven kazanmasına, sosyalleşmesine ve takım içi uyum yeteneğinin artmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalar görülmesine rağmen temel düzeyde antrenman programı kullanılmadığından bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Materyal ve Metod

Araştırma Grubu: Araştırma, Bartın ili Gündoğdu Spor Kulübü'nde U10-U11 ve U12 liglerinde lisanslı sporcu olarak basketbol müsabakalara katılan sporcular tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 10-12 yaş aralığında 11'i kız 11'i erkek (n=22) sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırmanın Yöntemi: Çalışma, haftada 3 gün, 60 dakika ve 8 hafta olmak üzere temel antrenmanlar döneminden oluşmaktadır. Sporcu ebeveynlerine, uygulanacak temel basketbol antrenman programı öncesi sporcuların herhangi bir sağlık problemlerinin olup olmadığı sorulduktan sonra, detaylı bilgi verilerek egzersizlerin doğru ve verimli bir şekilde uygulanması sağlandı. Sporcular (n=22) öncelikle antrenmanlara başlamadan önce ön-test ölçümü alınıp 8 hafta sonunda ise son-test ölçümü alınmıştır. Tüm deneklerin ölçümleri ve testleri Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Salonunda yapılmıştır. Deneklerin ölçüme spor kıyafeti ile (şort, tişört, spor ayakkabısı vb.) katılmaları sağlanmıştır. Denekler, önce hafif bir spor kıyafetiyle 5 dakika ısınma koşusu ve bir miktar esnetme yaptıktan sonra

teste alınmışlardır. Sporcuların boy ve kilo ölçümlerinden sonra, dinamik denge ölçümü yapılmıştır. Ölçümler 2 kez tekrarlanmıştır ve en iyi dereceleri kaydedilmiştir. Ön test ve son testlerin günün aynı saatlerinde yapılmasına dikkat edilmiştir.

Yaş: Sporcuların yaş tespiti nüfus cüzdanlarından sağlanmıştır.

Boy Uzunluğu: Boy ölçümü Holtaire marka stadiometre ile 0,1 cm duyarlılıkta çıplak ayakla yapılmıştır.

Vücut Ağırlığı: Vücut ağırlığı ölçümleri hassaslık derecesi 0,1 kg olan elektronik basküle (SECA) yapılmıştır. Vücut ağırlığı (VA) ölçümleri denekler standart spor kıyafeti (şort, tişört, eşofman) içerisinde, ayakkabısız olarak standart tekniklere göre ölçülmüştür (Turgut ve ark. 2017).

Dinamik Denge ve Proprioseptif Duyu Ölçümleri: Dinamik denge ve Proprioseptif duyu ölçümleri (Pro-Kin, Tecnobody, Dalmine, Italy; 20 Hz samplingrate, sensitivity 0.1°, product type:PK252) kullanılarak ölçüldü. Deneklere testler açıklandıktan sonra, bilgisayara girildi (boy, kilo, yaş) ve cihaz kalibre edildi. Dinamik denge testi; dominant bacak (tercih edilen bacak), nondominant bacak (tercih edilmeyen bacak) ve çift bacak duruş pozisyonlarında çıplak ayak ile gerçekleştirilmiştir.

Uygulanan 8 Haftalık Temel Basketbol Programı:

1.HAFTA		
Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**
Süre:60-65 Dk.	**Süre:60-65 Dk.**	**Süre:60-65 Dk.**
Isınma Koşusu	Isınma Koşusu	Isınma Koşusu
Streching	Streching	Streching
Duruş Pozisyonu Top Tutma Çalışmaları Pivot Hareketi	Ball Handling Çalışmaları (Uzun Dribling, Alçak Dribling)	Ball Handling Çalışmaları Sağ El Dribling (Alçak- Yüksek) Sol El Dribling (Alçak- Yüksek)
Oyun	Oyun	Oyun

Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri
2.HAFTA		
Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**
Süre:60-65 Dk.	**Süre:60-65 Dk.**	**Süre:60-65 Dk.**
Isınma Koşusu	Isınma Koşusu	Isınma Koşusu
Streching	Streching	Streching
Crossover Çalışmaları (EL Değiştirmeler) (Önden – Arkadan – Bacak Arası- Kombinasyon Vb.)	Pas Çeşitleri Genel Tekrar Crossover Çalışmaları (EL Değiştirmeler) (Önden – Arkadan – Bacak Arası- Kombinasyon Vb.)	Crossover Çalışmaları (EL Değiştirmeler) Çeşitli Driller
Oyun	Oyun	Oyun
Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri
3. HAFTA		
Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**
Süre:60-65 Dk.	**Süre:60-65 Dk.**	**Süre:60-65 Dk.**
Isınma Koşusu	Isınma Koşusu	Isınma Koşusu
Streching	Streching	Streching
Ball Handling Çalışmaları Genel Tekrar Aldatmalar (Pas Fake, Şut Fake, Vücut Fake, Dribling Fake Vb.)	Topla Durma (Stop) Pas Çalışmaları Chest (Göğüs) Pas Bounce (Yerden) Overhead (Baş üstü) Handoff (Çengel)	Ball Handling Çalışmaları Pas Çalışmaları Chest (Göğüs) Pas Bounce (Yerden) Overhead (Baş üstü) Handoff (Çengel)
Oyun	Oyun	Oyun

Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri
4. HAFTA		
Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**
Süre:60-65 Dk.	**Süre:60-65 Dk.**	**Süre:60-65 Dk.**
Isınma Koşusu	Isınma Koşusu	Isınma Koşusu
Streching	Streching	Streching
Lay Up (Turnike) (Sağ El – Sol El)	Lay Up (Turnike) (Sağ El – Sol El) Çeşitli Driller	Lay Up (Turnike) (Sağ El – Sol El- Ters) Çeşitli Driller
Oyun	Oyun	Oyun
Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri
5. HAFTA		
Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**
Süre:60-65 Dk.	**Süre:60-65 Dk.**	**Süre:60-65 Dk.**
Isınma Koşusu	Isınma Koşusu	Tam Saha Lay Up Isınma
Streching	Streching	Streching
Lay Up Çeşitler Şut Tekniği	Serbest Atış Jump Shot Şut Alıştırmaları	Crossover Çalışmaları Şut Alıştırmaları
Oyun	Oyun	Maç
Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri
6. HAFTA		
Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**

Süre:60-65 Dk.	**Süre:60-65 Dk.**	**Süre:60-65 Dk.**
Crossover Isınma	Isınma Koşusu	Isınma Koşusu
Streching	Streching	Streching
Reverse Çalışmaları, Genel Tekrar.	Temel Savunma Pozisyonu(Stence) Değişik Hücum Hareketlerine Karşı Savunma Top Sürmeye Başlarken Süren Oyuncuyu Savunma.	Değişik Hücum Hareketlerine Karşı Savunma, Dışarıdan Yapılan Atışlara Karşı Savunma, Yakın Ve Uzak Mesafe Atışlarda Savunma, Faul Atışlarında Savunma Çalışmaları.
Maç	Maç	Maç
Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri
7. HAFTA		
Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**
Süre:60-65 Dk.	**Süre:60-65 Dk.**	**Süre:60-65 Dk.**
Isınma Koşusu	Isınma Koşusu	Isınma Koşusu
Streching	Streching	Streching
Özel Hücum Tekniği Çalışmaları Yüklenme Hareketlerine Başlama Yüklenme	Savunmadan Kurtulma Çalışmaları, Perdeleme(Screen) Ribaunt Çalışmaları	Dışardan Hareketli Hücuma Karşı Savunmada Perdeleme, Savunmada Yardım
Maç	Maç	Maç
Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri
8. HAFTA		
Pazartesi	**Çarşamba**	**Cuma**
Süre:60-65 Dk.	**Süre:60-65 Dk.**	**Süre:60-65 Dk.**

Isınma Koşusu	Isınma Koşusu	Isınma Koşusu
Streching	Streching	Streching
Ribaunt Çalışmaları Drive Karşı Savunma Ve Yardım. Lay Up Çalışmaları.	Hücum Ve Savunma Genel Driller, 1x1 – 2x2 Hücum Ve Müdafaa Drilleri.	1x1 – 2x2- 3x3 Hücum Ve Müdafaa Drilleri.
Maç	Maç	Maç
Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri	Soğuma Egzersizleri

Verilerin Analizi:

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Ön test ve Son test ölçümlerinin arasındaki farkları tespit etmek için ise Non-parametrik test olan Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Hata payı düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular:

Tablo 1: Araştırmaya Dâhil Edilen Katılımcıların Fiziksel Özellikleri:

Cinsiyet	**N**	**Yaş (yıl)** (Mean±SD)	**Boy Uzunluğu (cm)** (Mean±SD)	**Vücut Ağırlığı (kg)** (Mean±SD)
Kız	11	11,09±,53	146,63±8,18	37,90±4,67
Erkek	11	11,18±,60	148,91±,12	39,72±10,58

Tablo 1'e göre; katılımcıların fiziksel özellikleri incelendiğinde; kız sporcuların yaş ortalamaları, boy uzunlukları ve vücut ağırlığı sırasıyla: 11,09±,53 yıl, 146,63±8,18 cm, 37,90±4,67 kg erkek sporcuların ise; 11,18±,60 yıl, 148,91±,12 cm 39,72±10,58 kg olarak belirlenmiştir.

Tablo 2: Kızlar Dominant (Sağ) Ayak Duruş:

Ölçümler	**Sıralar**	**N**	**Sıra Ort.**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**p**
Dominant Ayak PL Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	3[d]	2,67	8,00	-2,22	**,026***
	Pozitif Sıralar	8[e]	7,25	58,00		
	Eşit	0[f]				
Dominant Ayak AREA Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	1[g]	1,00	1,00	-2,54	**,011***
	Pozitif Sıralar	8[h]	5,50	44,00		
	Eşit	2[i]				
Dominant Ayak Medium Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	3[j]	2,67	8,00	-2,22	**,026***
	Pozitif Sıralar	8[k]	7,25	58,00		
	Eşit	0[l]				
Dominant Ayak AP Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	10[m]	5,60	56,00	-2,46	**,041***
	Pozitif Sıralar	1[n]	10,00	10,00		
	Eşit	0[o]				
Dominant Ayak ML Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	8[p]	7,00	56,00	-2,46	**,041***
	Pozitif Sıralar	3[q]	3,33	10,00		
	Eşit	0[r]				

(p<0,05)

Tablo 2'ye göre; Dominant ayak Perimeter Lenght (PL), Dominant ayak Area Gap Percentage (GAP), Dominant ayak Medium Speed (MP), Dominant ayak Medium Equilibrium Center – AP ve Dominant ayak Medium Equilibrium Center –ML ön test- son test sonuçlarına bakıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 3: Kızlar Nondominant (Sol) Ayak Duruş

Ölçümler	**Sıralar**	**N**	**Sıra Ort.**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**p**
Nondominant Ayak PL Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	3[a]	2,67	8,00	-2,22	**,026***
	Pozitif Sıralar	8[b]	7,25	58,00		
	Eşit	0[c]				
Nondominant Ayak AREA Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	1[d]	1,00	1,00	-2,84	**,004***
	Pozitif Sıralar	10[e]	6,50	65,00		
	Eşit	0[f]				
Nondominant Ayak Medium Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	3[g]	2,67	8,00	-2,22	**,026***
	Pozitif Sıralar	8[h]	7,25	58,00		
	Eşit	0[f]				
Nondominant Ayak AP Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	9[j]	6,22	56,00	-2,04	**,041***
	Pozitif Sıralar	2[k]	5,00	10,00		
	Eşit	0[ı]				

Nondominant Ayak ML Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	1[m]	2,00	2,00	-2,59	**,009***
	Pozitif Sıralar	9[n]	5,89	53,00		
	Eşit	1[0]				

(p<0,05)

Tablo 3'e göre elde edilen değerler istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde; Nondominant Ayak Perimeter Lenght (PL), Nondominant Ayak Area Gap Percentage (GAP), Nondominant Ayak Medium Speed (MP) , Nondominant Ayak Medium Equilibrium Center – AP ve Nondominant Ayak Medium Equilibrium Center –ML ön test- son test sonuçlarına bakıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4: Kızlar Çift Ayak Duruş

Ölçümler	**Sıralar**	**N**	**Sıra Ort.**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**p**
Çift Ayak PL Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	3[a]	3,33	10,00	-2,04	**,041***
	Pozitif Sıralar	8[b]	7,00	56,00		
	Eşit	0[c]				
Çift Ayak AREA Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	3[d]	4,33	13,00	-1,47	,139
	Pozitif Sıralar	7[e]	6,00	42,00		
	Eşit	1[f]				
Çift Ayak Medium Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	3[g]	3,33	10,00	-2,04	**,041***
	Pozitif Sıralar	8[h]	7,00	56,00		
	Eşit	0[i]				

Çift Ayak AP Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	8[j]	6,88	55,00	-1,95	**,050***
	Pozitif Sıralar	3[k]	3,67	11,00		
	Eşit	0[l]				
Çift Ayak ML Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	1[m]	4,00	4,00	-1,96	**,050***
	Pozitif Sıralar	7[n]	4,57	32,00		
	Eşit	3[0]				

(p<0,05) .

Tablo 4'e göre elde edilen değerler istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde; Çift Ayak Perimeter Lenght (PL), Çift Ayak Medium Speed (MP), Çift Ayak Medium Equilibrium Center -AP ve Çift Ayak Medium Equilibrium Center –ML ön test- son test sonuçlarına bakıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Fakat Çift Ayak Area Gap Percentage (GAP) ön test- son test sonucuna bakıldığında ise istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Tablo 5: Erkekler Dominant (Sağ) Ayak Duruş

Ölçümler	**Sıralar**	**N**	**Sıra Ort.**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**p**
Dominant Ayak PL Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	8[a]	7,00	56,00	-2,04	**,041***
	Pozitif Sıralar	3[b]	3,33	10,00		
	Eşit	0[c]				

Dominant Ayak AREA Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	7[d]	7,57	53,00	-1,77	,075
	Pozitif Sıralar	4[e]	3,25	13,00		
	Eşit	0[f]				
Dominant Ayak Medium Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	11[g]	6,00	66,00	-2,93	**,003***
	Pozitif Sıralar	0[h]	,00	,00		
	Eşit	0[j]				
Dominant Ayak AP Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	7[j]	7,00	49,00	-1,42	,155
	Pozitif Sıralar	4[k]	4,25	17,00		
	Eşit	0[ı]				
Dominant Ayak ML Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	7[m]	7,00	49,00	-1,42	,155
	Pozitif Sıralar	4[n]	4,25	17,00		
	Eşit	0[o]				

(p<0,05).

Tablo 5'e göre elde edilen değerler istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde; Dominant ayak Perimeter Lenght (PL) ve Dominant ayak Medium Speed (MP) ön test- son test sonuçlarına bakıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Dominant ayak Area Gap Percentage (GAP), Dominant ayak Medium Equilibrium Center -AP ve Dominant ayak Medium Equilibrium Center –ML ön test- son test sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Tablo 6: Erkekler Nondominant (Sol) Ayak Duruş

Ölçümler	Sıralar	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	Z	p
Nondominant Ayak PL Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	9[a]	6,78	61,00	-2,49	**,013***
	Pozitif Sıralar	2[b]	2,50	5,00		
	Eşit	0[c]				
Nondominant Ayak AREA Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	7[d]	6,86	48,00	-2,09	**,037***
	Pozitif Sıralar	3[e]	2,33	7,00		
	Eşit	1[f]				
Nondominant Ayak Medium Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	9[g]	6,78	61,00	-2,49	**,013***
	Pozitif Sıralar	2[h]	2,50	5,00		
	Eşit	0[i]				
Nondominant Ayak AP Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	7[j]	7,29	51,00	-1,60	,110
	Pozitif Sıralar	4[k]	3,75	15,00		
	Eşit	0[ı]				
Nondominant Ayak ML Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	5[m]	5,80	29,00	-356	,722
	Pozitif Sıralar	6[n]	6,17	37,00		
	Eşit	0[0]				

(p<0,05)

Tablo 6'ya göre elde edilen değerler istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde; Nondominant Ayak Perimeter Lenght (PL), Nondominant Ayak Area Gap Percentage (GAP) ve Nondominant Ayak Medium Speed (MP) ön test- son test sonuçlarına bakıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Nondominant Ayak Medium Equilibrium Center –AP ve Nondominant Ayak Medium Equilibrium Center –ML ön test- son test sonuçlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 7: Erkekler Çift Ayak Duruş

Ölçümler	**Sıralar**	**N**	**Sıra Ort.**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**p**
Çift Ayak PL Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	6[a]	7,17	43,00	-,889	,374
	Pozitif Sıralar	5[b]	4,60	23,00		
	Eşit	0[c]				
Çift Ayak AREA Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	8[d]	5,50	44,00	-,978	,328
	Pozitif Sıralar	3[e]	7,33	22,00		
	Eşit	0[f]				
Çift Ayak Medium Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	6[g]	6,67	40,00	-,622	,534
	Pozitif Sıralar	5[h]	5,20	26,00		
	Eşit	0[f]				
Çift Ayak AP Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	4[j]	6,50	26,00	-,622	,534
	Pozitif Sıralar	7[k]	5,71	40,00		
	Eşit	0[ı]				

Çift Ayak ML Ön Test- Son Test	Negatif Sıralar	6^m	7,00	42,00	-,800	,424
	Pozitif Sıralar	5^n	4,80	24,00		
	Eşit	0^0				

(p<0,05)

Tablo 7'ye göre elde edilen değerler istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde; Çift Ayak Perimeter Lenght (PL), Çift Ayak Area Gap Percentage (GAP), Çift Ayak Medium Speed (MP), Çift Ayak Medium Equilibrium Center –AP ve Çift Ayak Medium Equilibrium Center – ML ön test- son test sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0,05).

Tartışma ve Sonuç: Bu çalışmada 10-12 yaş grubu kız ve erkek basketbolculara uygulanan temel basketbol antrenmanının dinamik denge performansı belirlenmiştir. Bu doğrultuda Bartın'da düzenlenen basketbol müsabakalarına katılan 22 sporcu (11'i Kız 11'i Erkek) araştırma kapsamında incelemeye alınmıştır. Dinamik denge ile alakalı yapılan çalışmalar incelendiğinde çıkan sonuçlar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir ve aynı zamanda dinamik denge ile alakalı çalışmalara da rastlanmıştır. Fakat farklı şekilde antrenman programları ve parametreler incelenmiştir. Çalışmamızda kilo ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0,05). Hansen ve ark, (2000)' nın yaptığı çalışmadığı çalışmada bizim çalışmamızın aksine, fiziksel özellikleri erkeklerin (kilo, boy uzunluğu ve VKI) ile dinamik denge puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon olduğunu, kadınlarda ise sadece kilo ile dinamik denge arasında istatistiksel anlamlı pozitif ilgileşim olduğunu bulmuştur. Bunun sebebi kilo kaybına yönelik bir antrenman programı uygulanmaması olduğu söylenebilir. McLeod ve ark, (2009)'nın yaptıkları çalışmada 6 hafta süresince genç liseli basketbolcu bayanlara denge antrenmanı uygulamış ve Yıldız Denge Testi kullanarak ön test-son test sonuçları arasında anlamlı bir değişim olduğunu ortaya koymuştur. Yine aynı şekilde Erkmen ve ark, (2007)'nın yaptığı çalışmada tüm denge testi boyutlarında Basketbol ve Jimnastik branşları arasında istatistiksel açıdan anlamlı yönde bir farklılık tespit edilirken, basketbol ve futbol branşlarında çift bacak statik denge skorunda ve jimnastik ile futbol branşında dinamik denge skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Bunun sebebi her bir branşın farklı kas

gruplarını harekete geçirmesi olabilir. Sadeghia ve arkadaşları (2013)'nın yürüttükleri çalışmada planlı olarak core antrenman yapan voleybolcuların ön test ve son test Yıldız Denge Testi sonuçları anlamlı bulunmuştur. Ayrıca Sedaghia ve arkadaşları da bizim sonuçlarımızı destekler nitelikte her iki ayakta da, Posterior ve Medial düzlemde ve Posterior-Lateral, Posterior-Medial düzlemde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulmuşlardır (Yüksel ve ark, 2016). Saraswat ve ark. (2015)'nın yaptığı çalışmada dinamik denge antrenmanlarının basketbolculardaki çeviklik seviyesindeki etkilerine bakmışlar ve dinamik denge antrenmanlarının çevikliğe pozitif yönde bir etkisinin olduğunu bulmuşlardır. Mohommadi ve ark, (2012)'nın 6 haftalık bacak kuvvet egzersizinin uygulandığı genç erkek atletlerde, dinamik ve statik denge performanslarında bacak kuvvetinin artış göstermesi ile etkili gelişimler olduğunu bulmuşlardır. Yapılan iki çalışmaya da bakıldığında çeviklik ve kuvvet artışının sağlanabilmesi durumunda dinamik denge de artış görülebileceği söylenebilir. Holm ve ark, (2004) 'nın bayan hentbolculara uygulanan 8 haftalık nöro-musküler egzersiz uygulamalarının, dinamik denge skorlarında anlamlı bir gelişme gösterdiğini görmüşlerdir. Jamshidi ve ark, (2017)'de haftada 3 gün olmak üzere toplamda 6 haftalık geri geri yürüme egzersizlerinin, sporcuların dinamik denge performansını pozitif yönde arttırdığını tespit etmiştir.

Sonuç olarak kız ve erkek sporcular dominant ayak duruş pozisyonunda perimeter lenght ve medium speed sonuçlarında benzerlik vardır aynı zamanda nondominant ayak duruş pozisyonuna bakıldığında perimeter lenght, area gap ve medium speed ortalamalarında paralellik mevcuttur. Ek olarak çift bacak duruş pozisyonuna bakıldığında ise sadece area gap ortalamasında bir benzerlik söz konusudur.

Genel olarak toparlayacak olursak araştırmamızdaki verilerden elde edilen sonuçlara göre; cinsiyet değişkeninde kız basketbolcuların erkek basketbolculardan daha dengeli olduğu söylenebilir. Bunun sebebi 10-12 yaşındaki kız sporcular, erkek sporculara göre daha çabuk gelişim gösterdiği için, tüm dinamik denge ölçümlerinin anlamlı çıkmasının sebebi bu olabilir. Yapılan temel düzeyde ki basketbol antrenmanın dinamik dengeyi pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Temel basketbol eğitimi antrenman içeriğine, denge performansını arttırabilecek denge çalışmalarına yer verilmesi durumunda, denge performansında daha da olumlu yönde etkisinin olabileceği önerilebilir.

Kaynakça:

1. Abdullah, R. R. (2019). Basketbolda Dinamik Dengenin Şut İsabetine Etkisinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 10(17)*, 1476-1494.
2. Akyüz, M. Ö.(2017). Effect of static and dynamic stretching exercises on some physical parameters in young basketball players. *Journal of Human Sciences, 14(2)*,1492-1500.
3. Bhat, R.(2013).Comparison of dynamic balance in collegiate field hockey and football players using star excursion balance test. *Asian journal of sports medicine, 4(3)*,221.
4. Butler, R. J. (2012). Differences in soccer players' dynamic balance across levels of competition. . *Journal of athletic training, 47(6)*,616-620.
5. Erdoğan, C. S. (2017). Farklı Denge Egzersizlerinin Voleybolcularda Statik Ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkiler. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 8(1)*,11-18.
6. Erkmen N, S. S. (2007). Farklı branşlardaki sporcuların denge performanslarının karşılaştırılması, . *Spormetre*,(3) 115-122.
7. Fatih, G. (2017). Kor antrenmanın 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(3)*, 129-138.
8. Hazar, F. &. (2008). Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi.*Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1)*, 9-12.
9. Holm I, F. M. (2004). Effect of neuromuscular training on proprioception, balance, muscle strength, and lower limb function in female team handball players. *Clinical Journal of Sport Medicine,14(2)*, 88-94.
10. Jamshidi, A. E. ((2017)). Walking backwards improves high school female athletes' balance. *J Res Med Dental Sci, 5(1):*, 46-48.
11. Kaushik, A. S. (2013). A Correlation Between Latency Period of Transverse Abdominis and Dynamic Balance: An EMG Study.. *Physiotherapy and Occupational Therapy Journal, 6(3)*.
12. Kostopoulos N., B. E. (2012). The Effect Of A Balance Annd Proprioception Training Program On Amateur Basketball Players' Passing Skills. *Journal of Physical Education and Sport, 12(3)*, 316-323.
13. 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.

14. McLeod T.C., A. T. (2009). , 'Balance Improvements in Female High School Basketball Players After a 6 Week Neuromuscular Training Program. *Journal of Sport Rehabilitation,18 (4)*, 465 – 481.

15. Muratlı, S. (2003). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor.* Ankara: Nobel.

16. Nichols DS, G. T. (1995). Changes in the mean center of balance during balance testing in young adults. *Phys Ther.75(8)*, 699-706.

17. Nikolaos, K. E. (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.

18. Okudur, A. &. (2012). 12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2)*, 165-170.

19. Özer, S. D. (2004). *Çocuklarda motor gelişim. .* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

20. Saraswat, A. M. (2015). Effect of dynamic balance training on agility in male basketball players. *International Journal of Physiotherapy, 2(5)*, 798-803.

21. Sadeghi H. Shariat A., Asadmanesh E., Mosavat M. (2013). The Effects of Core Stability Exercise on the Dynamic Balance of Volleyball Players. International Journal of Applied Exercise Physiology, 2(2):1-10.

22. Turğut, M. A. (2017). Bartın Üniversitesi Badminton Takımında Yer Alan Kadın Sporculara Uygulanan 8 Haftalik Klasik Badminton Antrenmanlarının Bazı Fiziksel Performans Parametreleri Üzerine Etkileri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi,3(Special Issue 2)*, 354-364.

23. Yüksel, O. A. (2016). Basketbolcularda Core Alt Ekstremite Kuvveti Antrenmanlarının Dinamik Denge Ve Şut İsabeti Üzerine Etkisi. . *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,1(1)*, 49-60.

24. Zorba, E. Ö. (2010). Güreşçilerde Bacak Hacmi, Bacak Kütlesi, Anaerobik Performans ve Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1)*, 83-96.

122-82-iecses-4th-59-FC-Oral / Sözel

PEDAGOJİK FORMASYON EĞİTİMİ ALAN ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK KAYGI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Yavuz YILDIZ*, Elif Feza TEKYAZMAN*

***** Manisa Celal Bayar Üniversitesi

GİRİŞ

Kaygı, bireylerin iç ve dış dünyalarında hissettikleri bir tehlike olasılığı ya da stres yaratan durumların yarattığı üzüntü, gerginlik gibi hoş olmayan durumların ve bireylerin kendileri tarafından tehlikeli olarak algılayıp yorumladıkları duygusal ve gözlenebilir reaksiyonlardır. Bireyler kaygı kavramı ile birlikte geleceğe dair duyulan karamsarlık, başarısızlık, umutsuzluk ve endişe duygularını birlikte kullanırlar (Göçmen & Balgamış, 2005). Kaygının nedenleri arasında; bireyin yaşadığı iç çelişki, belirsizlikler, destek görememe, yaşanan bir olay ile ilgili olumsuz sonuçlar düşünme ve bekleme sayılabilir. Kaygı, zaman zaman olumsuz ve olumlu etkileri ile değerlendirilebilir. Bu noktada kaygının olumlu etki mi olumsuz etki mi yarattığını anlayabilmek için, iki faktörün ele alınması gerekir. Bunlar, kaygının derecesi ve başarılması amaçlanan görevin zorluk düzeyidir. Zor bir görevi başarmak isterken yaşanan kaygı olumsuz özellik taşırken, basit bir işlemi gerektiren hususlarda hissedilen orta dereceli kaygı, göreve erken başlama ve bitirme açısından yararlı bulunmuştur (Cüceloğlu, 2004). Meslek, bireylerin maddi ve manevi varlığını sürdürebilmesi için gerekli olan, yaptığı işi, kazanç düzeyini, sosyal çevresini gösteren ve toplumun kendisinden beklediği rolü profesyonel biçimde icra etmesini sağlayan bir kavramdır (Üre, 2006). Toplumun ve işverenlerin bireylerden meslekleri gereğince beklentileri bulunmaktadır. Beklentilerin ve sorumlulukların fazla olduğu meslekler arasında öğretmenlik yer almaktadır. Öğretmenlik, eğitim-öğretim ve ilgili yönetim görevlerini üzerine alan, bireysel, sosyal, kültürel, bilimsel, teknolojik boyutlarıyla profesyonel statüde yer alan bir eğitim mesleği olarak tanımlanmaktadır

(Bircan & Sefunç, 2000; Alkan, 2000). Öğretmenlik mesleğini sürdürecek bireyin mesleğine ilgi duyması, mesleğini en iyi şekilde gerçekleştirmeye yönelik yeterli düzeyde bir kaygı hissetmesi ve öğrencilerine gerekli bilgileri öğretebileceklerine ilişkin öz inanca sahip olması gerekmektedir çünkü öğretmenlerin ilgili konu alanlarına yönelik tutum ve davranışları öğrencilerini de etkilemektedir (Çapri & Çelikkaleli, 2008; Şimşek, 2010). Öğretmenler toplumsal değişmeye paralel olarak eğitimin hızla gelişmesinden dolayı kendilerini sürekli geliştirmek mecburiyetindedirler. Öğrenci motivasyonu, materyal eksikliği, kalabalık sınıflar, evrak işlerinin yoğunluğu gibi olumsuz durumlar mesleki kaygıya neden olabilmektedir ancak literatürdeki çalışmalarında öğretmenlerin veya öğretmen adaylarının mesleki kaygıları ile ilgili olarak açık bir tanıma rastlanmamakla birlikte öğretmen adaylarının birçoğu, öğretme işini nasıl gerçekleştirecekleri ve öğrencileri etkilemede başarılı olup olamayacakları hususunda endişeli oldukları görülmektedir (Sünbül, 2001; Semerci & Semerci, 2004; Güngör, 2019). Fuller (1969) öğretmenlik mesleğine yönelik kaygıları şu üç alt başlıkta toplamıştır. Bunlar ben-merkezli kaygılar, görev-merkezli kaygılar ve öğrenci-merkezli kaygılardır (Aktaran: Bilgici, 2016).

Ben–Merkezli Kaygılar

Ben-merkezli kaygıların odak noktasında, bireyin kendisi yer almaktadır.

Ben-merkezli kaygıları taşıyan öğretmen adayı, öğretmenlik mesleğini başarı ile sürdürüp sürdüremeyeceğinin endişesini taşımakta olup, kendisine şu gibi soruları yöneltir:

1) Öğretmenlik mesleği bana uygun mu?

2) Her gün öğretmenlik mesleğini nasıl yapacağım?

3) Öğretmenlik yaptığım sınıfta gürültü olması durumunda okul müdürü ve okuldaki diğer öğretmenler hakkımda ne düşünecek (Bilgici, 2016)?

Görev–Merkezli Kaygılar

Görev-merkezli kaygılarda bireyin öğreticilik görevi ön plandadır. Görev-merkezli kaygıları taşıyan bir öğretmen adayı, iyi bir öğretici olabilme kaygısı duymakta olup, kendisine şu gibi soruları yöneltir:

- Farklı sınıf ortamlarında eğitim ve öğretim nasıl gerçekleşebilir?

- Öğretim alanım içerisindeki yeni tekniklere, fikirlere ve materyallere nasıl ulaşabilirim?
- Mesleğimde daha başarılı olabilmem için bana en iyi kim yardım edebilir (Bilgici, 2016)?

Öğrenci–Merkezli Kaygılar

Öğrenci-merkezli kaygıların odak noktasında, öğrenciler bulunmaktadır. Öğrenci-merkezli kaygıları taşıyan bir öğretmen adayı, kendisine şu gibi soruları yöneltir:

- Her bir öğrencinin öğrenmesini mümkün, kolay ve çabuk kılmam için ne yapmam gerekir?
- Öğrencilerin hayat boyu öğrenmeyi ve vazgeçmemeyi nasıl öğretebilirim?
- Özel eğitime muhtaç veya yüksek potansiyelli öğrencilere, öğrenmelerini okul dışında da başarı ile sürdürebilmeleri için nasıl yardım edebilirim (Taşğın, 2006)?

YÖNTEM

Bu araştırmada, Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde okuyan ve pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve öğretmenlik mesleğine ilişkin kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bireylerin kaygı düzeyi incelenirken başlıca şu sorulara cevap aranmaktadır:

1) Acaba sınıfımda sürekli sorun çıkaran öğrencilerle başa çıkabilecek miyim?

2) Her gün çok sayıda öğrenciyle uğraşabilecek miyim?

3) Yöneticiler tarafından gözleniyorken başarılı olabilecek miyim?

Bu araştırma, öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve incelenmesi, öğretmenlik mesleğine yönelik olan alınan eğitimde, öğretmen adaylarının kaygılarının giderilmesi amacıyla neler yapılabileceğine yönelik öneriler geliştirmek bakımından önemlidir. Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden olan anket tekniği kullanılmıştır. Araştırma içerisinde nicel araştırma yönteminin tercih edilme sebebi, araştırılan konuya ait, evreni temsil edecek örneklemden sayısal sonuçlar elde etmek ve araştırma

evreninin araştırma konusu hakkındaki fikrini sorgulamaktır. Araştırmanın evrenini 2018-2019 yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde öğrenim gören ve pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Fen-Edebiyat Fakültesi'nde okuyan ve pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adayları içerisinden tesadüfi örneklem yoluyla seçilmiş ve bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 100 kadın, 60 erkek olmak üzere toplam 160 kişi oluşturmaktadır. Bu araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için yaş, cinsiyet ve okudukları fakülte sorularını içeren bir kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında, katılımcıların kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Borich (1996)'dan uyarlanarak Saban vd. (2004)'nin geliştirmiş olduğu "Öğretmen Adayı Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Öğretmen Adayı Kaygı Ölçeği (ÖAKÖ), 45 soru maddesinden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, "Ben-Merkezli Kaygılar (BMK)", "Görev-Merkezli Kaygılar (GMK)" ve "Öğrenci-Merkezli Kaygılar (ÖMK)"dır. Alt boyutlardan olan Ben-merkezli kaygıları ölçen maddeler; 2, 4, 8, 9, 13,14, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32, 35 ve 44. Görev-merkezli kaygıları ölçen maddeler; 1, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 21, 25, 27, 31, 33, 40 ve 42. Son olarak, öğrenci-merkezli kaygıları ölçen maddeler ise; 5, 15, 17, 19, 22, 23, 29, 34, 36, 37, 38, 39, 41, 43 ve 45. maddelerdir. Ölçekte yer alan her bölüm için madde sayısı 15'tir ve ölçekteki her bir bölüm için alınabilecek en düşük puan değeri 15 iken, en yüksek puan değeri 75'tir. Buna göre, bir öğretmen adayının bir bölümden aldığı puan değeri ne kadar yüksek olursa, o öğretmen adayı o bölümün temsil ettiği mesleki kaygıları da o derece yüksek düzeyde taşıyor demektir (Dilmaç, 2010; Dursun ve Karagün, 2012). Araştırmada toplanan veriler SPSS programında farklılık ve ilişki testleri kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Öğretmen Adayı Kaygı Ölçeği'nin güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur ve madde toplam korelasyonları .30-.63 arasındadır. Öğretmen Adayı Kaygı Ölçeği'nin alt boyutlarının faktör yükleri .34-.72 arasındadır.

Tablo 1: Normal Dağılıma Uygunluk Testi Sonuçları

	Shapiro-Wilk	
	Statistic	Sig.
Toplam Kaygı Puanı	.98	.20
Ben Merkezli Kaygı	.98	.08
Görev Merkezli Kaygı	.98	.09
Öğrenci Merkezli Kaygı	.97	.00

Tablo 1'e göre, toplam kaygı puanı, ben merkezli kaygı ve görev merkezli kaygı boyutları parametrik dağılım gösterirken, öğrenci merkezli kaygı non-parametrik bir dağılım göstermektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 23,91 ± 3,64 ve minimum 20 maksimum 43 olarak bulunmuştur. Cinsiyet açısından %62,5 (100) kadın, %37,5 (60) erkektir. Katılımcıların okudukları bölümlerin dağılımı:

%51,3 (82 kişi) Spor Bilimleri Fakültesi,

%17,5 (28 kişi) Sağlık Bilimleri Fakültesi

%31,3 (50 kişi) Fen-Edebiyat Fakültesi şeklindedir.

Katılımcıların kaygı puan ortalaması 115,03± 27,78 ve minimum 53, maksimum 108 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçekten alınabilecek puanların 45-220 arasında olduğu düşünülürse katılımcıların kaygı düzeylerinin orta/optimum seviyede olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Yaş ile görev-merkezli kaygı, ben-merkezli kaygı ve toplam kaygı arasındaki ilişki.

	Toplam Kaygı Puanı	Ben Merkezli Kaygı	Görev Merkezli Kaygı
Yaş	.07	.05	.04
p	.33	.46	.57

Tablo 2'de görüldüğü üzere yaş ile görev-merkezli kaygı, ben-merkezli kaygı ve toplam kaygı arasında ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 3. Yaş ile öğrenci merkezli kaygı arasındaki ilişki.

		Yaş	Öğrenci Merkezli Kaygı
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.00	.16*
	p		.03

Tablo 3'de ise yaş ile öğrenci merkezli kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaş arttıkça öğrenci merkezli kaygı da artmaktadır.

Tablo 4. Cinsiyet açısından öğrencilerin kaygı düzeylerinin analizi.

	Cinsiyet	t	p
Toplam Kaygı Puanı	Kadın	-2.72	.00
	Erkek		
Ben Merkezli Kaygı	Kadın	-2.74	.00
	Erkek		
Görev Merkezli Kaygı	Kadın	-1.84	.06
	Erkek		

Tablo 4'te cinsiyete göre, toplam kaygı puanında ve ben merkezli kaygı puanında erkekler lehine anlamlı farklılık vardır.

Tablo 5. Cinsiyet açısından öğrenci merkezli kaygının analizi.

	Öğrenci Merkezli Kaygı
Mann-Whitney U	2291.00
Wilcoxon W	7341.00
Z	-2.50
p	.01

Tablo 5'e göre, öğrenci merkezli kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Erkekler kadınlara göre daha kaygılı durumdadırlar.

Tablo 6. Fakültelere göre öğrencilerin kaygı düzeylerinin analizi.

		Ortalama	F	p
Toplam kaygı puanı	Sağlık Bilimleri	109.75	.66	.51
	Spor Bilimleri	115.54		
	Fen-Edebiyat	117.14		
Ben merkezli kaygı	Sağlık Bilimleri	36.60	1.62	.20
	Spor Bilimleri	39.43		
	Fen-Edebiyat	36.20		
Görev merkezli kaygı	Sağlık Bilimleri	37.75	**3.07**	**.04**
	Spor Bilimleri	38.54		
	Fen-Edebiyat	42.54		

Tablo 6'da görev merkezli kaygı açısından fakülte bazında farklılık bulunduğu gözlenmektedir. Yapılan post-hoc test sonucunda fen-edebiyat fakültesi öğrencilerinin kaygı düzeyinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu (p=.04); yine fen-edebiyat fakültesi öğrencilerinin kaygı düzeyinin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu (p=.02) bulunmuştur.

Tablo 7. Fakültelere göre öğrenci merkezli kaygı düzeylerinin analizi.

	Öğrenci Merkezli Kaygı
Chi-Square	1.09
df	2
Asymp. Sig.	.57

Tablo 7'de sunulan bilgilere göre öğrenci merkezli kaygı açısından fakülte bazında farklılık bulunmamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların kaygı düzeylerinin optimal seviyede olduğu bulunmuştur. Varol vd. (2014)'nin çalışmalarında öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri düşük düzeyde olarak bulunmuşken, çalışmamızda bunun aksine, öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri optimal düzeyde olarak bulunmuştur. Serin vd. (2015) 'nin, Uçak&Bindak (2017)'ın ve Keskin(2017)'in çalışmalarında ise öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri optimal düzeyde bulunmuştur ve bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Araştırma sonucuna bağlı olarak, kaygı düzeylerinin yaşa bağlı olmadığı söylenebilir. Atmaca (2013) tarafından yabancı dil bölümü öğretmen adayları üzerinde yapılan bir başka çalışmada da öğretmen adaylarının mesleki kaygılarının yaş kategorilerine göre anlamlı farklılık oluşturmadığı rapor edilmiştir. Saban vd. (2004) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre ise, dördüncü sınıf öğretmen adaylarının görev merkezli kaygılarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına oranla daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Erkek öğretmen adaylarının toplumsal rolleri içerisinde, mesleğe geçme ve para kazanma ihtiyaçlarının kadınlardan daha fazla olması sebebinin kaygı düzeylerinin yüksek olmasına yol açmış olabilir. Ayrıca bazı araştırmaların (Dunn vd, 1987 Aktaran: Onağ vd. 2012) sonuçlarında belirtildiği gibi, erkeklerin akademik başarısının kadınlardan daha düşük olduğu dikkate alınırsa erkeklerin daha kaygılı olmaları açıklanabilir. Bu sonuca bağlı olarak, Taşğın (2006)'ın, Bilgici & Deniz (2016)'in, Uçak & Bindak (2017)'ın araştırmaları bu araştırmadaki bulguları desteklemektedir. Araştırma sonucunda, görev merkezli kaygıda fen-edebiyat fakültesi öğrencilerinin kaygı düzeyinin sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu; yine fen-edebiyat fakültesi öğrencilerinin kaygı düzeyinin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, sağlık bilimleri ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iş imkânları açısından fen-edebiyat fakültesi öğrencilerine göre daha fazla olanağa sahip olduğu, işe yerleşme süreçlerinin daha kısa sürdüğü düşüncesiyle açıklanabilir. Alım & Bekdemir (2006), Gürbüz & Kişoğlu (2012) ve Keskin (2017)'in araştırma bulgularından farklı olarak, öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları, öğrenim gördükleri fakültelere göre değişmemektedir.

Öneriler: Ülkemizde farklı branşlarda açılan fakültelerin mezunlarının iş ve gelecek kaygısı yaşadığı, bu nedenle formasyon eğitimi alarak öğretmenlik yapma çabası içinde oldukları görülmektedir. Bu durum öğrencilerin gelecek ve meslek kaygısı taşımalarından

kaynaklanmaktadır. Üniversitelerin iş bulma kurumları olmadığı bilinmekle beraber ülkemiz şartlarında yaşamsal ihtiyaçların karşılanması için üniversite mezunlarının bir işe ihtiyaçları vardır. Öğrencilerin formasyon alsalar bile atanıp atanamayacaklarının belirsiz olması da onlarda ayrıca bir kaygıya neden olmaktadır. Yüksek öğretim politikalarında tutarlı, planlı, mezunlarına iş imkânları sağlayabilecek sayıda ve yeterlikte olan fakültelerin öğretim yapması gereklidir. Bu çalışmada her ne kadar öğrencilerin kaygı düzeyi optimum seviyede tespit edilmiş olsa da yapılan bireysel görüşmelerde ve konuşmalarda öğrencilerin kaygılı oldukları gözlemlenmiştir. Bu konunun derinlemesine anlaşılabilmesi ve çözüm önerileri getirilebilmesi için bürokratlarla, üniversite öğretim elemanlarıyla ve öğrencilerle yapılacak olan nitel çalışmalarla, odak grup görüşmeleriyle araştırılması yararlı olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Alım, M. & Bekdemir, Ü. (2006). Coğrafya Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. *Milli Eğitim Dergisi.* 172: 263-275.
2. Alkan, C. (2000). Meslek ve Öğretmenlik Mesleği. Veysel Sönmez (Ed.), Öğretmenlik mesleğine giriş içinde (s. 243 – 294). Ankara: Anı.
3. Atmaca, H. (2013). Almanca, Fransızca ve İngilizce Öğretmenliği Bölümlerinde Okuyan Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygıları. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8 (10): 67-76
4. Bilgici, B, & Deniz, Ü. (2016). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygılarının Bazı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education,* 5 (1): 53 -70.
5. Bilgici, B. (2016). Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik Algıları İle Mesleki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
6. Bircan, İ, & Sefunç, M. (2000). Eğitimin Yönetsel Temelleri. V. Sönmez (Ed.), *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. Ankara : Anı Yayıncılık, 209-241.
7. Cüceloğlu, D. (2004). İnsan ve Davranışı (Psikolojinin Temel Kavramları). İstanbul: Remzi Kitabevi.
8. Çapri, B. & Çelikkaleli, Ö. (2008). Öğretmen Adaylarının Öğretmenliğe İlişkin Tutum ve Mesleki Yeterlik İnançlarının Cinsiyet, Program ve Fakültelerine Göre İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (15): 33-53.

9. Dilmaç, O. (2010). Görsel sanatlar öğretmeni adaylarının kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 24: 49-65.

10. Dursun, S, & Karagün, E. (2012). Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24: 93-112.

11. Göçmen, G. B, & Balgamış, E. (2005). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği ve Müzik Öğretmenliği Bölümü Öğretmen Adaylarının Akademik Başarısıyla Öğretmenliğe İlişkin Tutumları ve Kpss Kaygıları Arasındaki İlişki. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongre Kitabı, Cilt I, 489-494. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

12. Güngör, C. (2019). Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik Algıları İle Mesleki Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Samsun

13. Gürbüz, H. & Kişoğlu, M. (2012). Tezsiz Yüksek Lisans Programına Devam Eden Fen-Edebiyat ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları (Atatürk Üniversitesi Örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2): 71-83.

14. Keskin, Y. (2017). Coğrafya Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum ve Kaygı Düzeyleri (Erzurum Örneği). *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 43-57.

15. Onağ, O,A. & Onağ, Z,. &Yıldız Y. (2012). Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle Akademik Erteleme Eğilimi Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma (Manisa Örneği). *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*. 3 (2): 30-43.

16. Saban, A, & Korkmaz, İ, & Akbaşlı, S. (2004). Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygıları. *Eğitim Araştırmaları Dergisi,* 17 (5): 198-209.

17. Semerci, N. & Semerci, Ç. (2004). Türkiye'de Öğretmenlik Tutumları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1): 137-146.

18. Serin, M. K, Güneş A.M. & Değirmenci, H. (2015). Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları İle Mesleğe Yönelik Kaygı

Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Cumhuriyet International Journal of Education* 4.(1), 21-34.

19. Sünbül, A. M. (2001). Bir Meslek Olarak Öğretmenlik. Ö. Demirel & Z. Kaya (Ed.), *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. Ankara: Pegem. 223-254.

20. Şimşek, A. (2010). Sınıf Ve Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Tarih Öğretimine İlişkin Tutumları. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 2 (1): 181 -203.

21. Taşğın, Ö. (2006). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 14 (2): 679-686.

22. Uçak, K. & Bindak, R. (2017). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeyleri (Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği). *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (2): 44-54.

23. Üre, Ö. (2006). Mesleki Rehberlik. M. Deniz, & A. Erözkan (Ed.), *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Tekağaç Eylül Yayınları. 183-203.

24. Varol, Y. & Erbaş, M. & Ünlü, H. (2014). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarını Yordama Gücü. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 12 (2): 113-123.

124-iecses-4th-59-FC-Oral / Sözel

SPOR BAHSİ OYNAYAN KİŞİLERİN BAHİS OYNAMA MOTİVASYONLARININ ARAŞTIRILMASI

Yavuz YILDIZ, Elif Feza TEKYAZMAN

ÖZET

Bu araştırmada, spor bahisi oynayan bireylerin bahis oynama motivasyonlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden olan anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, bahis oynama sitelerindeki bahis oynayan kişiler oluşturmaktadır. Amaçlı örneklem yoluyla belirlenen 40 kadın, 259 erkek olmak üzere toplam 299 kişi ile iletişime geçilerek, online anket yolu ile veriler toplanmıştır. Araştırmada, Chantal, Vallerand ve Vallieres (1994)'ten uyarlanarak, Karlı (2008)'nın geliştirmiş olduğu "Bahis Güdülenme Ölçeği" kullanılmıştır. Bahis Güdülenme Ölçeği, yedi alt boyut (bilgi, başarı, deneyim, tanımlı düzenleme, içe atım yoluyla düzenleme, dışşal düzenleme ve amotivasyon) ve yirmi sekiz maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Araştırma sonucunda, aylık gelir düzeyinin ve aylık bahis harcamasının, bahis oynama motivasyonunu olumlu yönde; bahis oynama süresinin olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Yaş, maç izleme harcaması değişkenlerinin etkisi bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: por, bahis, motivasyon

124-iecses-4th-59-FC-Oral / Sözel

INVESTIGATING THE BETTING MOTIVATIONS OF PEOPLE WHO MAKE SPORT BETS

Yavuz YILDIZ, Elif Feza TEKYAZMAN

Abstract

In this study, it is aimed to identify the betting motivations of the individuals who make sport bets. Questionnaire technique is employed as the research method as one of the quantitative research methods. The subjects of the study are the individuals who make bets on online betting websites. Using an online questionnaire, the data for the study are collected from 299 subjects, 40 of whom are female and 259 are male, who are chosen through purposeful sampling. In the present study, The Betting Motivation Scale developed by Karlı (2008) by adapting from Chantal, Vallerand and Vallieres (1994) is used as the data collection tool. The Betting Motivation Scale consists of seven subdimensions (knowledge, success, experience, defined regulation, regulation through introjection, external regulation and amotivation) and 28 items. It is a 5 point Likert-Scale questionnaire. At the end of the study, it is found that the monthly income level and the amount spent on betting affected the betting motivation in a positive way while the the betting duration affect it in a negative direction. No effect of the age and monthly spent on watching competitions variable is found in the study.

Keywords: sport, bet, motivation

GİRİŞ

Bahis oyunları, herhangi bir oyunun tesadüf eseri veya beceri yoluyla sonucunun ya da oyun esnasındaki gelişmelerin önceden tahmin edilmesi üzerine oynanan veya oynatılan, doğru tahminde bulunan bireylerin belirlenmiş kurallar çerçevesinde hesaplanan ikramiyeyi kazandığı oyunlar şeklinde tanımlanmaktadır (Müsiad, 2018).

Bahis oyunları, şans oyunları ve tahmin oyunları olmak üzere ikiye ayrılır. Şans oyunları, sonucu, kişinin yetenek ya da beceri düzeyine değil, tamamen rastlantıya bağlı olan, kazananlara belirli düzeylerde ödül verilmesini öngören aktivitelerdir. Genel özellikleri arasında, orta vadeli bir para akışı sağlanması, dağıtılan ikramiye oranının %40 civarında olması, ülkeler bazında bakım onarım gerektirmesi ve oyunlarda kazanma ihtimalinin düştükçe dağıtılan ikramiye oranının yükselmesi yer alır. Bu oyunlara örnek olarak, Milli Piyango, Sayısal Loto, On numara gibi şans oyunları yer almaktadır. Tahmin oyunları ise, gerçekleşecek bir bahsin sonucunu önceden öngörmeye ve bu öngörüye ilişkin bahse girmeye dayalı oyunlardır. Bu oyunlara örnek olarak, iddia ve at yarışı verilebilir (Kılıç, 2006; Müsiad, 2018; Dilek, 2018). Bahislerin varoluşundan kaynaklı, insanlar üzerinde yüksek hasılat, para döngüsü, hayaller ve kurulan bu hayallerin gerçekleşmesi ihtimali gibi faktörler bahis oymaya etki yaratmıştır. Bahis sektörü ilk olarak Dünyada at yarışları ile başlamıştır ancak ilerleyen zamanlarda oyun çeşitliliği arttırılarak, spor müsabakalarının sonuçları için bahis oynama talepleri doğrultusunda hızla büyümüştür (Yaşar, 2010; Karlı, 2008). Bahis oyunları, sosyal etkilerinin yanı sıra ülkeler için ciddi bir kaynaktırlar. Bu kaynaklar, ülkeler için hazinenin değişilmez unsurudur. Ülkelerde bahis oyunları pazarının işletilmesinde üç yaklaşım söz konusudur. Bunlarda ilki, bilgisayar sistemini işlettirmektir. İkinci seçenek, deneyimli şirketlere işlettirmektir. Üçüncü seçenek ise, belli bir süre lisans vermektir (Kılıç, 2006).

Bahis oyunlarına katılımı etkileyen unsurlar arasında, eğlenme, vakit geçirme ve dinlenme yer almaktadır. Bunun yanı sıra, yoğun iş temposundan kaynaklanan stresin üstesinden gelmek amacıyla da oynanmaktadır. Heyecan ve adrenalin ihtiyacı, kazanma güdüsü, rekabet duygusu ile kaygı ve depresyon gibi problemlerden kaçmak için sakinleşmeye etkisi olabilmektedir. Daha çok eğlence sektörünün getirisi olan bahis oyunları, oyun oynama alışkanlıkları ile spor bahis oyunlarında kendini göstermekte olup, insanların vazgeçilmezi olarak hayatlarında yer edinen, stadyumlarda ve yeşil sahalarda

insanların hayallerine, ihtiraslarına, amaçlarına hitap ederek, onların teskin edilmesinde büyük görev almıştır (Arcan & Karancı, 2013; Çelik, 2017; Akça, 2019).

YÖNTEM

Bu araştırmada, spor bahsi oynayan bireylerin bahis oynama motivasyonlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden olan online anket tekniği kullanılmıştır. Araştırma içerisinde nicel araştırma yönteminin tercih edilme sebebi, araştırılan konuya ait, evreni temsil edecek örneklemden sayısal sonuçlar elde etmek ve araştırma evreninin araştırma konusu hakkındaki fikrini sorgulamaktır. Araştırmanın çalışma grubunu, amaçlı örneklem yoluyla belirlenen ve bahis oynama sitelerinde bahis oynayan 40 kadın, 259 erkek olmak üzere toplam 299 bahis oynayan kişi oluşturmaktadır. Bu araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, aylık harcama düzeyi ve bahis oynama durumu ile ilgili sorularla birlikte, bahis için harcanan zaman ve maddi miktar, izlenen spor branşları, takım tutma durumu ve taraftarlık düzeyi belirlemek için detaylı soru havuzunu içeren bir kişisel bilgi formu online olarak uygulanmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasında, katılımcıların bahis oynama motivasyonlarının belirlenmesi amacıyla; Chantal, Vallerand ve Vallieres (1994)'ten uyarlanarak, Karlı (2008)'nın geliştirmiş olduğu "Bahis Güdülenme Ölçeği" kullanılmıştır. Bahis Güdülenme Ölçeği, 5'li Likert tipinde bir ölçektir. 28 soru maddesinden ve yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak gruplanmıştır, İçsel motivasyon olarak gruplanan alt boyutlar, "Bilgi", "Başarı", "Deneyim"dir. Dışsal motivasyon olarak gruplanan alt boyutlar ise "Tanımlı düzenleme", "İçe atım yoluyla düzenleme", ve "Dışsal düzenleme"dir. Yedinci alt boyut ise "Amotivasyon"dur. Bilgi alt ölçeğini ölçen maddeler 10, 15, 18 ve 20. maddelerden oluşmaktadır. Bahis oyunu oynanan spor branşı ile ilgili bilgilenmek, yeni bahis yöntemleri keşfetmek ve stratejiler geliştirmek, bahisin keyfini çıkarmak ve haz almak gibi bahisçilerin kendine özgü motivasyonlarıyla ilgilenir. Başarı alt ölçeğini ölçen maddeler 3, 6, 19 ve 24. maddelerdir. Bireylerin bahis faaliyetlerine katıldıklarında bahis oynama becerilerini ve kazanma-kaybetme duygu durumlarını kontrol altına alabilmeleri nedeniyle zevk ve memnuniyeti ele alır. Deneyim alt ölçeğini ölçen maddeler 1, 12, 14 ve 28.maddelerdir. Bahis oyununda bireylerin keyif ve güçlü duygu durumlarını sorgular. Tanımlı düzenleme alt ölçeğini ölçen maddeler 4, 13, 17 ve 23. maddelerdir. Gevşeme, kaçma ve arkadaşlarıyla

vakit geçirme gibi bahis faaliyetlerinin sonuçlarını içermektedir. İçe atımsal düzenleme alt ölçeğini ölçen maddeler 2, 9, 16 ve 26. maddelerden oluşmaktadır. Bu alt ölçek bireyin kendisini güçlü, sosyal ortamlarda önemli ve tanınır hissetme motivasyonları değerlendirir. Dışsal düzenleme alt ölçeğini ölçen maddeler 8,11, 22, ve 27. maddelerdir. Bahis yolu ile para kazanan bireyleri ele almaktadır. Yedinci alt ölçek olan amotivasyon alt ölçeğini ölçen maddeler ise 5, 7, 21 ve 25. maddelerdir. Bahis oynayan bireylerin zaman zaman kendi tatmin düzeylerini değerlendirmelerini ele almaktadır. (Çelik, 2017; İlçin, 2017).

Araştırmada toplanan veriler SPSS programında farklılık ve ilişki testleri kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Bahis Oynama Motivasyonu Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik analizleri sonuçları: Cronbach alfa katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları .30-.46 arasındadır. Faktör yükleri .36-.79 arasındadır.

Tablo 1. Normallik Dağılıma Uygunluk Testi Sonuçları

Shapiro-Wilk		
	Statistic	Sig.
Bilgi-İçsel	.95	.00
Başarı-İçsel	.93	.00
Deneyim-İçsel	.92	.00
Tanımlı Düzenleme-Dışsal	.87	.00
İçe Atımsal Düzenleme-Dışsal	.84	.00
Dışsal Düzenleme-Dışsal	.97	.00
Amotivasyon	.93	.00

Tablo 1'de verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Tanımlayıcı istatistikler

	Yaş	Bahis Harcaması	Gelir	Aylık Maç İzleme Harcaması
N Valid	299	299	299	299
Ortalama	25.57	113.58	4302.68	241.97
Standart Sapma	5.91	145.28	1484.71	171.44
Minimum	16	0	1500	0
Maximum	52	800	9000	1000

Tablo 2'ye göre, katılımcıların; yaş ortalamaları 25'tir. Bahis için harcadıkları ortalama miktar 113 TL'dir. Gelir düzeyleri ortalama miktarı 4302 TL'dir. Aylık maç izlemek için harcanan ortalama miktar 241 TL'dir. Araştırmada 40'ı kadın (%13), 259'u erkek (%87) olmak üzere toplam 299 kişi yer almaktadır.

Tablo 3. Bahis oynarken tercih edilen spor branşları

	n	Yüzde
At Yarışları	64	21.4
Boks	1	.3
Futbol	186	62.2
Basketbol	48	16.1
Total	299	100.0

Tablo 3'e göre, katılımcıların canlı bahis oynarken en çok tercih ettikleri spor branşları sırasıyla futbol (%62,2), at yarışı (21,4), basketbol (16,1) ve bokstur (%0,3).

Tablo 4. Katılımcıların spor yapma durumları

	n	Yüzde
Evet	172	57.5
Hayır	127	42.5
Total	299	100.0

Tablo 4'e göre, katılımcıların %57'sinin aktif olarak spor yaptıkları bulunmuştur.

Tablo 5. En çok seyredilen spor branşları

	n	Yüzde
Futbol	203	67.9
At Yarışları	74	24.7
Basketbol	22	7.4
Total	299	100.0

Tablo 5'e göre, en çok seyredilen spor branşları sıraıyla, futbol (%67,9), at yarışları (24,7) ve basketboldur (7,4).

Tablo 6: Mann-Whitney U Testi

	Bilgi - İçsel	Başarı - İçsel	Deneyim-İçsel	Tanımlı Düz.Dışsal	İçe Atımsal Düz.Dışsal	Dışsal Düz.Dışsal	Amotivasyon
U	5008.00	4745.50	4778.00	3558.50	3857.50	4580.50	3942.00
p	.73	.53	.42	.00	.00	.29	.08

Tablo 6'ya göre, "Tanımlı düzenleme" ve "İçe atımsal düzenleme" dışsal motivasyonlarında kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Tablo 7: Demografik bilgiler ve bahis oynama motivasyonuna yönelik regresyon analizi.

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
	B	Standart Sapma	Beta		
(Constant)	2.98	.11		25.32	.00
Yaş	-.00	.00	-.03	-.51	.60
Gelir	2.742E-00	.00	.11	2.05	.04
Aylık Maç İzleme Harcaması	.00	.00	-.12	-2.13	.03
Bahis harcaması	.00	.00	.21	3.66	.00
Bahis Oynama Süresi	-.03	.01	-.11	-1.99	.04

Tablo 7'ye göre aylık gelir düzeyi ve bahis oyunları için harcanan para bahis oynama motivasyonunu olumlu yönde, aylık maç izleme harcaması ve bahis oynama süresi bahis oynama motivasyonunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların 40'ının kadın (%13), 259'unun erkek (%87) ve yaş ortalamalarının 25 olduğu belirlenmiştir. Müsiad (2018)'ın iddia üzerine yapılan bir çalışmada katılımcıların %90,7'sinin erkekler ve %9,3'ünün kadınlardan oluştuğunu ve yaş ortalamasının 27 olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda, tanımlı düzenleme ve içe atımsal düzenleme dışsal motivasyonlarında kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Tanımlı düzenleme gevşeme, kaçma ve arkadaşlarıyla vakit geçirme gibi davranışları içermektedir. İçe atımsal düzenleme ise, bireyin kendisini güçlü, sosyal ortamlarda önemli ve tanınır hissetme motivasyonları değerlendirir. Bu sebeple kadınların erkeklere göre sorunlardan uzaklaşma arkadaşlarla vakit geçirme, sosyalleşme ve tanınma gereksinimlerini

karşılamak için daha fazla bahis oynama motivasyonuna sahip oldukları düşünülmektedir. Araştırma sonucunda, aylık gelir düzeyinin ve bahis oyunları için harcanan paranın, bahis oynama motivasyonunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bu sonuç, gelir düzeyinin artması ile oynana bahis miktarının da arttığını, aynı zamanda bahis oyunları için daha çok para harcamanın da bahis oynama isteğini arttırdığını göstermektedir. Aylık maç izleme harcaması ve bahis oynama süresinin, bahis oynama motivasyonunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Bu durum, maç izlemek için yapılan harcamanın ve bahis oynama süresi azaldığında bahis oynama motivasyonunun arttığını göstermektedir. Sağır & Çabuk (2010)'un çalışmasına benzer olarak, aylık gelir düzeyi artarken bahis oyunlarına aylık ortalama harcanan miktar da artmaktadır. Bahis oynayan kişilerin çoğunluğu maçları yasal olmayan sitelerde ücretsiz olarak izlemektedir. Ayrıca bahis oynama süresinin az olması kaybedilen paranın da az olmasına yol açacak böylelikle bahis oynama davranışı azalacaktır. Bir başka değişle ne kadar uzun süredir bahis oynanıyorsa o kadar çok para kaybedilmiş ve bu sebeple bahis oynama motivasyonu azalmış demektir. Araştırma sonucunda bahis oynayan kişilerin %58'inin spor yaptığı bulunmuştur. Arıkan & Göktaş (2004)'ın çalışma bulgularına benzer olarak, sporla uğraşma, spora aktif olarak katılma ve spordaki başarı düzeyi seyirci olarak spora duyulan ilgi arttıkça spor bahsi oynama isteği de artmaktadır. Bahis oynanan branşlar sırasıyla futbol, at yarışı ve basketboldur. Türkiye Jokey Kulübü (2017)'nün raporuna göre, uluslararası alanda at yarışları bahisleri gerileme kaydederken 2017'de Türkiye'de at yarışları bahisleri %12,75 oranında artış göstermiştir. Araştırma sonucumuz bu bilgi ile örtüşmektedir.

Öneriler: Bahis oyunlarının genel olarak sporun ruhuna aykırı olduğu düşünülmektedir. Akşar (2009) bu durum ile ilgili, bahis oyunlarının temelinde sporun ve futbol etkinliklerinin bulunmasına rağmen hatta bahis oyunları sayesinde spora ve futbola olan ilgi artarken aslında bahis oyunlarının sporun özünü zedeleyen bir olgu olduğunu, teşvik, şike, doping gibi anti futbol unsurlarının zarar verdiğini ayrıca bahisten elde edilen gelirin sadece %10'a yakın kısmının spora geri döndüğünü belirtmiştir.

KAYNAKLAR

1. Akça, Y. (2019). Sanal Bahis Siteleri mi ya da Sanal Kumar Siteleri mi? *Business & Management Studies: An International Journal*, 7(4): 1446-1466.
2. Akşar, T. (2009). Sporun Sırtında Yükselen Bir Ekonomi: Bahis Ekonomisi. https://www.dunya.com/kose-yazisi/sporun-sirtinda-yukselen-bir-ekonomi-bahis-ekonomisi/5532 (2 Kasım 2009, 09:01) Erişim tarihi: 5 Aralık 2019
3. Arıkan, N. & Göktaş, Z. (2004). Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Sporculuk Durumlarına İlişkin Özellikleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 1-15.
4. Çelik, M. (2017). Spor Bahisi Oynayan Bireylerin Bahis Oynama Güdülerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü: Ankara.
5. Dilek, S.E. (2018). Şans Oyunları Turizme Katılım Motivasyonlarından Biri Olabilir Mi? *Journal of Tourism Theory and Research,* 4(2): 111-121.
6. İlçin, M. M. (2017). Spor Bahisi Oynayan Seyircilerin Seyretme Güdüleri İle Bahis Oynama Motivasyonları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü: Niğde.
7. Karlı, Ü. (2008). Spor Bahis Oynayan Üniversite Öğrencilerinin Bahis Oynama Güdülerini Ve Bu Öğrencilerin Spor Bahsi Oynamayan Öğrencilerden Kişisel Ve Psikolojik Farklılıkların Belirlenmesi. Doktora Tezi. Bolu İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
8. Kılıç, T. (2006). Şans Oyunları Kurumlarında Sosyal Sorumluluk. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
9. Müsiad (2018). Kumar ve Türevleri Raporu, s.35.
10. Türkiye Jokey Kulübü (2017). 2017 yılı Çalışma Raporu, s.8.
11. Yaşar, M. R. (2010). Şans Oyunları ve İddaa. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(9): 138-171.

57-iecses-4th-558-FC-Oral / Sözel

EBEVEYNLERİN AİLE İKLİMLERİNİN BAZİ DEĞİŞKENLER AÇİSİNDAN İNCELENMESİ

Investigation of family climate in terms of some variables

Fatma TEZEL ŞAHİN [1], Zeynep Nur AYDIN KILIÇ[2], Cansu TUTKUN [3]
[1] Eğitim Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE, E-posta: ftezel68@gmail.com
2 Eğitim Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE, E-posta: zeynep.nur.aydin@hotmail.com
[3] Eğitim Fakültesi, Bayburt Üniversitesi, Bayburt, TÜRKİYE, E-posta:ctutkun@bayburt.edu.tr

ÖZET:

Amaç: Aile sürekli etkileşim içinde olan dinamik bir sistemdir. Günümüzde aile yapısı dünyadaki değişimlere paralel olarak Türk kültüründe de değişiklik göstermiştir. Türkiye'de yaşanan sosyo-demografik ve ekonomik dönüşümler, aile yapısının değişmesine ve farklı aile biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu sebeple aile içindeki atmosferin aile dinamikleri, ailenin farklı bağlamları ve işlevleri ile birlikte ele alınması gerekir. Aile içi psikolojik atmosfer bir ailenin bireylerinin, o ailenin içine doğarak uzun yıllar boyunca aile içindeki ilişkilerle birlikte geliştirdiği, içinde bulunduğu genel durumda aile iklimi olarak tanımlanmıştır. Aile iklimi, aile bireyleri arasındaki ilişkilerin kalitesi, aile içindeki organizasyon ve sosyal etkileşimler, aile değer ve becerilerinin nesiller arası aktarımı doğrudan ilişkilidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde ebeveynlerin; aile biçimi, yaşı, eğitim durumu, mesleği, çocuk sayısı, evlenme şekilleri gibi değişkenlerin aile atmosferinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı ebeveynlerin aile iklimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın örneklemini; Ankara ilinde yaşayan 252 ebeveyn oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak ebeveynlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve ebeveynlerin aile içi atmosferlerinin belirlemek amacıyla Björnberg ve Nicholson (2007) tarafından geliştirilen Gönül, Işık-Baş ve Şahin-Acar (2018) tarafından Türkçe' ye uyarlanan "Aile İklimi Ölçeği (AİÖ)" kullanılmıştır. Ölçek 34 maddeden ve kuşaklar arası otorite; aile içi ilişkisellik ve bilşsel uyum olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen veriler ışığında ebeveynlerin çeşitli demografik özelliklerinin aile ikliminde etkili olup olmadığı ortaya konulacaktır. Elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar değerlendirilecek ve uygun önerilerde bulunulacaktır. Türkiye'de toplumun temel taşını oluşturan ailelerin mevcut yapılarının ve aile içi iklimlerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi açısından araştırmanın önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aile, Aile iklimi, Aile atmosferi

Keywords: Family, Family climate, family atmosphere

GİRİŞ

Aile, üyesi olduğu bireyler, bireyler arasındaki ilişkiler ve kurallar bütününden oluşan bir sistemdir. Aile dinamikleri, üyelerini doğrudan ya da dolaylı biçimlerde yaşam boyu etkiler ve benzer şekilde her bir aile ferdi bu etkileşim ve değişimde rol oynar (Gönül, Işık Baş ve Şahin Acar, 2018).

Aile iklimi bir ailenin içinde bulunduğu psikolojik atmosfer olarak tanımlanmaktadır. Aile iklimi, aile bireyleri arasındaki ilişkilerin kalitesi, aile içindeki organizasyon ve sosyal etkileşimler, aile değer ve becerilerinin nesiller arası aktarımı gibi kavramları içermektedir. Aile iklimi, ailenin işleyişini ve bu işleyişin niteliğini önemli oranda etkilemektedir. Aile iklimi, aile bireyleri arasındaki ilişkilerin kalitesi, aile içindeki organizasyon ve sosyal etkileşimler, aile değer ve becerilerinin nesiller arası aktarımı gibi kavramları içermektedir. Aile iklimi, ailenin işleyişini ve bu işleyişin niteliğini önemli oranda etkilemektedir (Gönül, Işık Baş ve Şahin Acar, 2018).

Günümüzde aile yapısı dünyadaki değişimlere paralel olarak Türk kültüründe de değişiklik göstermiştir. Türkiye'de ve dünyada yaşanan bu sosyo-demografik ve ekonomik dönüşümler, aile yapısının değişmesine ve farklı aile biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu sebeple aile içindeki atmosferin aile dinamikleri, ailenin farklı bağlamları ve işlevleri ile birlikte ele alınması gerekir. Aile bireyleri arasındaki ilişkilerin kalitesi, aile içindeki organizasyon ve sosyal etkileşimler, aile değer ve becerilerinin nesiller arası aktarımı birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde ebeveynlerin; yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı, aile biçimi, evlenme biçimleri gibi değişkenlerin aile atmosferinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırma ebeveynlerin aile iklimlerini yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı, evlenme biçimi ve aile biçimi gibi değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Betimsel araştırmalar ne ve nasıl sorularına sistematik olarak cevap vererek olay ve durumların detaylı olarak betimlenmesi amacıyla yapılır. Betimsel araştırma desenleri herhangi bir konuda derinlemesine bilgi edinmeyi sağlayarak niçin sorularını gündeme getirir ve bu sayede iyi bir betimsel çalışma açıklayıcı araştırmalara temel oluşturabilir (Başol, 2008).

Araştırmanın Çalışma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde Keçiören, Yenimahalle, Çankaya ve Çubuk ilçelerinde yaşayan toplam 252 ebeveyn oluşturmaktadır.

Tablo 1. Ebeveynlerin Demografik Özellikleri

Demografik Özellik		**n**	**%**
Yaş	25 ve altı	27	10,7
	26-30	44	17,5
	31-35	97	38,5
	36-40	84	33,3
	Toplam	252	100,0
Cinsiyet	Erkek	52	20,6
	Kadın	200	79,4
	Toplam	252	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim ve altı	53	21,0
	Ortaöğretim	24	9,5
	Lise	64	25,4
	Ön lisans	25	9,9
	Lisans	76	30,2
	Yüksek lisans ve doktora	10	4,0
	Toplam	252	100,0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	130	51,6
	Çalışmıyor	122	48,4
	Toplam	252	100,0
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	1 Çocuk	75	29,8
	2 Çocuk	114	45,2
	3 Çocuk	42	16,7
	4+ Çocuk	21	8,3
	Toplam	252	100,0
Evlenme Biçimi	Görücü Usulü	104	41,4
	Kaçarak	6	2,4

	Mantık Evliliği	11	4,4
	Severek	131	51,9
	Toplam	252	100,0
Yaşanılan Aile Biçimi	Çekirdek Aile(Anne, baba ve çocuk)	211	83,7
	Geniş Aile(anne, baba, çocuk, dede, büyükanne, amca, dayı, hala vb.)	41	16,3
	Toplam	252	100,0

Veri Toplama Araçları: Araştırmada ebeveynlerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen " Kişisel Bilgi Formu " ve aile iklimini belirlemek amacıyla Björnberg ve Nicholson (2007) tarafından geliştirilen, Gönül, Işık- Baş ve Şahin-Acar (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Aile İklimi Ölçeği" kullanılmıştır. Aile İklimi Ölçeği, aile içi ilişkisellik, bilişsel uyum ve kuşaklar-arası otorite olmak üzere 3 alt boyut ve 34 maddeden oluşmaktadır. Aile içi ilişkisellik; açık iletişim, uyumluluk, aile üyelerinin birbirlerine karşı duyduğu sevgi, sıcaklık, özlem, aileyi en güçlü duygusal bağ kurma kaynağı ve dayanağı olarak görme gibi durumları içeren duygusal uyumu ifade etmektedir. Bilişsel uyum, aile bireylerine ait değerlerin, bakış açılarının, tutum ve inançlarının örtüşmesini ifade etmektedir. Kuşaklar arası otorite ise; ailede yaşı büyük olan nesillerin daha genç nesillerin yargı ve davranışları üzerindeki etkisini ifade etmektedir. Aile iklimi ölçeği katılımcıların aile bireylerine karşı şu andaki düşüncelerini içeren "Aramızdaki duygusal bağlar çok kuvvetlidir" "Birbirimizi dinlemek için birbirimize vakit ayırırız" gibi maddelerden oluşmaktadır. Katılımcılar her bir maddeyi 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 5'e kadar (kesinlikle katılıyorum) Likert tipi ölçekte değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı ölçeğin 34 maddesi için .91 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar kendi içinde değerlendirildiğinde ise, aile içi ilişkisellik alt boyutu için $\alpha = .95$, kuşaklar-arası otorite alt boyutu için $\alpha = .87$ ve bilişsel uyum alt boyutu için ise $\alpha = .87$ olarak bulunmuştur (Gönül, Işık- Baş ve Şahin-Acar, 2018).

Verilerin Analizi: Aile İklim ölçeğinden elde edilen veriler SPSS paket programında, bağımsız değişkenlerin kategori sayısına göre, Mann Whitney U, Kruskall Wallis ile analiz edilmiştir.

BULGULAR: Bu bölümde ebeveynlerin aile iklimlerini yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı, evlenme biçimi ve aile biçimi gibi değişkenler açısından incelenmesi kapsamında, araştırmaya dahil edilen çalışma grubundaki ebeveynlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Ebeveynlerin Yaşlarına Göre Aile İklimi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Kruskall-Wallis H Testi Sonuçları

Aile İklimi		YAŞ						Kruskall-Wallis H testi			
		n	Mean	Median	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırma
Aile içi ilişkisellik	25 ve altı	27	88,89	90,00	27,00	102,00	14,88	123,11	3,4	0,331	-
	26-30	44	92,68	94,00	57,00	105,00	10,92	144,52			
	31-35	97	88,73	93,00	32,00	105,00	14,71	124,65			
	36-40	84	88,35	89,50	32,00	148,00	15,98	120,28			
Kuşaklar arası otorite	25 ve altı	27	20,96	21,00	11,00	32,00	5,30	123,33	3,9	0,272	-
	26-30	44	21,64	22,00	7,00	33,00	5,19	137,80			
	31-35	97	20,36	21,00	9,00	32,00	4,70	116,09			
	36-40	84	21,80	21,50	11,00	35,00	4,77	133,62			
Bilişsel uyum	25 ve altı	27	21,11	22,00	15,00	28,00	3,14	132,17	9,2	0,026	2-3 2-4
	26-30	44	22,25	22,00	12,00	29,00	3,85	154,88			
	31-35	97	20,25	21,00	6,00	30,00	4,29	115,93			
	36-40	84	20,88	20,00	12,00	30,00	4,45	122,02			
Toplam	25 ve altı	27	130,96	135,00	63,00	147,00	16,56	126,65	5,04	0,168	-
	26-30	44	136,57	138,00	104,00	159,00	11,51	148,61			
	31-35	97	129,34	133,00	64,00	157,00	18,12	120,99			
	36-40	84	131,02	130,50	65,00	189,00	18,97	121,23			

Tablo 2 incelendiğinde Aile İklimi Ölçeği bilişsel uyum alt boyutu puanları 26-30 yaş grubunda olan ebeveynlerin 31-35 yaş ve 36-40 yaş gruplarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Diğer puanlar açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık

görülmemektedir.

Tablo 3. Ebeveynlerin Cinsiyetlerine Göre Aile İklimi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Aile İklimi		CİNSİYET						Mann-Whitney U testi		
		n	Mean	Median	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	z	p
Aile içi ilişkisellik	Erkek	52	87,25	88,00	32,00	105,00	14,33	113,76	-1,4	0,157
	Kadın	200	89,85	93,00	27,00	148,00	14,65	129,81		
Kuşaklar-arası otorite	Erkek	52	22,08	22,50	9,00	35,00	5,03	138,84	-1,3	0,171
	Kadın	200	20,88	21,00	7,00	33,00	4,84	123,29		
Bilişsel uyum	Erkek	52	20,94	20,50	13,00	30,00	3,95	124,27	-0,249	0,804
	Kadın	200	20,89	21,00	6,00	30,00	4,27	127,08		
Toplam	Erkek	52	130,27	130,00	64,00	170,00	19,23	119,78	-0,747	0,455
	Kadın	200	131,62	134,00	63,00	189,00	16,91	128,25		

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyetler arasında puanlar açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte ebeveynlerin cinsiyete göre aile içi ilişkisellik alt boyutu puanları kadınlarda, kuşaklar arası otorite ve bilişsel uyum alt boyutlarında erkeklerde daha yüksektir.

Tablo 4. Ebeveynlerin Eğitim Durumuna Göre Aile İklimi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Kruskall-Wallis H Testi Sonuçları

Aile İklimi		EĞİTİM DURUMU						Kruskall-Wallis H testi		
		n	Mean	Median	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	H	p
Aile içi ilişkisellik	İlköğretim ve altı	53	84,70	88,00	32,00	105,00	18,58	107,00	4,2	0,372
	Ortaöğretim	24	89,63	93,00	57,00	105,00	11,84	119,81		
	Lise	64	90,42	91,50	52,00	105,00	11,67	125,07		
	Ön lisans	25	87,28	90,00	27,00	105,00	16,26	114,42		
	Lisans	76	91,58	95,00	66,00	148,00	13,54	131,47		
	Yüksek lisans ve doktora	10	93,70	99,50	60,00	105,00	13,86			
Kuşaklar-arası otorite	İlköğretim ve altı	53	21,94	22,00	15,00	30,00	4,19	131,73	3,6	0,461
	Ortaöğretim	24	21,71	23,00	9,00	33,00	5,86	118,14		
	Lise	64	20,92	21,00	11,00	35,00	4,78	121,18		
	Ön lisans	25	20,76	21,00	9,00	31,00	5,05	112,49		
	Lisans	76	20,38	20,00	7,00	32,00	5,24			
	Yüksek lisans ve doktora	10	23,30	23,50	19,00	27,00	2,41	123,99		
Bilişsel uyum	İlköğretim ve altı	53	20,92	21,00	10,00	30,00	4,49	117,52	1,8	0,769
	Ortaöğretim	24	21,08	21,50	14,00	30,00	4,28	107,10		
	Lise	64	20,70	20,00	6,00	30,00	4,06	126,26		
	Ön lisans	25	20,04	20,00	13,00	30,00	3,90			
	Lisans	76	21,08	21,00	8,00	30,00	4,32	117,67		
	Yüksek	10	22,40	22,50	18,00	29,00	3,44	127,58		

	lisans ve doktora									
Toplam	İlköğretim ve altı	53	127,57	131,00	64,00	161,00	23,83	109,68	1,4	0,844
	Ortaöğretim	24	132,42	133,50	89,00	154,00	14,26	126,22		
	Lise	64	132,05	133,00	86,00	170,00	14,24			
	Ön lisans	25	128,08	130,00	63,00	151,00	18,43			
	Lisans	76	133,04	134,00	104,00	189,00	14,97			
	Yüksek lisans ve doktora	10	139,40	143,00	111,00	159,00	14,72			

Tablo 4 incelendiğinde ebeveynlerin eğitim durumlarına göre Aile İklimi Ölçeği, aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum alt boyutları puanları açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte aile içi ilişkisellik alt boyutu puanlarının eğitim durumu lisans düzeyindeki ebeveynlerde daha yüksek olduğu ,bunun yanında kuşaklar arası otorite puanlarının ise eğitim durumu ilkokul ve altı olan ebeveylerin diğer ebeveynlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Ebeveynlerin Çalışma Durumlarına Göre Aile İklimi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Aile İklimi		ÇALIŞMA DURUMU						Mann-Whitney U testi		
		n	Mean	Median	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	z	p
Aile içi ilişkisellik	Çalışıyor	130	90,44	93,50	32,00	148,00	13,89	131,02	-1,1	0,309
	Çalışmıyor	122	88,11	89,00	27,00	105,00	15,28	121,68		
Kuşaklar arası otorite	Çalışıyor	130	21,32	21,50	9,00	35,00	5,15	129,10	-0,586	0,558
	Çalışmıyor	122	20,92	21,50	7,00	33,00	4,62	123,73		
Bilişsel uyum	Çalışıyor	130	20,84	20,50	13,00	30,00	3,83	122,50	-0,903	0,367
	Çalışmıyor	122	20,97	21,50	6,00	30,00	4,57	130,76		
Toplam	Çalışıyor	130	132,60	134,00	64,00	189,00	16,74	131,02	-1,01	0,311
	Çalışmıyor	122	129,99	132,50	63,00	161,00	18,01	121,69		

Tablo 5 incelendiğinde ebeveynlerin Aile İklimi Ölçeğinin, aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum alt boyutlarında çalışma durumları arasında puanlar açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte puanların çalışan ebeveynlerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Ebeveynlerin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Aile İklimi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Kruskall-Wallis H Testi Sonuçları

Aile İklimi		SAHİP OLUNAN ÇOCUK SAYISI						Kruskall-Wallis H testi		
		n	Mean	Median	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	H	p
Aile içi ilişkisellik	1 Çocuk	75	91,44	94,00	32,00	105,00	12,39	138,05	2,8	0,409
	2 Çocuk	114	88,61	91,00	27,00	148,00	16,03	123,29		
	3 Çocuk	42	88,10	91,50	37,00	105,00	14,38	119,69		
	4+ Çocuk	21	87,90	89,00	37,00	105,00	14,31	116,31		
Kuşaklar-arası otorite	1 Çocuk	75	20,37	20,00	7,00	35,00	5,54	113,37	5,8	0,119
	2 Çocuk	114	21,27	22,00	9,00	31,00	4,80	130,55		
	3 Çocuk	42	21,12	22,00	14,00	28,00	3,85	125,11		
	4+ Çocuk	21	23,05	23,00	15,00	32,00	4,47	154,19		
Bilişsel uyum	1 Çocuk	75	21,57	22,00	6,00	30,00	4,48	140,89	6,3	0,098
	2 Çocuk	114	20,32	20,00	8,00	30,00	4,05	114,62		
	3 Çocuk	42	21,07	20,50	10,00	30,00	4,40	129,08		
	4+ Çocuk	21	21,33	21,00	14,00	30,00	3,29	134,45		
Toplam	1 Çocuk	75	133,39	135,00	64,00	170,00	15,26	134,72	2,1	0,541
	2 Çocuk	114	130,20	132,00	63,00	189,00	17,95	120,24		
	3 Çocuk	42	130,29	132,00	66,00	160,00	19,10	124,32		
	4+ Çocuk	21	132,29	134,00	66,00	153,00	18,29	135,50		

Tablo 6 incelendiğinde ebeveynlerin sahip oldukları çocuk sayısına göre Aile İklimi Ölçeğinden aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum alt boyutlarında puanlar açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum alt boyutu puanlarının tek çocuğa sahip ebeveynlerde; kuşaklar arası otorite alt boyutu puanların ise 4 ve üstü çocuğa sahip olan ebeveynlerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Ebeveynlerin Evlenme Biçimine Göre Aile İklimi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Kruskall-Wallis H Testi Sonuçları

Aile İklimi		EVLENME BİÇİMİ						Kruskall-Wallis H testi		
		n	Mean	Median	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	H	p
Aile içi ilişkisellik	Görücü Usulü	104	86,97	89,00	32,00	105,00	15,78	116,04	4,4	0,215
	Kaçarak	6	89,17	89,00	70,00	105,00	12,94	121,08		
	Mantık Evliliği	11	87,82	90,00	69,00	103,00	12,06	113,05		
	Severek	131	91,19	94,00	27,00	148,00	13,71	135,29		
Kuşaklar-arası otorite	Görücü Usulü	104	21,37	22,00	9,00	33,00	4,79	129,23	0,472	0,925
	Kaçarak	6	20,17	21,00	11,00	27,00	5,74	117,67		
	Mantık Evliliği	11	21,45	22,00	16,00	27,00	3,53	129,73		
	Severek	131	21,04	21,00	7,00	35,00	5,00	123,48		
Bilişsel uyum	Görücü Usulü	104	20,78	21,00	8,00	30,00	4,58	125,67	5,3	0,145
	Kaçarak	6	22,33	22,00	20,00	26,00	2,34	155,33		
	Mantık Evliliği	11	18,91	18,00	15,00	24,00	2,55	81,18		
	Severek	131	21,03	21,00	6,00	30,00	3,97	128,70		
Toplam	Görücü Usulü	104	129,12	131,00	64,00	161,00	20,20	121,01	1,7	0,617
	Kaçarak	6	131,67	134,00	111,00	144,00	11,93	123,42		
	Mantık Evliliği	11	128,18	135,00	104,00	143,00	14,06	109,77		
	Severek	131	133,26	134,00	63,00	189,00	15,20	131,48		

Tablo 7 incelendiğinde ebeveynlerin evlenme biçimlerine göre Aile İklimi Ölçeğinin aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum alt boyutlarında puanlar açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte aile içi

ilişkisellik alt boyutu puanlarının severek evlenen ebeveynlerde; bilişsel uyum alt boyutu puanlarının kaçarak evlenen ebeveynlerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanında kuşaklar arası otorite alt boyutu puanların ise mantık evliliği ve görücü usulü ile evlenen ebeveynlerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Ebeveynlerin Aile Biçimlerine Göre Aile İklimi Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

		AİLE BİÇİMİ						Mann-Whitney U testi		
		n	Mean	Median	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	z	p
Aile içi ilişkisellik	*Çekirdek Aile	211	89,58	93,00	27,00	105,00	13,90	128,75	-1,1	0,267
	**Geniş Aile	41	87,90	88,00	37,00	148,00	17,89	114,94		
Kuşaklar-arası otorite	Çekirdek Aile	211	20,92	21,00	7,00	35,00	4,95	123,91	-1,2	0,201
	Geniş Aile	41	22,17	22,00	14,00	32,00	4,50	139,83		
Bilişsel uyum	Çekirdek Aile	211	21,04	21,00	6,00	30,00	4,16	129,29	-1,3	0,166
	Geniş Aile	41	20,17	20,00	10,00	30,00	4,38	112,12		
Toplam	Çekirdek Aile	211	131,55	133,00	63,00	170,00	16,44	127,28	-0,384	0,701
	Geniş Aile	41	130,24	134,00	66,00	189,00	21,78	122,50		

* Çekirdek Aile (Anne, baba ve çocuk)

** Geniş Aile (anne, baba, çocuk, dede, büyükanne, amca, dayı, hala vb.)

Tablo 8 incelendiğinde ebeveynlerin aile biçimlerine göre Aile İklimi Ölçeğinin aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum alt boyutlarında puanlar açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum alt boyutu puanlarının çekirdek ailede yaşayan ebeveynlerde; kuşaklar arası otorite alt boyutu puanların ise geniş ailede yaşayan ebeveynlerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER:

Bu çalışma ebeveynlerin demografik özelliklerine göre aile iklimlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveynlerin cinsiyetleri, eğitim durumları, çalışma durumları, sahip oldukları çocuk sayısı, evlenme ve aile biçimlerinin aile iklimlerini etkilemediği belirlenmiştir. Pek çok araştırmada ise, evliliğin mutluluk derecesi, tanışma süresinin uzunluğu ve nişanlılık, cinsiyete bağlı rollerde yetişme derecesi, evliliğin onaylanma derecesinin yüksekliği, evliliğin ilk dönemlerinde birbirine uyum sağlanabilmesi, etnik veya dini geçmişin ortaklığı, toplumsal statü ve eğitim düzeyinin yüksekliği, evlenme yaşı ve çocuklukta anne-baba ile iyi ilişkiler içinde olmak gibi nitelik ve durumların ailede uyuma etki eden faktörler olarak belirtilmektedir (Özgüven, 2001).

Bu araştırmada ebeveynlerin yaşları açısından, 26-30 yaş grubunda olan ebeveynlerin 31-35 yaş ve 36-40 yaş gruplarına göre bilişsel uyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre ebeveynlerin yaşları yükseldikçe aile iklimi açısından bilişsel uyumlarının azaldığı söylenebilmektedir. Benzer şekilde Ünüvar (2008) tarafından babaların 3-6 yaş grubu çocuklarıyla geçirdikleri zamanın niteliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada babaların yaşı büyüdükçe çocukları ile geçirdikleri zamanın niteliğinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Arabacı ve Ömeroğlu (2013) tarafından annelerle yapılan çalışmada ise annelerin genç yaşta olmasının çocukları ile iletişimlerini etkilediği belirlenmiştir. Yapılan araştırmaların sonuçları, bu çalışmada ortaya konulan, ebeveynlerin yaşlarının aile iklimi açısından bilişsel uyumu etkilediği sonucu ile paralellik göstermektedir.

Ankara ilinde yaşayan ebeveynlerle gerçekleştirilen bu araştırma Türkiye'nin diğer bölgelerinden seçilecek şehirlerde ayrıca farklı şehirlerdeki kırsal bölge ve şehir merkezi olarak iki farklı örneklem belirlenerek de yapılarak Türkiye genelindeki aile iklimi incelenebilir. Bu şekilde bölgeler arası karşılaştırmalara olanak tanınabilir. Bu araştırma Ankara örneklemindeki

aile bireylerine uygulanmıştır. Aile bireylerinin büyük ebeveynlerine de uygulanıp aralarındaki ilişki incelenebilir. Aile iklimi farklı disiplinlerle ilişkilendirilebilir. Bu doğrultuda aile ikliminin psikolojik, sosyolojik vb. boyutları incelebilir. Araştırma da nicel araştırma kapsamında ailelerden ölçekler yoluyla görüşleri alınmıştır. Bu doğrultuda yapılacak farklı nitel araştırmalarda aile bireyleriyle yüz yüze görüşülerek de aile ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA:

1. Arabacı, N. ve Ömeroğlu, E. (2013). 48-72 Aylık Çocuğa Sahip Anne-Babaların Çocukları İle İletişimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (30), 41-53.

2. Başol, G. (2008). Bilimsel Araştırma Süreci ve Yöntem. O. KILIÇ, & M. Cinoğlu içinde, Bilimsel Araştırma Yöntemleri (s. 113-143). İstanbul: Lisans Yayıncılık.

3. Gönül, B., Baş, H. I., & Acar, B. Ş. (2018). Aile İklimi Ölçeğinin Türkiye Uyarlanması ve Psikometrik Açıdan İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8(50).

4. Özgüven, İ. E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. Ankara: Pdrem Yayınları.

5. Ünüvar, P. (2008). Babaların 3-6 yaş grubu çocuklarıyla geçirdikleri zamanın niteliğini belirleme ve geliştirme (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

123-iecses-4th-617-FC-Oral / Sözel

FUTSAL OYUNCULARINDA FARKLI FREKANSLARDA UYGULANAN TÜM VÜCUT TİTREŞİMİNİN BAZI PARAMETRELER ÜZERİNDEKİ AKUT ETKİSİ

Eylem ÇELİK*, Halit EGESOY*, Ayşegül Yapıcı ÖKSÜZOĞLU*, Güneş ATABAŞ*, Veysel ULUDAĞ*
*Pamukkale Üniversitesi

ÖZET

Tüm vücut titreşimi *"mekanik salınımların bir titreşim platformu aracılığıyla vücuda uygulanması*" olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışma, futsal oyuncularında farklı frekanslarda (30 hz,40 hz) uygulanan tüm vücut titreşiminin bazı parametreler üzerindeki akut etkisini belirlemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya, yaş; 16,04±04 (yıl) boy; 160.35±5.56 (cm) vücut ağırlıkları; 52,71±6,62 (kg) olan 23 kadın futsal oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada sporcuların aktif ve squat sıçrama, çeviklik ve 10-30m sürat performans parametreleri ölçülmüştür. Elde edilen veriler 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Parametrik durumlarda tekrarlı ölçümlerde varyans analizi, parametrik olmayan koşullarda Friedman testleri uygulanmış, anlamlı farkın olduğu durumlarda Wilcoxon analizi ile farkın hangi durumlarda olduğu tespit edilmiştir. Çalışma bulgularına göre, tüm vücut titreşiminin futsal sporcularının çeviklik, sıçrama ve sürat değerleri üzerinde akut etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, tüm vücut titreşiminin sporcuların performans parametrelerinde anlamlı düşüşe neden olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç olarak, tüm vücut titreşiminin futsal sporcularının bazı parametreler üzerinde akut etkisinin negatif yönde olduğu belirlenmiştir. Daha net sonuçlara ulaşabilmek için farklı frekans ve farklı hareket türlerini içeren lokal ya da tüm vücut titreşim çalışmalarının akut ya da kronik uygulama seçenekleriyle birlikte denendiği farklı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: futsal, tüm vücut titreşim, vibrasyon

123-iecses-4th-617-FC-Oral / Sözel

THE ACUTE EFFECT OF WHOLE BODY VIBRATION ON SOME PHYSICAL PARAMETERS IN FUTSAL PLAYERS

Eylem ÇELİK*, Halit EGESOY*, Ayşegül Yapıcı ÖKSÜZOĞLU*, Güneş ATABAŞ*, Veysel ULUDAĞ*
*Pamukkale Üniversitesi

ABSTRACT

Whole-body vibration is defined as the application of mechanical oscillations to the body through a vibration platform. The aim of this study was to determine the acute effect of whole body vibration on some parameters at different frequencies (30hz, 40hz) in futsal players. In this study, age 16,04±04 (years) height; 160.35±5.56 (cm) body weights; 52,71±6,62 (kg), 23 female futsal players participated voluntarily. Active and squat jump, agility and 10-30 m speed performance parameters of the athletes were measured. The data obtained were evaluated at 0.05 significance level. In parametric situations variance analysis and in non-parametric conditions Friedman tests were applied. In cases where there was a significant difference, Wilcoxon analysis was used to determine the difference. According to the results of the study, the acute effect of whole-body vibration on the agility, jump and speed values of futsal athletes was statistically significant and it was found that the whole body vibration caused a significant decrease in the performance parameters of the athletes ($p< 0.05$).

As a result, the acute effect of whole body vibration has a negative effect on some parameters of futsal athletes. In order to achieve clearer results, it is suggested that different studies involving local or whole body vibration studies with different frequency and different types of movement are tried together with acute or chronic application options.

Keywords: futsal, whole body vibration,vibration

GİRİŞ

Son yıllarda tüm vücut titreşimi bir egzersiz ve antrenman yöntemi olarak sıklıkla kullanılmaya başlanmış ve araştırmacıların ilgisini oldukça çekmiştir. Tüm vücut titreşimi "mekanik salınımların bir titreşim platformu aracılığıyla vücuda uygulanması" olarak tanımlanmaktadır (Tomas, Lee ve Going, 2011). Tüm vücut titreşimi (TVT) antrenmanlarının farklı popülasyonlarda akut ve kronik adaptasyonlar ve gelişmeler sağladığı; kuvvet, güç, denge, sürat ve esneklik perfromansı üzerinde olumlu ve geliştirici etkilerinin olduğu ortaya konmuştur (Ronnestad, 2004; Van Den Tilliaar, 20006; McBride vd., 2010). Tüm vücut titreşimi antrenmanının nöromüsküler performansa akut etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Torvinen ve arkadaşları (2002) 4 dakikalık TVT (4mm, 15-30 Hz) uygulamasının sıçrama yüksekliği ve izometrik ekstansiyon kuvvetinde bir artışa neden olduğunu belirlerken, Turner, Sanderson ve Attwood (2011) yarım skuat pozisyonunda 30 saniye süresince uygulanan TVT'nin (8 mm, 40 Hz) aktif sıçrama performansında % 6'lık bir artışa neden olduğunu göstermiştir. Erksine, Smillie, Leiper , Ball ve Cardinale (2007) yarım skuat egzersizi sırasında on tekrarla uygulanan bir dakikalık TVT uygulamasının (4 mm, 30 Hz) maksimal izometrik kuvvette azalmaya neden olduğunu belirlemişlerdir. Yazılı kaynaklar incelendiğinde akut TVT uygulamasının farklı frekans ve genliklerde uygulandığı ve bu doğrultuda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu çalışmanın amacı; kadın futsal oyuncularında farklı frekanslarda (30 hz,40 hz) uygulanan tüm vücut titreşiminin bazı parametreler üzerindeki akut etkisini belirlemektir.

YÖNTEM

Bu çalışmaya, Çalışmaya, Denizli ilinde Horozkent Spor Kulübü'nde mücadele eden (yaş: 16,04±04 yıl; boy:160.35±5.56 cm; vücut ağırlığı:52,71±6,62 kg) 23 kadın futsal oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada sporculara uygulanan TVT Power Plate Titreşim cihazı kullanılarak uygulanmıştır. Katılımcılara öncelikle ölçümlerden önceki bir günde 35 Hz'de ön alışma yapılmıştır. Tüm Vücut Titreşimi (TVT) yarım skuat pozisyonda sabit olarak beklerken 60 sn süresince uygulanmış ve uygulamanın hemen ardından 10m ve 30m sürat, çeviklik, aktif ve squat sıçrama performansları ölçülmüştür. Ölçümler 8 gün sürmüş, 1'er gün ara ile sırasıyla 30 Hz ve 40 Hz'de TVT uygıulaması yapılmış hemen ardından sporcular ölçüme alınmıştır. Sürat performansı Newtest 1000 bataryası ile ölçülmüştür. Başlangıç fotoselinin bir metre gerisinde bulunan başlangıç çizgisinden sporcular hazır

olduklarını hissettiklerinde belirlenen 30 metrelik mesafeyi maksimal hızlarını kullanarak koşmuşlardır. Ölçümler, 30 m'lik koşu mesafesinin başlangıç, 10 metre ve 30'uncu metrelerine yerleştirilen fotoseller ile yapılmıştır. Çeviklik performansı ölçümünde Tekrarlı Yön Değiştirme testi uygulanmıştır. Oyuncular 4 metrelik araları 100 er dereceyle belirlenmiş 4 huninin etrafından dönerek 20 metrelik parkuru tamamlamışlardır. Aktif ve Squat sıçrama performansları da Smart Speed test bataryası ile ölçülmüştür.

Verilerin istatistiksel analizinde veriler 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Parametrik durumlarda tekrarlı ölçümlerde varyans analizi, parametrik olmayan koşullarda Friedman testleri uygulanmış, anlamlı farkın olduğu durumlarda Wilcoxon analizi ile farkın hangi durumlarda olduğu tespit edilmiştir.

BULGULAR

30m sürat ve aktif sıçrama değerleri analizine baktığımızda 30 Hz ve 40 Hz frekanslarda uygulana TVT sporcuların 30m sürat değerlerinde negatif bir etkiye neden olmuştur (Tablo 1). Squat sıçrama, çeviklik ve 10m sürat değerleri dikkate alındığında öntest değerleri ile her iki frekans değeri arasında ve 30 Hz ile 40 Hz TVT sonrasında alınan değerler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bulunan bu farkların sürat ve çeviklik değerlerinde öntest değerlerine göre pozitif, squat sıçrama değerlerinde negatif bir fark oluşturduğu görülmektedir (Tablo 2)

Tablo 1. 30m Sürat ve Aktif Sıçrama Performansı Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi Tablosu

		Ortalama	Ss	F	p
30m Sürat	**Öntest**	4,65	0,25	13,59	Öntest - 30Hz (p=0,00) Öntest – 40 Hz (p=0,02)
	30 Hz	4,91	0,19		
	40 Hz	5,00	0,35		
Aktif Sıçrama	**Öntest**	30,05	3,13	4,37	Öntest - 30Hz (p=0,04)
	30 Hz	28,76	2,38		
	40 Hz	27,74	3,59		

Tablo 2. Squat Sıçrama, Çeviklik, 10m Sürat Değerleri Friedman Analiz Tablosu

		Ortalama	Ss	χ^2	p	Fark
Squat Sıçrama	**Öntest**	27,43	2,73	7,22	0,03*	Öntest - 30 Hz Öntest - 40 Hz 30 Hz – 40 Hz
	30 Hz	27,59	5,24			
	40 Hz	28,01	3,21			
Çeviklik	**Öntest**	6,92	0,36	31,65	0,00*	Öntest - 30 Hz Öntest - 40 Hz 30 Hz – 40 Hz
	30 Hz	7,71	0,45			
	40 Hz	7,63	0,43			
10 m Sürat	**Öntest**	2,12	0,22	25,16	0,00*	Öntest - 30 Hz Öntest - 40 Hz 30 Hz – 40 Hz
	30 Hz	2,45	0,20			
	40 Hz	2,68	0,23			

TARTIŞMA VE SONUÇ

TVT uygulaması kas iğciklerinin primer sonlanmalarının aktivasyonlarının artmasına bağlı olarak kasta tonik vibrasyon refleksini oluşturmakta ve bu doğrultuda kasta daha güçlü kasılmalar olmaktadır (Cardinale ve Bosco, 2003; Cardinale ve Wakeling, 2005). Literatür incelendiğinde, vibrasyon çalışmalarının farklı performans parametreleri üzerine etkilerinin incelendiği çalışmalarda farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Darryl, Stephen ve Michael (2004) sporcu olmayan 24 kişiye uygulanan TVT antrenmanının yatay sıçrama, sprint ve çeviklik performansı üzerinde bir katkısı olmadığını belirtmiştir. Benzer bir çalışmada Andrija, Martin ve Vladimir (2015) basketbolcularda tüm beden vibrasyon antrenmanlarının çeviklik performansı üzerinde herhangi bir katkısının olmadığını söylemiştir. Mc Bride ve arkadaşları (2009) TVT uygulamalarının ardından 40 m sprint performansında % 0,7'lik bir artış, Yetter ve arkadaşları (2008) yüksek şiddette egzersiz öncesi TVT uygulamasında akut olarak %2,3'lük bir artış tespit etmişlerdir. Ronnestad ve Ellefsen (2011) 30sn süresince 15 tane aktif squatı, titreşimsiz, 40 ve 50 Hz'de uygulamışlar squat performansının ardından 40m sprint yaptırmışlardır. 40m sprint performansında titreşimsiz grup ile 30 Hz titreşim uygulanan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamazken, 50 Hz titreşim grubu ve titreşimsiz grup arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlemlemişlerdir. Yazılı kaynaklara bakıldığında 50 Hz ve 30Hz'in farklı sonuçlar doğurduğu 50 Hz sonrası yapılan squat sıçrama gücünde iyileşme gözlemlenirken aynı etki 30 Hz de tespit edilemediği, 30 Hz frekansta verilen

uyaranın Aktivasyon Sonrası Potansiyeli (ASP) ve nöromüsküler uyarıyı artıracak bir etkiye sahip olmadığı ASP ve yorgunluğun birlikte işlev gördüğü 50 Hz frekansında verilen bir uyaranın yorgunluk ve ASP üzerinde daha etkili olacağını bildirmektedirler (Sale, 2002). Da Silva Grigeletto ve ark. (2011) kısa süreli (> 1dk) TVT uygulamalarının orta düzeyde aktif kişilerde yeterli akut etkiyi oluşturmayabileceğini belirtmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada farklı frekanslarda bir dakika süresince uygulanan TVT'nin sürat, çeviklik ve sıçrama performansında bir değişim yaratacak etkiye neden olmadığı sanılmaktadır. Sonuç olarak, tüm vücut titreşiminin futsal sporcularının sürat, sıçrama ve çeviklik performansı üzerinde akut etkisinin negatif yönde olduğu belirlenmiştir. Daha net sonuçlara ulaşabilmek için farklı frekans ve farklı hareket türlerini içeren lokal ya da TVT çalışmalarının akut ya da kronik uygulama seçenekleriyle denendiği farklı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA:

1. Alexander J.L. (1990). "Peak Torque Values For Antagonist Muscle Groups And Concentric And Eccentric Contraction". *Arch Phys Med. Rehabil.*,71: 334-339.
2. Dowson M.N., Nevil M.E., Lakomy H.K.A, Nevill A.M., Hazeldine R.J.(1988). "Modelling The Relatıonshıp Between İsokinetic Muscle Strength And Sprint Running Performance ". *Journal of Sports Science,* 16: 257-265.
3. Faigenbaum AD, Milliken LA, Loud RL, Burak BT, Doherty CL, Westcott WL. (2002). Comparison of 1and 2 days per week of strength training in children, *Research Quarterly for Exercise and Sport,* 73(4): 416-424.
4. Hawley JA, Williams MM, Vickovic MM, Handcock PJ. (1992). Muscle power predicts freestyle swimming performance, *British Journal of Sports Medicine,* 26: 151-155.
5. Paasuke, M., Ereline, J., Gapeyeva, H. (2001). Knee Extension Strength And Vertical Jumping Performance In Nordic Combined Athletes. *J. Sports Med Phys Fitness* 41:354-361.

36-iecses-4th-527-FC-Oral / Sözel

ÜMİT - GENÇ VE 21 YAŞ ALTI KARATE ŞAMPİYONASI MİLLİ TAKIM SEÇMELERİNE KATILAN SPORCULARIN SPORA GÜDÜLENME NEDENLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Nihal AKOĞUZ YAZICI[1]

[1]*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE nihal.akoguz@erdogan.edu.tr*

ÖZET

Spor ortamındaki insan davranışlarının nedenini açıklamaya çalışan spor psikolojisinin son yıllarda en çok ilgilendiği konular arasında güdülenme yer almaktadır. Tüm spor dallarında olduğu gibi mücadele spor dallarında da güdülenme başarı için oldukça önemlidir. Bireysel bir mücadele sporu olan Karate'de güdülenme ve performans ilişkisinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bu çalışmada amaç; Karate şampiyonası Milli Takım Seçmelerine katılan kadın ve erkek sporcuların, spora güdülenme nedenlerinin farklı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

Karate sporcularının spora güdülenme nedenlerini araştırmak için 14 - 18 Kasım 2018 tarihleri arasında Rize'de yapılan Ümit - Genç ve 21 Yaş Altı Karate Şampiyonası Milli Takım Seçmelerine Katılan sporculara "Sporda Güdülenme Ölçeği (Sport Motivation Scale)'' uygulanmıştır. Çalışmaya 49 farklı ilden Erkeklerde 52,57,63,70 ve 70+, Bayanlarda ise 47, 54 ve 54+ kiloda yarışan toplam 161 sporcu katılmıştır. Pelletier vd. tarafından 1995 yılında geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerlik analizi yapılan Sporda Güdülenme Ölçeği değerlendirmenin Yedili likert tipine göre yapıldığı 28 madde ve 3 alt boyut içerir. Bu alt boyutlar: İçsel güdülenme, Dışsal güdülenme ve Güdülenmemedir. Ölçekten elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı. Verilerin dağılımına bakılarak millilik durumu ve cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmada t-testi veya Mann Whitneuy-U Testi uygulandı. Yaş, ve spor yapma yılına göre yapılan karşılaştırmalarda ise tek yönlü Anova testi veya Kruskal –Wallis-H Testi uygulandı.

Sonuç olarak; kadın ve erkek sporcuların spora güdülenme nedenlerinin daha çok dışsal motivasyonel faktörlere bağlı olduğu ancak bu faktörlere verilen önem sırasının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sporda Güdülenme, Karate, Spor.

36-iecses-4th-527-FC-Oral / Sözel

INVESTIGATION OF ATHLETES' MOTIVATION REASONS FOR SPORTS PARTICIPATING NATIONAL TEAM AUDITIONS FOR KARATE CHAMPIONSHIP: U-21 NATIONAL TEAM

Nihal AKOĞUZ YAZICI[1]

[1]*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE nihal.akoguz@erdogan.edu.tr*

ABSTRACT

Motivation is one of the topics that sport psychology has been most interested in recently trying to explain the reason of human behaviours in the sports environment. Motivation is very important for success as in all sports. It is important to examine the relationship between motivation and performance in Karate, which is an individual struggle sport. This study aims to determine whether there are differences according to different variables related to men and women athletes' motivation reasons participating in National Team Auditions for the Karate championship.

In order to investigate karate athletes' motives, Sport Motivation Scale was applied to the athletes who participated in the national team auditions for Karate Championships: U-21 National Team between 14th and 18th November 2018 in Rize. A total of 161 athletes from 49 different provinces competing in 52,57,63,70 and 70+ kg in males and 47, 54 and 54+ kg in females participated in the study. Sports Motivation Scale developed by Pelletier et al. in 1995 and analysed in terms of Turkish reliability and validity by Kazak (2004) includes 28 statements and 3 sub-dimensions in which the assessment was conducted according to the Likert type of seven items. These sub-dimensions are internal motivation, external motivation, and non-motivation. Normality test was applied to the data obtained from the scale. T-test or Mann Whitney-U test was used to compare the distribution of data according to nationality and gender. One-way ANOVA test or Kruskal-Wallis-H test was used for comparisons according to sports year.

As a result; it has been determined that athletes' motivation factors are mostly dependent on external motivational factors, but the order of importance given to these factors does not differ according to gender.

Keywords: Motivation in Sports, Karate, Sports.

GİRİŞ

Motivasyon, ya da motivasyonsuzluk bireysel spor ve takım sporu yapan sporcular için oldukça elzemdir. Güdü (motiv) terimi, psikolojinin ortaya koyduğu en önemli terimlerdendir. İnsanların ve hayvanların yapmış oldukları davranışların temelinde güdüler vardır. Güdüler anlaşabilir güdüler ve anlaşılmayan güdüler olarak sınıflanabilir. Ancak nasıl yapılırsa yapılsın, yapılan her davranışın altında bir güdü ya da güdüler zinciri şeklinde birçok güdü yer almaktadır (Cüceloğlu 1987). Motive temel kavramından türetilen motivasyon ise, birey ya da bir grup insanı belli bir yöne (gaye ve amaca) doğru süreğen olarak harekete geçirmek için yapılan çabaların bütünüdür (Eren, 2001). Motivasyon ile ilgili yapılan bir diğer tanım ise, bir kişinin çabalarının yönü ve yoğunluğu şeklindedir. Motivasyonun bu öğelerinden Çabanın yönü, bir bireyin bazı durumları araması; bu durumlara yaklaşması ve bu durumlardan etkilenmesini ifade ederken, çabanın yoğunluğu, bir kişinin belirli bir durum için ne kadar çaba harcadığına ifade eder (Weinberg ve Gould, 2015).

Araştırmalar, sporcuların üç temel güdülenme türü ile güdülendiklerini ortaya koymaktadır. Sporcular bir taraftan içsel olarak güdülenir iken, diğer taraftan dışsal güdüler yaşayabilir ya da güdüsüzlük hissi yaşayabilirler (Vallerand ve Losier 1999).

İçsel güdülenme, bir kimse ya da bir şey olmaksızın bireyin kendi hür iradesiyle bir aktiviteye katılmak için harekete geçmesidir. Cox, içsel güdülenmeyi, başarıya ulaşma güdüsü olarak ele almıştır. İçsel güdüler, bireyin bir göreve olan ilgisi veya yaptığı işten duyduğu mutluluktur ve bireyin içinden gelir. (Wann, 1997) Sporda içsel motivasyon, sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar. Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez (Doğan, 2005).

Bakker, Whiting ve Van der Brug (1990) çalışmalarında, spora katılımla ilişkili motivleri içeren 11 çalışmayı ele almış ve bu çalışmalardan 7'si içsel haz almanın spora katılımda en önemli motivasyon kaynağı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Çalışmalarında bireylerin neden spora katıldıklarına dair sorulara yer vermiş ve kişilerin daha çok içsel nedenlerden dolayı katıldıkları spora katıldıklarını ortaya koydukları sonucuna ulaşmıştır.

Dışsal güdülenme, sporcunun dışındaki etkenler kaynaklıdır. Bu etkenler, yarışma ortamındaki hakem, antrenör, seyirciler, diğer insanlar, kazanım şeklinde çeşitlendirilebilir.

Dışsal motive olanlar, derece almaya, daha fazla para ve ün kazanmaya, ustasından daha iyi olmaya, gücünü ispatlamaya, sınıf ortamında en iyi olmaya çalışırlar. Eğer bunu başaramazsa ailesinin onu cezalandıracağını düşünme, başarısız olma endişesi gibi korku ve kaygı yaşarlar (Deci, 1975).

Güdülenmeme ise, ilgi eksikliği ya da motivasyon yokluğu olarak ifade edilir. Güdülenmeme durumuna, hayal kırıklığı, korku ya da bunalım gibi duygular eşlik eder ve katılım düzenli olmaz (Murcia, Gimeno, Coll, 2007). Bireyler içsel ya da dışsal nedenler olmaksızın herhangi bir davranışta bulunmayabilirler. Ne dışsal ne de içsel olarak motivasyonları vardır. Herhangi bir güdünün varlığı söz konusu değildir.

Bireyler içsel ya da dışsal olarak motive olmadıklarında, davranışlarına kendi kontrollerinin dışındaki güçlerin sebep olduğunu algılarlar. Kendilerini çaresiz hissederler ve kendilerine, neden bu işe giriştiklerini sormaya başlarlar. Sonunda etkinliğe katılmaktan vazgeçebilirler. Bu tip duygu durumda olan sporcuların büyük bir motivasyonsuzluk yaşadıkları düşünülmektedir (Koruç, 2002).

Çocuk ve gençlerin; eğlence, yeteneklerini geliştirme ve yeni yetenekler öğrenmek için spora katılım gösterdikleri bilinmektedir. Spora katılım güdüleri bireyi aktif olarak spor yapmaya iten güçler olarak ifade edilebilir. Bu güdüler içsel ve dışsal özellikleriyle şekillenmektedir. Güdülenmiş birey daha fazla spora katılım için kendini hazır hissedecektir (Gill, Gross, Huddleston, 1983; Goluld, Feltz, Weiss, 1985).

Bireylerin spora katılım nedenleri beceri geliştirme, takım üyeliği / ruhu, eğlence, arkadaşlık, başarı /statü, fiziksel uygunluk ve diğer sebepler olmak üzere 8 alt boyutta değerlendirmiştir Gıll., ve ark. (1983).

Bu bağlamda, spora katılım nedenleri ve güdülenme çeşitleri arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. İyi bir güdülenme ise sporcuların enerjilerini ve güçlerini geliştirmeyi amaçlar

Tüm bu bilgiler ışığında; *Bu çalışmada amaç;* Karate şampiyonası Milli Takım Seçmelerine katılan kadın ve erkek sporcuların, spora güdülenme nedenlerinin farklı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde tarama yöntemi ile yürütülmüştür.

Araştırmanın evrenini 14 - 18 Kasım 2018 tarihleri arasında Rize'de yapılan Ümit - Genç ve 21 Yaş Altı Karate Şampiyonası Milli Takım Seçmelerine Katılan sporcular oluşturmaktadır.

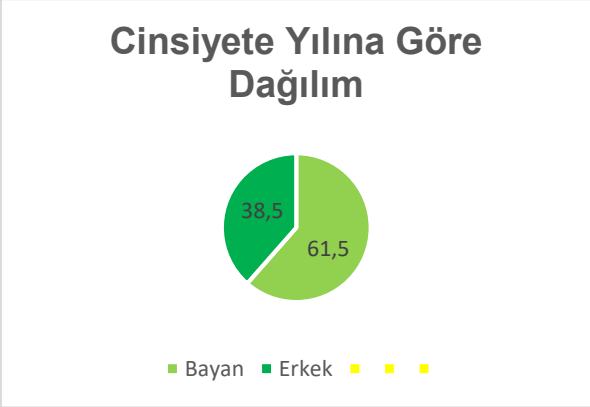
Araştırmanın örneklemini ise aynı şampiyonada yarışan 161 gönüllü sporcu oluşturmaktadır.

Sporcuların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Sporda Güdülenme durumlarını belirlemek için ise ''Sporda Güdülenme Ölçeği'' kullanıldı. Pelletier vd. tarafından 1995 yılında geliştirilen ve Kazak (2004) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerlik analizi yapılan Sporda Güdülenme Ölçeği değerlendirmenin Yedili likert tipine göre yapıldığı 28 madde ve 3 alt boyut içerir. Bu alt boyutlar: İçsel güdülenme, Dışsal güdülenme ve Güdülenmemedir.

Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. İstatistik testler olarak sporcuların; milli olma, cinsiyet ve Spor Yapma Yıllarına bağlı olarak öncelikli olarak normallik testi (Kolmogorov Simirnov ve Saphiro Wilk) uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğu görüldü. Daha sonra $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için t-testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda tek yönlü anova testi uygulandı.

GENEL ÖZELLİKLER:

Araştırmaya katılan sporcularla ilgili çeşitli bilgiler Grafik 1-3'te verilmiştir.



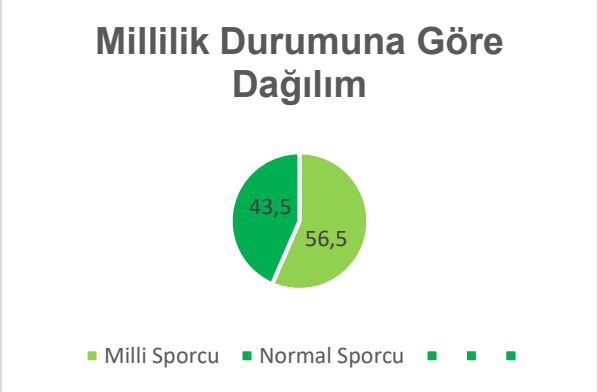
Grafik 1. Cinsiyet Yılına Göre Dağılım.

Cinsiyet

38,5 % (n=62) Erkek sporculardan

61,5 % (n=99) Bayan sporculardan

oluşmaktadır.



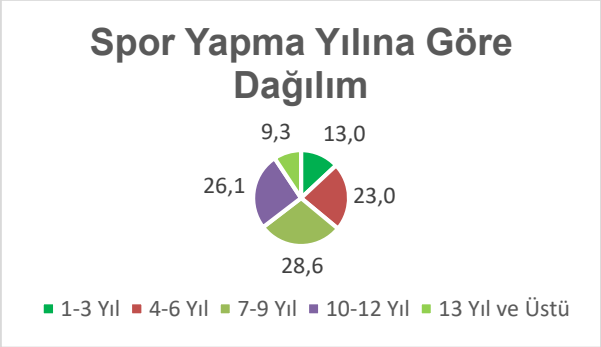
. *Grafik 2. Millilik Durumuna Göre Dağılım.*

Millilik Durumu

56,5 % (n=91) Milli sporculardan

43,5 % (n=70) Normal sporculardan

Oluşmaktadır.



Grafik 3: . Spor Yapma Yılına Göre Dağılım.

Spor Yapma Yılı

13 % (n=21) 1-3 yıl

23 % (n=37) 4-6 yıl

28,6 % (n=46) 7-9 yıl

26,1 % (n=42) 10-12 yıl

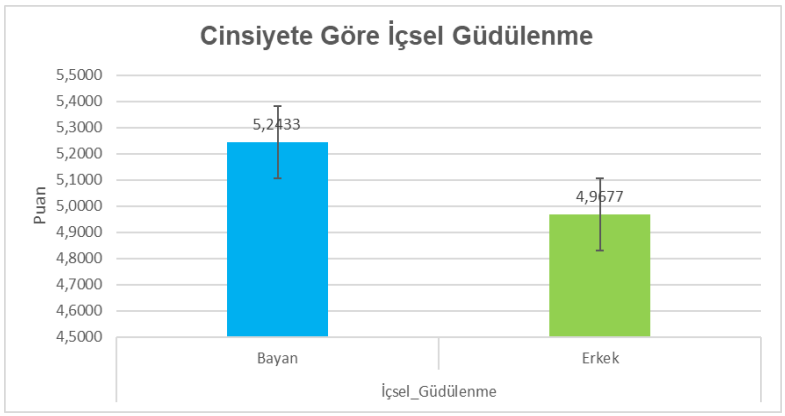
9,3 % (n=15) 13 yıl ve üstü spor yapan sporculardan oluşmaktadır.

GENEL BULGULAR

Cinsiyet

İçsel Güdülenme Alt Boyutu: Cinsiyete bağlı olarak sporcuların İçsel Güdülenme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde t-testi uygulandı.

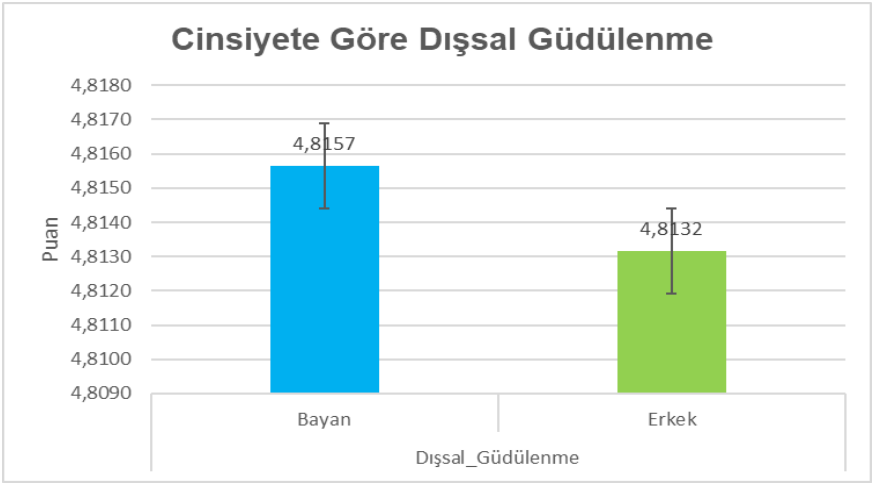
Test sonuçları sporcuların İçsel Güdülenme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi ($t_{.159}$; 0,161; P>0,05). Bayan sporcuların İçsel Güdülenme puanları (5,24 ± 1,16), Erkek sporcuların ise (4,96 ± 1,27) olduğu bulundu (Grafik 4).



Grafik 4. Cinsiyete göre İçsel Güdülenme.

Dışsal Güdülenme Alt Boyutu: Cinsiyete bağlı olarak sporcuların Dışsal Güdülenme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde t-testi uygulandı.

Test sonuçları sporcuların Dışsal Güdülenme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi ($t_{.159}$; 0,990; P>0,05). Bayan sporcuların Dışsal Güdülenme puanları (4,81 ± 1,12), Erkek sporcuların ise (4,81 ± 1,27) olduğu bulundu (Grafik 5).

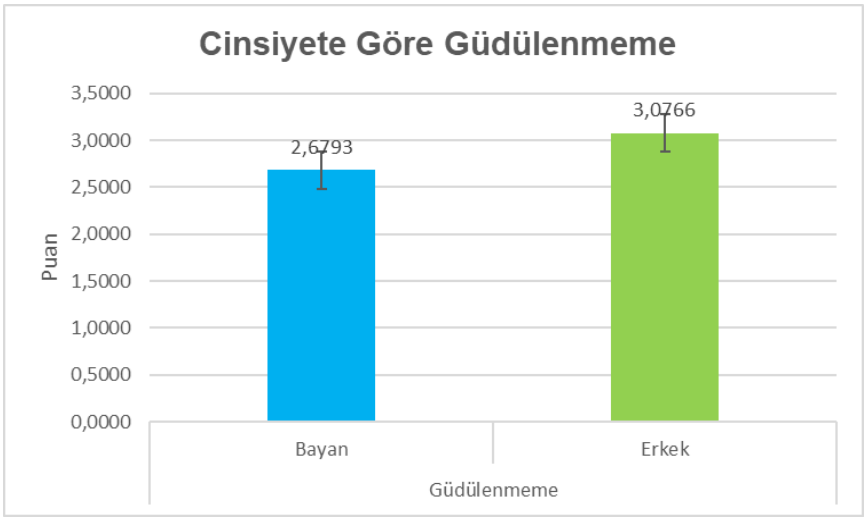


Grafik 5. Cinsiyete göre Dışsal Güdülenme.

Güdülenmeme Alt Boyutu:

Cinsiyete bağlı olarak sporcuların Güdülenmeme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde t-testi uygulandı.

Test sonuçları sporcuların Güdülenmeme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi ($t_{.159}$; 0,118; P>0,05). Erkek sporcuların Güdülenmeme puanları (3,07 ± 1,36), Bayan sporcuların ise (2,67 ± 1,67) olduğu bulundu (Grafik 6).

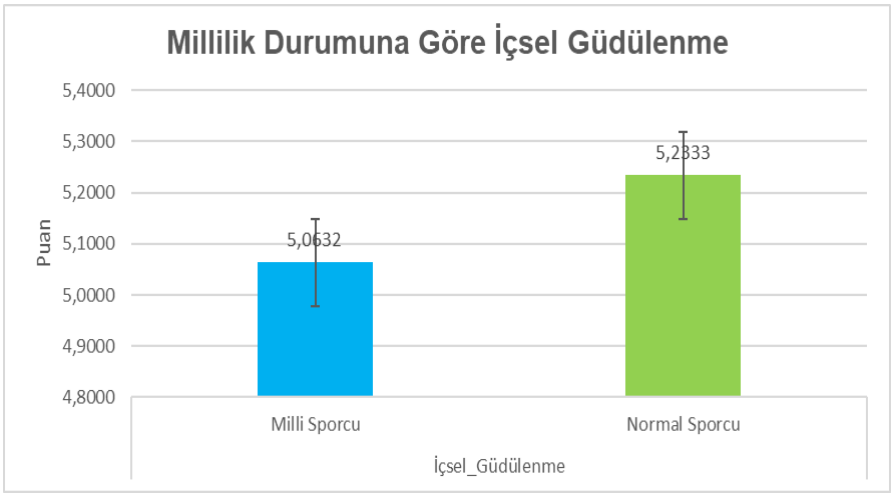


Grafik 6. Cinsiyete göre Güdülenmeme.

Millilik Durumu:

İçsel Güdülenme Alt Boyutu: Millilik durumuna bağlı olarak sporcuların İçsel Güdülenme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde t-testi uygulandı.

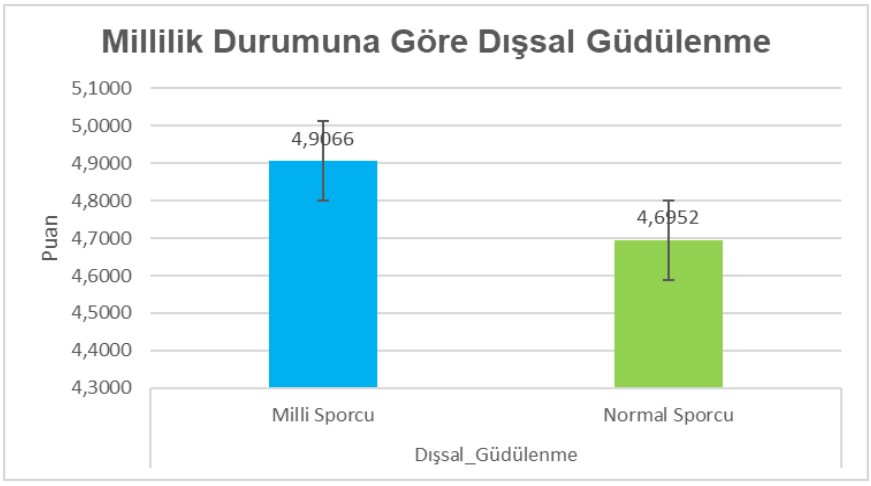
Test sonuçları sporcuların İçsel Güdülenme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi (t.159; -0,882; P>0,05). Normal sporcuların İçsel Güdülenme puanları (5,23 ± 1,25), Milli olmayan sporcuların ise (5,06 ± 1,18) olduğu bulundu (Grafik 7).



Grafik 7. Millilik Durumuna göre İçsel Güdülenme.

Dışsal Güdülenme Alt Boyutu: Millilik durumuna bağlı olarak sporcuların Dışsal Güdülenme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde t-testi uygulandı.

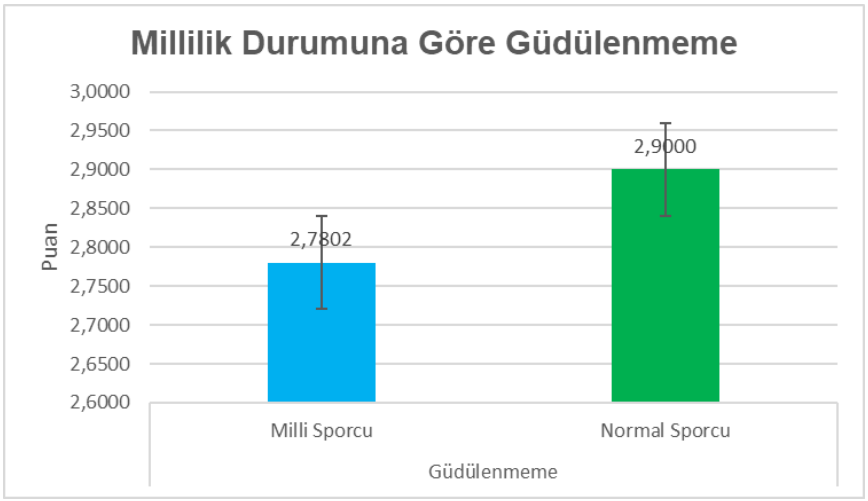
Test sonuçları sporcuların Dışsal Güdülenme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi (t.159; 1,125; P>0,05). Milli sporcuların Dışsal Güdülenme puanları (4,90 ± 1,10), Normal sporcuların ise (4,69 ± 1,27) olduğu bulundu (Grafik 8).



Grafik 8. Millilik Durumuna göre Dışsal Güdülenme.

Güdülenmeme Alt Boyutu: Millilik durumuna bağlı olarak sporcuların Güdülenmeme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde t-testi uygulandı.

Test sonuçları sporcuların Güdülenmeme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi (t.159; 0,878; P>0,05). Normal sporcuların Güdülenmeme puanları (2,90 ± 1,61), Milli sporcuların ise (2,73 ± 1,53) olduğu bulundu (Grafik 9).



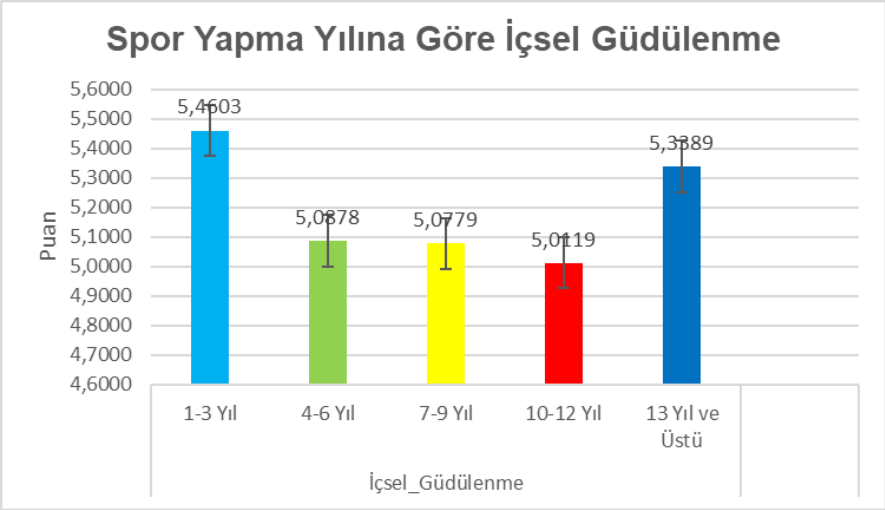
Grafik 9. Millilik Durumuna göre Güdülenmeme.

Spor Yapma Yılı

İçsel Güdülenme Alt Boyutu: Spor Yapma Yılına bağlı olarak sporcuların İçsel Güdülenme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulandı.

Test sonuçları sporcuların İçsel Güdülenme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi ($f_{4,156}$; 0.626; P>0.05).

1-3 yıl spor yapan grubun İçsel Güdülenme puanının (5,46 ± 1,03), diğer gruplardan daha yüksek olduğu görüldü (Grafik 10).

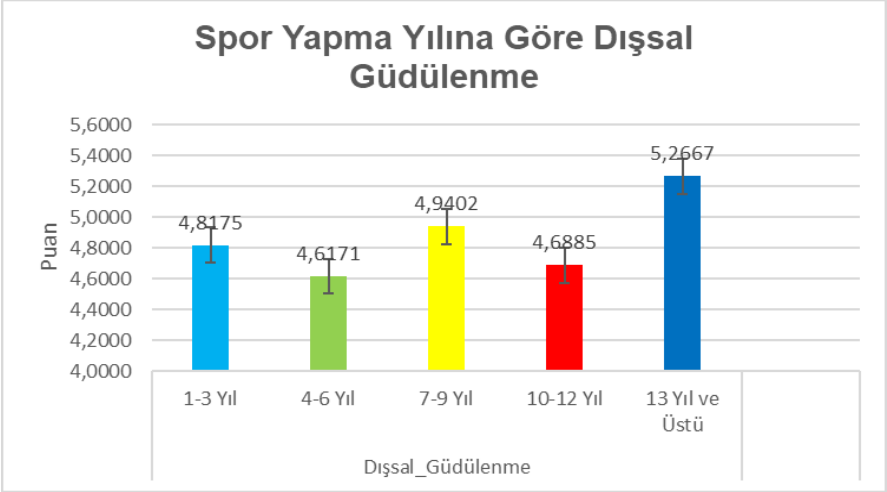


Grafik 10. Spor Yapma Yılına göre İçsel Güdülenme.

Dışsal Güdülenme Alt Boyutu: Spor Yapma Yılına bağlı olarak sporcuların Dışsal Güdülenme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulandı.

Test sonuçları sporcuların Dışsal Güdülenme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi ($f_{4,156}$; 1.056; P>0.05).

13 yıl ve üstü spor yapan grubun Dışsal Güdülenme puanının (5,26 ± 0,85), diğer gruplardan daha yüksek olduğu görüldü (Grafik 11).

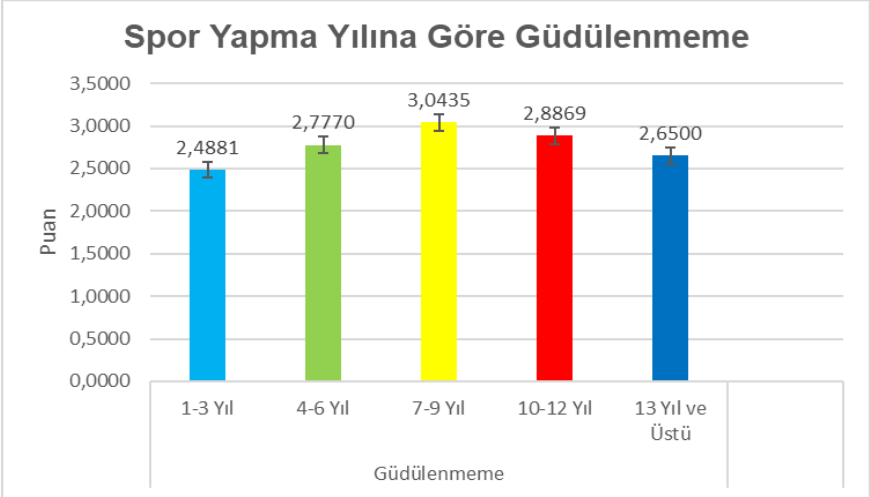


Grafik 11. Spor Yapma Yılına göre Dışsal Güdülenme.

Güdülenmeme Alt Boyutu: Spor Yapma Yılına bağlı olarak sporcuların Güdülenmeme düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü anova testi uygulandı.

Test sonuçları sporcuların Güdülenmeme düzeyleri arasında farkın önemli olmadığını gösterdi ($f_{4,156}$; 0.530; P>0.05).

7-9 yıl spor yapan grubun Güdülenmeme puanının (3.04 ± 1,58), diğer gruplardan daha yüksek olduğu görüldü (Grafik 12).



Grafik 11. Spor Yapma Yılına göre Güdülenmeme.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Cinsiyet

Cinsiyet değişkenine göre ‘’İçsel Güdülenme’’ alt boyutunda Bayan sporcuların ‘’Güdülenmeme’’ alt boyutunda ise Erkek sporcuların daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Bu sonuca bağlı olarak; Bayan sporcuların erkeklere göre merak düzeylerinin, öğrenme hedeflerinin daha yüksek olduğu; Erkek sporcuların ise özellikle içsel olarak motive olamadıkları görüldü.

Akman K (2017) lise öğrencilerine yaptığı çalışmada, bireylerin cinsiyetleri ile sporda güdülenme alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasındaki anlamlı farklılık olmadığı gözlemlemiştir. Kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin sporda güdülenme ölçeği alt boyutları olan içsel güdülenme, Dışsal güdülenme ve güdülenmeme durumlarına göre oluşan sonuçlarına göre anlamlı bir farklılığa olmadığını belirtmiştir.

Dalkıran ve Aslan (2016) çalışmada, üniversitelerde öğrenim gören kadın ve erkek sporcuların spor yapmaya güdülenme tercihlerinin benzerlik gösterdiğini belirtmiştir.

Burada dikkat edilecek bir diğer hususta sporcuya davranışı kazandırmada dışsal güdülenmeye fazla yer verilmemeli çünkü davranışın devamlılığını sağlamakta zorluk yaşanılabilir.

Millilik Durumu

Millilik değişkenine göre milli olan sporcuların en yüksek puanı ‘’İçsel Güdülenme’’ düzeyinde aldığı görüldü. Literatür incelendiğinde millilik durumuna göre sporda güdülenme unsurları ile ilgili çok fazla araştırmaya rastlanılmamıştır.

Konu ile benzerlik gösteren araştırma yapan Türksoy (2016), Güreş Yıldız Milli Takım Sporcuların öz yeterlilik, başarı algısı ve güdülenme düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmada dışsal ve içsel güdülenme puanlarının yüksek, güdülenmeme puanları ise orta düzeyde olduğunu açıklamıştır.

Gould (1985) ise, elit sporcuların içsel güdülenmelerinin düşük dışsal motivasyonlarının yüksek olduğunu savunmuştur (Acar, 2012).

Elde edilen bulgular ışığında; Milli olan sporcuların içsel olarak kendilerini normal sporculardan daha az motive ettiklerini, ödül, ceza, baskı veya ulusal ve uluslararası düzeyde prestij kazanmak gibi dışsal güdülenmeleri nedeniylede dışsal güdülenme puanlarının normal sporculardan daha yüksek olduğu bulgulandı.

Spor Yapma Yılı

Spor Yapma Yılı değişkenine bakıldığında ‘’İçsel Güdülenme’’ 1-3 Yıl, ‘’Dışsal Güdülenme’’ 13 Yıl ve Üzeri ve ‘’ Güdülenmeme alt boyut düzeylerinde ise 7-9 Yıl arasında spor yapan katılımcıların en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görüldü. Literatürde bu sonucu destekler çalışma bulunmakla birlikte, tersini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

Esentürk (2014)’ün lise düzeyinde okullar arası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerine yapılan çalışmada spor yapma yılı uzun süre spor yapan insanların, kısa süre yapanlara kıyasla dışsal beklentilere daha fazla sahip oldukları tespit edildi.

Akman (2017)’nin oryantiring sporu yapan lise öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada spor yapma yılı arttıkça Dışsal Güdülenme düzeyinin de yükseldiği tespit edildi.

Literatürdeki çalışmalar ve elde ettiğimiz bulgular ışığında, sporculuğunun ilk yıllarında yer alan katılımcıların öğrenme, bilme ve anlama hedeflerinin yüksek iken; süreç içerisinde tecrübelenme ile birlikte ödül ve saygı kazanma isteklerinin ağır basmaya başladığı söylenebilir.

KAYNAKÇA:

Akman K. (2017), *Oryantiring Sporu Yapan Lise Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Düzeylerġnġn Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi,* Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Erzuurum.

Bakker, F.C., Whiting,H.T.A., Van Der Brug, H., Sport Psychology: Concepts and Applications, New York: John Wiley and Sons, 1990.

Cox RH. Motivation and self-confidence in sport. In RH Cox (4th Ed.), Sport psychology: concepts and applications. The McGraw-Hill, 1998, 237-72.

Cüceloğlu D, 1987. İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1987.

Dalkıran, O., Aslan, S, C. (2016). Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi, Mehmet Akif Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi

Deci EL. (1975). Intrinsic Motivation. New York: Plenum.

Doğan, O. (2005), Spor Psikolojisi, Nobel Kitabevi, Adana.

Eren E. (2001). Örgütsel *Davranış ve Yonetim Psikolojisi (7. Baskı).* İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.

Gill, D.L., Gross J.B., Huddleston, S., "Participation motivation in young sports". International Journal of Sport Psychology, 14, pp. 1-14, 1983.

Koruç Z (2002): Sporda Self Determinasyon Kuramı, 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, İstanbul.

Murcıa, J. A. M., Gımeno, E. C. & Coll, D. G. (2007). Young athletes' motivational profiles. Journal of Sport Science and Medicine, 6, 172-179

Pelletier, Luc G. – Fortier, Michelle S. – Vallerant, Robert J. – Tuson, Kim M. – Briere, Nathalie M. and Blais, Marc R. (1995), "Toward A New Measure Of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation And Amotivation In Sport: The Sport Motivation Scale (SMS)", Journal of Sport and Exercise Psychology, 17(2), 35-53. (Alıntı: Soyer, Fikret Can, Yusuf – Güven, Hacer – Hergüner, Gülten – Bayansalduz, Mehmet – Tetik, Burcu (2010), "Sporculardaki Başarı Motivasyonu İle Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, cilt.7, sayı.1: 225-239.).

Türksoy A, GüvendİB, Şahin M ve KorkmaZ M (2016). Güreş Yıldız Milli Takım Sporcuların Öz-yeterlik, Başarı Algısı Ve Güdülenme Düzeylerinin Belirlenmesi, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi, S.21, İstanbul.

Vallerand RJ, Losıer GF. “An İntegrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport” , Journal Of Applıed Sport Psyhchology 1999; 11(2) 142–169. 2

Wann DL. Sport psychology. Upper Saddle River. 1st ed. New Jersey: Pretice-Hal; 1997. p.158-83.

Weinberg, R. S. and Gould, D. 2015. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, M. Şahin ve Z. Koruç tarafından 6.Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayıncılık.

231-iecses-4th-424-FC-Oral / Sözel

KADIN BASKETBOLCULARDA İZOMETRİK KUVVET İLE BAZI KİNANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Merve DURA[1], Recep AYDIN[1], Ali ÖZKAN[1,2]

[1]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

[2]Bartın Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bartın, TÜRKİYE

Özet:

Bu çalışmanın amacı kadın basketbolcularda izometrik kuvvet ile bazı kinantropometrik değişkenlerin etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Bu çalışma Bartın ili Bartın Belediyesi Kadın Basketbol Takımında yer alan toplam 12 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bazı kinantropometrik ölçümleri yapılmıştır (kulaç uzunluğu, arka omuz çap, tam omuz çap, biceps çevresi, dirsek çevresi, bilek çevresi, el uzunluğu, el genişliği, el içi uzunlukları ve başparmak uzunlukları). Bacak, sırt, pençe ve parmak kuvvetleri belirlemesinde izometrik kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Yapılan Stepwise Regresyon Analizi sonucu pençe sağ ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu ($r=0.67, p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, kinantropometrik değişkenlerin pençe sağ kuvvetinin % 45,5'ini belirlediği bulunmuştur. Sırt kuvveti ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu ($r=0.97, p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, kinantropometrik değişkenlerin sırt kuvvetinin % 94,8'ini belirlediği bulunmuştur. Bacak kuvveti ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu ($r=0.81, p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, kinantropometrik değişkenlerin sırt kuvvetinin % 65,8'ini belirlediği bulunmuştur. Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulgular kinantropometrik değişkenlerin kadın basketbolcularda kuvvet performansının belirlenmesinde önemli rol oynadığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Kadın Basketbolcular, İzometrik Kuvvet, Bazı Kinantropometrik Değişkenler

231-iecses-4th-424-FC-Oral / Sözel

THE RELATIONSHIP BETWEEN ISOMETRIC STRENGTH AND SOME KINTROPOMETRIC VARIABLES OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS

Merve DURA[1], Recep AYDIN[1], Ali ÖZKAN[1,2]

[1]School of PhysicalEducationand Sports, BartinUniversity, Bartın, Turkey

[2]Physical EducationResearchand Application Center, BartinUniversity, Bartin, Turkey

Abstract:

The purpose of this study was to relationship between ısometric strength and some kintropometric variables of female basketball players. A total of 12 volunteer male basketball players participated in the study. Body length, body weight and some kinantropometric measurements were taken (femur length, back shoulder diameter, full shoulder diameter, biceps circumference, elbow circumference, wrist circumference, hand length, hand width, hand lengths and thumb length). Isometric Dynamometer was used for the determination of knee, back, right-left grip strength and pinch strength. According to the results of Stepwise Multiple Regression Analyses, right-left grip strength performance were significantly correlated with kinantropometric measurements (r=0.67,p=.005) and kinantropometric measurements predicted 45,5% of right-left grip strength performance. Back strength performance were significantly correlated with kinantropometric measurements (r=0.97,p=.005) and kinantropometric measurements predicted 94.8 % of back strength performance. Knee strength performance were significantly correlated with kinantropometric measurements (r=0.81,p=.005) and kinantropometric measurements predicted 65.8 % of back strength performance. The results of this study; some kintropometric variables are important role in determining strength performance of female basketball players.

Key Words: Female Basketball Players, Isometric Strength, Some Kintropometric Variables

Giriş

Basketbol diğer birçok takım sporunda da olduğu gibi temel motorik özelliklerin üst düzeyde olması beklenen bir takım sporudur. Bu temel motorik özelliklerin yanı sıra anaerobik gücün ön plana çıktığı ve aerobik gücünde destek verdiği bir sistemler bütünüdür. Maçın iyi bir şekilde tamamlanabilmesi için anaerobik, aerobik ve kuvvet yeteneğine sahip olunması gerekmektedir. Sportif başarının sağlanabilmesi için kuvvet, vücut kompozisyonu ve anaerobik ve aerobik kapasite çok önemlidir. Tüm takım ve bireysel spor dallarında kuvvetin özellikle performansı belirlenmesinde çok önemli olduğu bilinmektedir. Ayrıca bunlara ek olarak kas fibril uzunluğu, kas kesit alanı, kas kitlesi, kol-bacak hacmi ve kol-bacak kütlesi anaerobik şartlarda kasın üreteceği güç üzerinde belirleyici rol alan özelliklerdendir. Araştırmada sıklıkla bacak hacmi, kas kitlesi ve kas kesit alanı fazla olan deneklerin anaerobik ve kuvvet performanslarının daha iyi olduğu ifade edilmektedir (De Ste Croix ve ark., 2000). Bunun yanı sıra literatürdeki yapılan bazı çalışmalarda uyluk çevresinde, baldır çevresinde, bacak hacminde, bacak kas hacminde ve yağsız bacak hacminde meydana gelen artışa bağlı olarak anaerobik performans ve kuvvet değerlerinde artışa sebep olduğu ifade edilmektedir. Bunun nedeninin de bacak bölgesini oluşturan kasların, kas kitlesinin ve kas liflerinin fazla oluşu ve kasın meydana getirdiği kuvvet-gücün daha yüksek olabileceğini göstermektedir (Taş ve ark., 2013; Özkan ve Sarol, 2008). Bu çalışmanın amacı kadın basketbolcularda izometrik kuvvet ile bazı kinantropometrik değişkenlerin etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Grubu

Bu çalışma Bartın ili Bartın Belediyesi Kadın Basketbol Takımında yer alan 12 kadın basketbol oyuncuları tarafından gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Çalışma öncesinde öğrencilerin her birine çalışma ile ilgili ayrıntılı bilgi ve karşılaşılabilecek risk ve rahatsızlıkları içeren bilgilendirilmiş onay formu imzalatılmıştır. Antropometrik ölçümler öncesinde deneklerden, 24 saat içerisinde spor yapmamaları istenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sırasıyla kinantropometrik ölçümler (boy, vücut

ağırlığı, vücut ve ekstremitelerdeki yağ oranları, kas oranları), sıçrama, pençe, bacak, sırt, pinch kuvveti, parmak uçları arası uzaklığı, omuz çevresi, üst kol çevresi, önkol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el orta parmak uzunluğu ölçümleri yapılmıştır. Sporcular önce pençe kuvveti ölçümüne katılmışlardır. Saat, yüzük, künye gibi takılar. Sıra ile ölçüm sonuçlarına etki etmesin diye çıkartılmıştır 3 ölçüm alınmış en yüksek değer kaydedilmiştir. Ön kol bükücü kasların gücünü ölçmede kullanılmaktadır. Sol ve Sağ ön kol bükücü kasların gücünü dijital ekranında kg cinsinden görüntüler (Gökten,2016).

Sırt-Bacak Ölçümü

Bacak kuvveti ölçümünde sporculara test protokolü anlatılmıştır. Ölçüm aletine iki ayağını dengeli bir biçimde yerleştiren sporcu, zinciri tutma noktasından iki eli ile tutarak, kuvvet uygulamıştır. Üç ölçüm alınmış, en iyi derece kaydedilmiştir. Sırt ve bacak gücünü dijital ekranında kg cinsinden görüntüler. İki testin en yüksek değerlerini göstererek ölçüm sonrası işlemleri kolaylaştırır (Gökten,2016).

Pinch Kuvveti Ölçümü

Denek ayakta iken dinamometreyi, başparmak yukarıda diğer parmaklar çimdik pozisyonunda altta olacak şekilde (anahtar tutuşu gibi) tutar.

Mümkün olduğu kadar güçlü dinamometreyi parmaklarıyla sıkar. Deneğin her iki eliyle 3 denemeden sonra en iyi performansı belirlenmiştir. Dinamometre her denemeden sonra sıfırlanmış, değerlendirmeye en iyi olan performans alınmıştır (Yaman,2014)

Uzunluk Ölçümleri

Bu testte sırasıyla kadın basketbolcuların sırasıyla parmak uçları arası uzaklığı, omuz çevresi, üst kol çevresi, önkol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el orta parmak uzunluğu ölçümleri yapılmıştır.

Parmak Uçları Arası Uzaklığı Ölçümü

Denek boy uzunluğu alınırken durduğu pozisyondayken, kollarını gergin durumda yanlara açar. Kollar yere paralel duruma getirildikten sonra ölçü alanlardan biri antropometrenin yatay kollarından biri deneğin, bir elinin orta parmağının uç noktasına, diğer

ölçü alan da öbür elini ortaparmağının uç noktasına, antropometrenin ikinci yatay kolunu getirerek kulaç uzunluğu ölçülür (Akın ve arkadaşları, 2013).

Omuz Çevresi Ölçümü

Ölçü, şerit metreyle alınır. Denek ayakta ve boy uzunluğunun alındığı pozisyonda durur. Denek derin nefes almadan, normal durumda iken ölçü alan kişi deneğin ön tarafında durarak, şerit metre iki omuzun acromion noktalarından geçecek şekilde ve yere paralel tutularak, omuz çevresi genişliği alınır (Akın ve arkadaşları, 2013).

Üst Kol Çevresi Ölçümü

Şerit metreyle alınır. İki şekilde alınır (kaslar kasılı durumda- kaslar gevşek durumda). A. Denek ayakta durur. Deneğin, ön kolunu, üst koluna doğru yaklaştırıp, elini yumruk yaparak kol kaslarını ve bilhassa biceps kasını kasması istenir. Denek, kol kaslarını germiş konumda iken deneğin ön tarafında duran ölçü alan kişi, şerit metreyle üst koldaki biceps kasının karın kısmının en şişkin noktasından geçecek şekilde maksimum üst kol çevresi ölçümü alınır. B. Denek ayakta dik durmalı, kol serbestçe yana sarkıtmalı ve biceps kasının en şişkin olduğu yerin çevresine baskı uygulamadan ölçü alınmalıdır (Akın ve arkadaşları, 2013).

Ön Kol Çevresi Ölçümü

Şerit metreyle alınır. Denek ayakta, önkolunu yere paralel konumda ve kol kaslarını gevşek durumda tutar.

Ölçü alan kişi deneğin ön tarafında durur. Şerit metreyle, dirsek eklemine yakın tarafta ön kolun en geniş olduğu yerden çevre ölçüsü alınır. Şerit metre deriyle tam temasta olmalıdır (Akın ve arkadaşları, 2013).

El bileği Çevresi Ölçümü

Şerit metreyle alınır. Şerit metre ulnanın styloid çıkıntısının hemen önünden geçecek şekilde tutularak bileğin minimum çevresi alınır (Akın ve arkadaşları, 2013).

Üst Kol Uzunluğu Ölçümü

Antropometre ile alınır. Ölçü alan kişi deneğin yanında bulunur. Ölçü alan kişi ve denek ayakta durur. Ölçü alan kişi antropometrenin bir yatay kolunu deneğin sol kolunun acromion

noktasına, atropometrenin ikinci yatay kolunu da radiusun olecranon kısmındaki dış-üst sınırına koyarak ölçüye alır. Radiale noktasının belirlenmesi için denek ön kolunu, dirsekten 90 derece bükerek yere paralel vaziyette göbeğine doğru çeker (Akın ve arkadaşları, 2013).

Ön Kol Uzunluğu Ölçümü

Antropometre ile alınır. Ölçü alan kişi deneğin önünde ve her ikisi de ayakta durur. Denek ön kolunu, üst kolu ile 90 derece açı yapacak şekilde kıvırarak, midesi ve karaciğeri üzerine uzatır. Ölçü alan kişi, antropometre ile Radius'un, radiale noktası ile Lateral styloid'e kadar olan uzunluğu ölçer (Akın ve arkadaşları, 2013).

El Ayası Uzunluğu Ölçümü

Ölçü kılavuzlu pergelle alınır. Denek el ayası yukarı bakacak şekilde elini masaya koyar. El bileğinin içte kolla birleştiği yerdeki kırışıklığın olduğu yerden el ayasında ortaparmağın tabanına kadar olan mesafe kılavuzlu pergelle ölçülerek, el ayası uzunluğu alınır (Akın ve arkadaşları, 2013).

El Başparmak Uzunluğu Ölçümü

Kılavuzlu pergelle alınır. Denek, el ayası masanın üzerine gelecek şekilde elini masaya koyar. Ölçü alan kişi, kılavuzlu pergelle başparmağın birinci parmak kemiğinin el tarak kemiğiyle birleşme noktasıyla parmak ucu arasındaki uzaklığı ölçerek alır (Akın ve arkadaşları, 2013).

El Ortaparmak Uzunluğu Ölçümü:

Orta parmağın avuç içinde birleştiği yerin ortası ile parmağın en ucu arasındaki yerdir (Akın ve arkadaşları, 2013).

Verilerin Analizi

Yapılan Stepwise Regresyon Analizi sonucu pençe sağ ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu ($r=0.67, p=.005$) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, kinantropometrik değişkenlerin pençe sağ kuvvetinin % 45,5'ini

belirlediği bulunmuştur. Sırt kuvveti ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu (r=0.97,p=.005) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, kinantropometrik değişkenlerin sırt kuvvetinin % 94,8'ini belirlediği bulunmuştur. Bacak kuvveti ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu (r=0.81,p=.005) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, kinantropometrik değişkenlerin sırt kuvvetinin % 65,8'ini belirlediği bulunmuştur.

Bulgular:

Tablo 1: Kadın Basketbolcularda vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	Yağ (%)
Kadın Basketbolcular	75.8 ± 10.93	179.95 ± 5.59	12.0 ± 5.37

Çalışmaya katılan Kadın Basketbolcuların izometrik kuvvet değişkenler elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2'de verilmiştir

Tablo 2: Kadın Basketbolculardan elde edilen izometrik kuvvet değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

	Sağ Pençe Kuvveti (kg)	Sol Pençe Kuvveti (kg)	Bacak Kuvveti (kg)	Sırt Kuvveti (kg)
Kadın Basketbolcular	22.08 ± 4.23	20.16 ± 4.89	56.2 ± 10.84	57.04 ± 14.10

Sonuç:

Bu çalışma kadın basketbolcularda izometrik kuvvet ile bazı kinantropometrik değişkenlerin etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar pençe sağ ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, sırt kuvveti ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el

bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, bacak kuvveti ile omuz çevresi, üst kol çevresi, ön kol çevresi, el bileği çevresi, üst kol uzunluğu, ön kol uzunluğu, el ayası uzunluğu, el başparmak uzunluğu, el ortaparmak uzunluğu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen bulgular kinantropometrik değişkenlerin kadın basketbolcularda kuvvet performansının belirlenmesinde önemli rol oynadığını ortaya koymuştur.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- AKIN G, T. İ. (2013). *ANTROPOMETRİ VE SPOR*. ANKARA: BİL OFSET MATBACILIK.
- Gökten, Hasan. (2016) Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, U17-U18 yaş grub plaj ve salon voleybolu milli takım altyapı hazırlık gruplarında antrenman eğitimi alan sporculardan elde edilen bazı değişkenlerin değerlendirilmesi.
- Özkan A, S. H. (2008). Dağcılarda Vücut Kompozisyonu, Bacak Hacmi, Bacak Kütlesi, Anaerobik Performans ve Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. *Spormetre 4(6)*,175-181.
- Sevim O, Ö. A. (2013). The role of circumferential measurement of some values in determining anaerobic performance and strength values in junior female basketball Turkish National Team players. *International Journal of Science* Culture, and Sport,1(3),12-20.

83-iecses-4th-581-FC-Oral

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AHLAKİ OLGUNLUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Investigation of Satisfaction With Life and Moral Maturity Levels of University Students

Ali ÖZCAN* , Fatma TEZEL ŞAHİN**

Pamukkale Üniversitesi Kale Meslek Yüksekokulu aliozcan@pau.edu.tr
Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi ftezel68@gmail.com

Özet

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda alt amaç olarak öğrencilerin yaşam doyumları ile ahlaki olgunluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılıkların bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Çalışma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli özelliğine sahiptir. Pamukkale Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören toplam 196 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşam doyumları ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı analizi yapılmıştır. Öğrencilerin yaşam doyumları ile ahlaki olgunluk düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılığı incelenirken tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları ile yaşam doyumu ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumu, doğum sırası, kardeş sayısı ve yaşadıkları yerleşim yerine göre yaşam doyumu ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin ahlaki olgunluk ölçeğinden aldıkları puanlar analiz edildiğinde; anne ve babalarının öğrenim durumu ve kardeş sayısı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken, öğrencilerin doğum sırası ve yaşadıkları yerleşim yeri değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazınıyla ilişkisi içinde tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Ahlaki olgunluk, yaşam doyumu, üniversite öğrencileri*

GİRİŞ

Çok eski zamanlardan beri insanın tüm çaba ve eylemlerini mutluluğa erişmek ve ahlaki olarak belirli bir seviyeye ulaşabilmek için gerçekleştirdiği görülmektedir. İnsan tüm zamanlarda ahlaki değerlere önem veren bir toplum yapısı içinde kendisini mutlu, huzurlu ve güvende hissetmiştir (Şengün, 2008). İnsanın bireysel olarak gerçekleştirdiği bu çabaya benzer şekilde, tüm dünyada tarih boyunca ahlaki gelişim ve karakter oluşumu, geleneksel ve okul temelli eğitimin de en önemli hedefleri arasında kabul edilmiştir (Lee, 2002).

Ahlaki olgunluk, ahlaki duygu, düşünce, yargı, tutum ve davranış bakımından yetkin ve zirvede olma durumu ve bu duruma en zengin, gerekli ve dolgun anlamını veren ahlaki niteliklerin toplamını ifade eder. Ahlaki olgunluk aynı zamanda sosyal, duygusal ve entelektüel gelişmelerle iç içe ve birbirinden ayrılamayacak biçimde bir bağlılık göstermektedir. Ahlaki olgunluğa sahip bireyin güvenilir, sorumlu, saygılı, adil, kendini kontrol edebilen, empati yeteneği gelişmiş iyi bir insan ve tüm bunların ötesinde kanunlara ve kurallara uyan iyi bir vatandaş olması beklenir (Lickona, 1991; Mathieson, 2003). Diğer taraftan ahlaki değerleri sadece duygu, düşünce ve yargı olarak benimsemek ahlaki açıdan olgun kabul edilmek için yeterli görülmez. Ahlaki olarak olgun kabul edilebilmek için aynı zamanda o değerlerin insanların tutum ve davranışlarına yansıması gerekir (Fukuyama, 1992).

Araştırmalar bireylerin sahip olduğu ahlak anlayışının, davranışlarını etkilediğini ortaya koymaktadır (Bandura, 1977; Enochs ve Riggs, 1990). Ahlaki değerler, bireylerin erdemli ve doğru davranış edinme yeteneğini geliştirirken, aynı zamanda sağlıklı ve dengeli bir kişilik kazanmasını da sağlar (Küng ve Kuschel, 1995). Dengeli ve sağlıklı kişilik kazanan insanların yaşamından daha fazla doyum sağlayacağı ve moral, mutluluk gibi değişik açılardan kendisini daha iyi hissedebileceği öngörülebilir.

Genelde mutluluk olarak da tanımlanan yaşam doyumu, tarih boyunca insanların dikkatini çeken bir konu olmuştur. Günlük yaşantıda sıkça kullanılmakta olan mutluluk kavramı tanımlanması güç ve farklı anlamlara gelmektedir. Bu nedenle sosyal psikologlar, mutluluk kavramı yerine öznel iyi oluş ya da yaşam doyumu kavramını kullanmaktadırlar (Yetim, 1991). Alan yazında Seligman (2002) ve Lyubomirsky'nin (2001) iyi-oluş ile mutluluk kavramlarını; Easterlin'in (2003) ise mutluluk, yararlılık, iyi-oluş, yaşam doyumu ve refah kavramlarını birbirlerinin yerlerine kullandığı görülmektedir.

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir. Yaşam doyumunun yüksek olması, bireyin daha çok olumlu duygu hissetmesine neden olur ve böylece birey stres yaratan durumlarla daha kolay başa çıkar. Bu nedenle yaşam doyumu "iyi oluşun" en önemli göstergelerinden biri olarak ele alınır (Gilman ve Huebner, 2006). Yaşam doyumunun çeşitli tanımları vardır ama genel olarak yaşam doyumu, kişinin bütünüyle yaşamının kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi ve kendi yaşamından ne kadar memnun olduğunu ifade eden bir kavram olarak açıklanabilir (Aşan ve Erenler, 2008; Akyüz Ünlü, 2014).

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmeler insanların yaşamını kolaylaştırırken, aynı zamanda eşitsizlik, rekabet ortamı, çıkar ilişkileri, nükleer silahlanma, terör, şiddet ve savaş gibi insanların huzurunu ve mutluluğunu olumsuz etkileyen durumlara da zemin hazırlamaktadır. Yaşanan bu durumlar bireylerin ve toplumların bir güven ortamında barış içerisinde ve mutlu bir şekilde yaşamasını olumsuz etkilemektedir. Huzurlu ve mutlu bir toplumun var olabilmesi için o toplumu meydana getiren bireylerin ahlâkî gelişimlerine önem verilmesi gerekir (Turiel, 2002). Ahlaki olarak ilerleme kaydetmiş bireyler ve toplumlar, daha yaşanabilir bir dünya için huzur, güven ve mutluluk ortamının sağlanmasında en önemli belirleyicilerdir. İnsanların güven ortamında mutlu bir şekilde yaşamdan doyum sağlayan bireyler olarak hayatlarına devam etmeleri ve daha temiz ve sağlıklı bir toplum yapısı için ahlak konusunda daha fazla araştırma yapılması önemli görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunlukları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunlukları ile yaşam doyumları anne babaların öğrenim durumuna, doğum sırasına, kardeş sayısına, yaşadığı yerleşim yerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Sorusuna cevap aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi temel amacına yönelik olarak nicel araştırma türünün tarama modelinde korelasyonel desende planlanmış ve yürütülmüştür. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile yaşam doyumlarını etkileyen çeşitli değişkenlerin saptanması bu araştırmanın alt amaçlarını oluşturduğu için betimsel desende yapılmıştır. Betimsel araştırmalar bireylerin, grupların ya da fiziksel ortamların özelliklerini olabildiğince tam ve dikkatli bir

şekilde tanımlarken korelasyonel araştırmalar ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacına hizmet etmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2018).

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi, Pamukkale Üniversitesi Kale Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi Programında 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören toplam 196 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrenciler ile onların anne ve babalarının demografik bilgileri araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Bu formda örnekleme alınan öğrencilerin, doğum sırası, kardeş sayısı, yaşadıkları yerleşim yeri, anne-babalarının öğrenim durumları ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Ahlaki Olgunluk Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerini tespit etmek amacıyla Şengün ve Kaya (2007) tarafından geliştirilen "Ahlaki Olgunluk Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir. Tek boyutlu ve 66 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4, 7, 15, 16, 17, 18, 29, 33, 37, 38, 45, 62, 65 ve 66 numaralı maddeleri olumsuz maddelerdir. Olumsuz maddelerde puanlama ters yönden yapılmaktadır. Ahlaki Olgunluk Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan (66x5=330), en düşük puan ise (66x1=66)'dır. Yüksek puan, yüksek ahlaki olgunluk düzeyinin; düşük puan ise düşük ahlaki olgunluk düzeyinin göstergesi olmaktadır. Şengün ve Kaya (2007) yaptıkları çalışma sonucunda ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısını .88, test-yarı test güvenirlik katsayısını .89 ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısını ise .93 olarak tespit etmiştir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler ile yapılan analizde ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını tespit etmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Yaşam

Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek ve ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği, likert tipinde 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum - 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları kendi yaptıkları orijinal çalışmada ölçeğin güvenirliğini Alpha = .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise. 82 olarak saptamışlardır. Ölçek, Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda test-tekrar test güvenirliği r=.85, madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında bulunmuştur.. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler ile yapılan analizde ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) tekniği kullanılmıştır**.** Analizler bilgisayar ortamında ve SPSS paket programı yardımıyla, ".01" ile "05" anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle öğrencilerin ahlaki olgunluk ve yaşam doyumlarının anne baba öğrenim durumu, doğum sırası, kardeş sayısı ve yaşamlarını sürdürdükleri yerleşim yerine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğine ilişkin varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçları tablo halinde sunulmuştur. Daha sonra öğrencilerin ahlaki olgunluk ve yaşam doyumları arasındaki korelasyon test edilmiş ve sonuçlar tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 1. Annelerin öğrenim durumuna göre öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Anne Öğrenim	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Ahlaki Olgunluk Düzeyi	1.İlkokul 2.Ortaokul 3.Lise 4.Üniversite	Gruplar Arası	3	668,443	222,814	,795	,498	-
		Gruplar İçi	191	53564,244	280,441			
		Genel	194	54232,687				

Tablo 1'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin anne öğrenim durumuna göre ahlaki olgunluk düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. F(3,191)=, 795, p>.05.

Tablo 2. Babaların öğrenim durumuna göre öğrencilerin ahlaki olgunluk düzeylerine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Baba Öğrenim	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Ahlaki Olgunluk Düzeyi	1.İlkokul 2.Ortaokul 3.Lise 4.Üniversite	Gruplar Arası	3	1052,830	350,943	1,260	,289	-
		Gruplar İçi	191	53179,857	278,429			
		Genel	194	54232,687				

Tablo 2'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin baba öğrenim durumuna göre ahlaki olgunluk puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. F(3,191)= 1,260, p>.05.

Tablo 3. Annelerin öğrenim durumuna göre öğrencilerin yaşam doyumlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Anne Öğrenim	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Yaşam Doyumu	1.İlkokul 2.Ortaokul 3.Lise 4.Üniversite	Gruplar Arası	3	8,480	2,827	1,307	,273	-
		Gruplar İçi	192	415,230	2,163			
		Genel	195	423,710				

Tablo 3'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin anne öğrenim durumuna göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. F(3, 192)= 1,307, p>.05.

Tablo 4. Babaların öğrenim durumuna göre öğrencilerin yaşam doyumlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Baba Öğrenim	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Yaşam Doyumu	1.İlkokul 2.Ortaokul 3.Lise 4.Üniversite	Gruplar Arası	3	3,883	1,294	,592	,621	-
		Gruplar İçi	192	419,827	2,187			
		Genel	195	423,810				

Tablo 4'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin baba öğrenim durumuna göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. F(3,192)= ,592, p>.05.

Tablo 5. Öğrencilerin doğum sırasına göre ahlaki olgunluk puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Doğum Sırası	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Ahlaki Olgunluk	1. İlk Çocuk 2. Ortanca 3. Son Çocuk	Gruplar Arası	2	1662,448	831,224	3,036	,050	2-1 3-1
		Gruplar İçi	192	52570,239	273,803			
		Genel	194	54232,687				

Tablo 5'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin doğum sırasına göre ahlaki olgunluk puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. $F(2,192)= 3,036$, $p<.05$. Doğum sırasına göre oluşan farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Scheffe testi yapılmış ve Tablo 6.'da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrencilerin doğum sırasına göre ahlaki olgunluk puanlarına ilişkin scheffe testi sonucu

Doğum Sırası	**N**	**$\bar{x}$**	**SS**
1.İlk Çocuk	81	219,88	18,59
2. Ortanca Çocuk	51	223,70	15,12
3. Son Çocuk	63	226,68	14,74

Öğrencilerin doğum sırasına göre oluşan farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre son çocuk ($\bar{x}$ =223,70), ve ortanca çocukların ($\bar{x}$ =226,68) ilk çocuklara göre ($\bar{x}$ =219,88) değişen oranlarda anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin doğum sırasına göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Doğum Sırası	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Yaşam Doyumu	1. İlk Çocuk 2. Ortanca 3. Son Çocuk	Gruplar Arası	2	1,588	,794	,363	,696	-
		Gruplar İçi	193	422,122	2,187			
		Genel	195	423,710				

Tablo 7'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin doğum sırasına göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. F(2,193)= ,363, p>.05.

Tablo 8. Öğrencilerin kardeş sayısına göre ahlaki olgunluk puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Kardeş Sayısı	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Ahlaki Olgunluk	1.Bir Kardeş 2. İki Kardeş 3. Üç Kardeş 4.Dört Kardeş	Gruplar Arası	3	791,490	263,83	,943	,421	-
		Gruplar İçi	191	53441,198	279,79			
		Genel	194	54232,687				

Tablo 8'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin kardeş sayısına göre ahlaki olgunluk puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. F(3,191)= ,943, p>.05.

Tablo 9. Öğrencilerin kardeş sayısına göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Kardeş Sayısı	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Yaşam Doyumu	1.Bir Kardeş 2. İki Kardeş 3. Üç Kardeş 4.Dört Kardeş	Gruplar Arası	3	4,542	1,514	,693	,557	-
		Gruplar İçi	192	419,168	2,183			
		Genel	195	423,710				

Tablo 9'daki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin kardeş sayısına göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. F(3,192)= ,693, p>.05.

Tablo 10. Öğrencilerin yaşadıkları yerleşim yerine göre ahlaki olgunluk puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Yerleşim Yeri	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Ahlaki Olgunluk	1.Köy/Kasaba 2. İlçe 3. Şehir 4.Büyük Şehir	Gruplar Arası	3	2289,635	763,212	2,806	,041	4-1, 4-2, 4-3
		Gruplar İçi	191	51943,052	271,953			
		Genel	194	54232,687				

Tablo 10'daki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin yerleşim yerine göre ahlaki olgunluk puanlarında anlamlı bir farklılık vardır. $F(3,191)= 2,806$, $p<.05$. Yerleşim yerine göre oluşan farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Scheffe testi yapılmış ve Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11.Öğrencilerin yerleşim yerine göre ahlaki olgunluk puanlarına ilişkin scheffe testi sonucu

Yerleşim Yeri	**N**	**x̄**	**SS**
1.Köy/Kasaba	53	220,50	15,86
2. İlçe	53	220,92	14,05
3. Şehir	58	223,46	18,68
4. Büyükşehir	31	230,45	17,02

Öğrencilerin yaşadıkları yerleşim yerine göre oluşan farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre büyükşehirde yaşayanların (x̄

=230,45), Köy/Kasaba ($\bar{x}$ =220,50), İlçe ($\bar{x}$ =220,92) ve Şehirde yaşayanlara göre ($\bar{x}$ =223,46) değişen oranlarda anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin yaşadıkları yerleşim yerine göre yaşam doyumu puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Yerleşim Yeri	**Varyans Kaynağı**	**S.d.**	**Kareler Toplamı**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Fark**
Yaşam Doyumu	1.Köy/Kasaba 2. İlçe 3. Şehir 4.Büyük Şehir	Gruplar Arası	3	14,166	4,722	2,214	,088	-
		Gruplar İçi	192	409,544	2,133			
		Genel	195	423,710				

Tablo 12'deki tek yönlü varyans analizi sonuçları incelendiğinde öğrencilerin yerleşim yerine göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. F(3,192)= 2,214, p>.05.

Tablo 13. Ahlaki olgunluk ve yaşam doyumu arasındaki korelasyon değerleri ve tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	**1.**	**2.**
1.Ahlaki Olgunluk	-	
2. Yaşam Doyumu	.312**	-
3.Aritmetik Ortalama	223,08	4,19
4. Standart Sapma	16,71	1,47
5. Çarpıklık Katsayısı	-.347	-.116
6. Basıklık Katsayısı	2.567	-.789

**p< .01 *p<.05

Tablo 13'deki pearson korelasyon analizi analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin ahlaki olgunluk ile yaşam doyumları arasındaki pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (*r = 0.312 ,p<.01).*

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş, aynı zamanda üniversite öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile yaşam doyumlarını, anne baba öğrenim durumu, doğum sırası, kardeş sayısı ve yerleşim yeri gibi çeşitli değişkenlerin etkileyip etkilemediği saptanmaya çalışılmıştır. Bulgulara bakıldığında, öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumlarına göre ahlaki olgunluk ve yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın bulgularıyla örtüşen ve çelişen farklı araştırmalar olduğu görülmektedir. Saylağ'ın (2001), yapmış olduğu araştırmada anne ve baba öğrenim düzeyine göre öğrencilerin ahlaki gelişimleri anlamlı bir şekilde farklılaşırken, Temel (1991), Kaya (1993) ve Acuner'in (2004) araştırmalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Şengün'ün (2008) yaptığı araştırmada ise anne öğrenim düzeyine göre ahlaki olgunluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar görülürken, baba öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Burada anne babaların kendi ahlaki olgunluklarını artıran eğitim düzeyinin çocukların ahlaki olgunluklarına da yansıyacağı düşünülebilir. Ancak çeşitli araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmış olması ahlaki olgunluk düzeyinin belirlenmesinde okul ile birlikte başka değişkenlerinde etkili olabileceğini akla getirmektedir. Benzer şekilde öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumlarına göre yaşam doyumu puanlarında da anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuç Çivitci (2009), Ben-Zur (2003), Kalfa (2017) ve Karakuza'nın (2019) elde ettiği sonuçlarla tutarlılık göstermektedir. Civitci (2009) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumuna göre genel yaşam doyumlarında herhangi bir farklılık bulamamıştır.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre, kardeş sayısı açısından öğrencilerin ahlaki olgunluk ve yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuç Çivitci (2009), İncekara (2018), Bayraktaroğlu (2016), Ünal (2011) ve Yıldırım'ın (2014) yaptığı araştırmalarla tutarlılık göstermekte, ancak Bakioğlu'nun (2013) yaptığı araştırma ile tutarlılık göstermemektedir. Kardeş sayısı açısından literatürde farklı sonuçların

görülmesi, örnekleme alınan bireylerin yaşadıkları coğrafi bölgelerde aile içi dinamiklerinin de farklılık gösterebileceğini düşündürtmektedir.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre, doğum sırası açısından öğrencilerin yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık bulunmazken, ahlaki olgunluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar Çapan (2005), Koçak ve İçmenoğlu (2012) ile Akkan'ın, (2010) yaptığı araştırma ile tutarlılık göstermekte, Kaya (1993) ve Özgüleç'in (2001), araştırmaları ile tutarlılık göstermemektedir. Çapan, (2005) çocukların ahlaki yargılarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sonradan doğan çocukların ilk doğan çocuklara göre ahlaki yargılarının daha üst düzeyde bulunduklarını tespit etmiştir. Koçak ve İçmenoğlu, (2012) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada, doğum sırasına göre yaşam doyumunun farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmaların bazılarında ahlaki olgunluğun ve yaşam doyumunun doğum sırasına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Örneklem grubundaki öğrencilerin kardeş sayılarının değişkenlik göstermesi ve kardeşlerin genel olarak tüm gün öğrenim görmeleri nedeniyle birbirleriyle yeterli zaman geçirememeleri bu durumun nedeni olarak görülebilir.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre, yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim yeri açısından öğrencilerin yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık bulunmazken, ahlaki olgunluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu sonuç Şengün (2008) ve Kirişoğlu'nun (2016) yaptığı araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Yerleşim yerleri bulunduğu coğrafyaya göre, toplumun ve bireylerin, nüfus, sağlık, eğitim ve ekonomi gibi niteliklerini belirlemede etkilidir. Yerleşim yerleri ayrıca, örf ve adetler, felsefe, inançlar, ahlak ve değerler gibi insanlar arasındaki sosyal ilişkileri etkileyen bir misyona sahiptir (Dönmezer, 1994; Ersoy, 2006). Yerleşim yeri bireylerin değerlerini yaşama bakış açısını etkileyen önemli bir faktör olmasına rağmen, yalnız başına bireylerin ahlaki yargı, düşünce, tutum ve davranışlarını belirlemede etkili olduğu söylenemez. Nitekim bu konuyla ilgili olarak yapılan, Kaya (1993) ve Çırak'ın (2006) araştırmalarında, öğrencilerin hayatlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerine göre ahlaki gelişim düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre, ahlaki olgunluk ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, ahlaki

olgunluk ve ahlak kavramının mutluluk düzeyi (Yavaşoğlu, 2019; Kublay ve Oktan, 2015), yaşam doyumu (Çalışkan, Yasul ve Ulaş, 2017), öznel iyi oluş (Seki, 2014; Seki ve Dilmaç, 2015) gibi olumlu değişkenlerle pozitif yönde; psikolojik belirtiler (Hatunoğlu, 2003) gibi olumsuz değişkenlerle ise negatif yönde ilişki içinde olması araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Bu sonuçtan yola çıkarak, üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk düzeyi yükseldikçe yaşam doyumlarının da yükseleceği söylenebilir. Bu bulgular ışığında şu öneriler verilebilir;

- Bu çalışma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Daha farklı yaş grupları ile ve daha büyük örneklem grupları ile çalışılabilir.
- Bireylerin ahlaki yargılarının geliştirilmesinde ve yaşamdan doyum sağlamalarında ailelere büyük görev düşmektedir. Bu nedenle konuyla ilgili aile çalışmalarının yapılması yararlı olabilir
- Araştırmanın değişkenleri olan ahlaki olgunluk ve yaşam doyumuna ilişkin anne-baba öğrenim durumu, doğum sırası, kardeş sayısı ve yerleşim yeri gibi demografik değişkenler bakımından literatürde birbirinden farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Bu nedenle, araştırmanın değişkenlerini etkileyen olguları derinlemesine inceleyecek nitel araştırmalar yapılmasının daha nesnel sonuçlara ulaştıracağı düşünülmektedir.
- Ahlaki Olgunluk ve yaşam doyumu bireyin kendi kendini değerlendirmesine dayalı ölçeklerle ölçülmüştür. Bundan sonraki çalışmalarda ahlaki olgunluğun ve yaşam doyumunun başka kaynaklardan da (anne-baba, arkadaşlar, öğretmenler v.b.) ölçüm alınması yararlı olabilir.
- Ahlaki olgunluk ve yaşam doyumu ile ilgili boylamsal çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

1. Acuner, H. Y. (2004). *14-18 Yaş arası gençlerde ahlaki yargı gelişimi ve ahlak eğitimi.* Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun

2. Akkan, E. (2010). *Orta öğretimdeki üstün yetenekli çocukların duygusal zeka ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordama gücü*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

3. Akyüz Ünlü, B. (2014). *Kadınların kariyer engelleri ile kariyer tatmini ve yaşam doyumu ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Burdur.

4. Aşan, Ö., Erenler, A. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *13*(2), 203-216.

5. Bakioğlu, F. (2013). *Kültürlerarası tolerans ile ahlaki olgunluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

6. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, *84*(2), 191.

7. Bayraktaroğlu, E. (2016). *Lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile mizah tarzları ve şiddet eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

8. Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(2), 67-79.

9. Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

10. Çapan, A.S. (2005). 3–11 yaş çocuklarının ahlak gelişimlerinin piaget'nin ahlaki gelişim kuramı'na göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

11. Çırak, G. (2006). *Üniversite öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri ve ahlaki yargı yetenekleri ile kendini gerçekleştirme düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

12. Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *22*(1), 29-52.

13. Çalışkan, E. F., Yasul, A. F., & Ulaş, A. H. (2017). Öğretmen adaylarinin sosyal değer algilari ile yaşam doyumlari arasindaki ilişkinin incelenmesi. *Education Sciences*, *12*(4), 133-146.

14. Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim*. İstanbul: Beta.

15. Ersoy, R. (2006). Şehirleşme-halk kültürü ikileminde sorunlar ve bazı çözüm önerileri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *1*(20), 233-238.

16. Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *100*(19), 11176-11183.

17. Hatunoğlu, A. G. (2003). *Farklı ahlaki gelişim düzeylerinde bulunan üniversite öğrencilerinin kendilerinin ve toplumun ahlak düzeyini değerlendirmeleri ve psikolojik belirtileri düzeylerinin karşılaştırılması*, Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

18. Fukuyama, F. (1992). *Tarihin sonu ve son insan* (Z. Dicleli, Çev.). İstanbul: Simavi.

Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, *35*(3), 293-301.

19. İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

20. Kalfa, S. (2017) *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (uşak üniversitesi örneği).* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

21. Karakuza, F. (2019). *12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumu üzerine etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kahramanmaraş.

22. Kaya, M. (1993). *Bazı kişisel değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin ahlaki yargıları.* Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

23. Kirişoğlu, Ş. (2016). *Genç erişkinlerin aile yapıları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

24. Koçak, R., & İçmenoğlu, E. (2016). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(37).

25. Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniveristesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

26. Kublay, D. & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44). 25-35

27. Küng, H. & Kuschel, K. J. (1995). Evrensel bir ahlaka doğru. (N. Aşıkoğlu, Çev.).Ankara: Gün.

28. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, *56*(3), 239.

29. Lee, I. J. (2002). The effects of open character education program on character development in the elementary schools: An ethnographic study. *Journal of Korean Ethics Studies*, 50, 261–318.

30. Lickona, T. E. (1991). *Educating for character: how our schools can teach respect and responsipilty*. New York: Bantam Books.

31. Mathieson, K. (2003). Elements of moral maturity. *Journal of college and character*, *4*(5).

32. Riggs, I. M., & Enochs, L. G. (1990). Toward the development of an elementary teacher's science teaching efficacy belief instrument. *Science Education*, *74*(6), 625-637.

33. Saylağ, Ş. (2001). *Liselerin 1. sınıfında öğrenim gören çocukların ahlaki değerleri algılama düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

34. Seligman, M.E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Reclaiming Youth Library, 13(1), s. 59–60.

35. Şengün, M. (2008). Lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

36. Temel, F. (1991). *Yetiştirme yurdunda ve ailesi yanında kalan 14-18 yaş grubundaki gençlerin cinsiyet rolü kimlikleri ile moral gelişimlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

37. Turiel, E. (2002). *The culture of morality: Social development, context, and conflict*. Cambridge: Cambridge University Press.

38. Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

39. Seki, T. & Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between the values the adolescents have and their levels of subjective well-being and social appearance anxiety: A model proposal. *Education and Science*. 40(179), 57-67.

40. Özgüleç, F. (2001). *7-11 yaşlarındaki çocukların ahlaki yargılarının gelişimi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

41. Ünal, A. Ö. (2011). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

42. Yavaşoğlu, E. (2019). *Evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük ve değerler arasındaki yordayıcı ilişkiler.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

43. Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

44. Yıldırım, Y. (2014). *Ortaokul 5. ve 6. sınıf öğrencilrinin ahlaki olgunluk düzeyi ile sosyal tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzincan.

113-iecses-4th-573-FC-Oral

GESTASYONEL DİYABETİN ÖNLENMESİ VE YÖNETİMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ROLÜ: KANITA DAYALI ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ

The Role of Physical Activity in Prevention and Management of The Gestational Diabetes: Review of Evidence-Based Studies

Pervi Kaçtı ERTAŞ , Pınar SERÇEKUŞ , Sevgi ÖZKAN

[1] Doktora öğrencisi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Doktora Programı Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
[2]Doç. Dr.Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği A.D.
[3] Prof. Dr. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği A.D.

ÖZET

Artmış obezite oranları ve ileri anne yaşı gibi faktörlerin etkisi ile GDM (Gestational Diabetes Mellitus) insidansı dünya çapında artmaktadır. 2019'da Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun yaptığı prevelans çalışmasının sonuçlarına göre; dünyada diyabet ile yaşayan yaklaşık 204 milyon kadın (20-79 yaş) vardır. Bu rakamın 2045 yılına kadar 308 milyona çıkacağı tahmin ediliyor. Gestasyonel diyabet prevelansı ise dünyanın % 15.8'ini oluşturmaktadır. Ülkemizde ise gestasyonel diyabet prevelansı %7.7 olarak belirlenmiştir. Gebelikte kontrolsüz diyabet, spontan düşük, fetal anomaliler, preeklemsi, fetal ölüm, makrozomi, yenidoğan hipoglisemisi ve yenidoğan hiperbilirubinemisi gibi komplikasyonlara sebep olmaktadır. Ek olarak, gebelikte diyabet, obezite riskini ve ileriki yaşlarda çocuklarda tip 2 diyabet gelişme riskini arttırabilir.

Medikal beslenme tedavisi ve fiziksel aktivite gestasyonel diyabetin yönetiminde etkilidir. Bugüne kadar gözlemsel çalışmalar, hamilelikten önce ve hamilelik döneminde aktif olan kadınların GDM gelişme riskinin çok daha düşük olduğunu göstermiştir. Buna karşılık gestasyonel diyabette fiziksel aktivitenin etkili olduğunu gösteren çalışmalar kadar etkisi bulunmadığı saptanan çalışmalar da mevcuttur. Bu derlemenin amacı fiziksel aktivitenin gestasyonel diyabetin önlenmesi ve yönetimindeki etkisine yönelik kanıta dayalı araştırmaların incelenmesidir. Fiziksel aktiviteyle gestasyonel diyabet arasındaki ilişkiyi konu alan bu derlemede 2015-2019 yılları arasında yapılmış meta-analiz, sistematik inceleme ve randomize kontrollü araştırmalar incelenmiştir.

Yapılan kanıta dayalı çalışmalar incelendiğinde, rehber eşliğinde yapılan egzersizin gestasyonel diyabet riskini azalttığı ve yönetiminde etkili olduğu görülmektedir. Gestasyonel diyabetli kadınların kan glikoz seviyelerinin yönetiminde egzersize (türü, yoğunluğu,süresi) yönelik rehberlere ve bu konuda yapılacak olan kanıta dayalı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: gestasyonel diyabet, fiziksel aktivite, diyabetin yönetimi,gestational diabetes, physcial activity, management of diabetes

GİRİŞ

Artmış obezite oranları ve ileri anne yaşı gibi faktörlerin etkisi ile GDM (Gestational Diabetes Mellitus) insidansı dünya çapında artmaktadır (Murthy ve ark., 2018). 2019'de Uluslarası Diyabet Federasyonu'nun yaptığı prevalans çalışmasının sonuçlarına göre; dünyada diyabet ile yaşayan yaklaşık 204 milyon kadın (20-79 yaş) vardır. Gestasyonel diyabet prevalansı ise dünyanın % 15.8'ini oluşturmakta olup, bu rakamın 2045 yılına kadar 308 milyona çıkacağı tahmin edilmektedir (IDF, 2019; Yuen ve ark., 2019). Ülkemizde ise gestasyonel diyabet prevalansı %7.7 olarak belirlenmiştir (Karaçam ve ark., 2019). Gebelikte kontrolsüz diyabet, spontan düşük, fetal anomaliler, preeklemsi, fetal ölüm, makrozomi, yenidoğan hipoglisemisi ve yenidoğan hiperbilirubinemisi gibi komplikasyonlara sebep olmaktadır. Ek olarak, gebelikte diyabet, obezite riskini ve ileriki yaşlarda çocuklarda tip 2 diyabet gelişme riskini arttırabilir (ADA, 2019). GDM'nin ortaya çıkmasında çeşitli risk faktörleri söz konusudur. Genel olarak, bunlar diyabetle ilişkili faktörlere benzer, fiziksel hareketsizlik, artmış anne yaşı, obezite, etnik köken, ailede tip 2 diyabet öyküsü ve daha önce GDM'nin geçmişini içerir. Ek olarak, diğer risk faktörleri arasında, mevcut gebelikte önceki bir makrozomik bebek öyküsü, önceki olumsuz gebelik sonuçları, glikozüri, polihidroamniyoz veya büyük fetüs sayılabilir (Teh ve ark., 2011). Gestasyonel diyabetin yönetiminde kanıta dayalı çalışmalarda elde edilen verilere göre yaşam şekli değişiklikleri (Kanıt Düzeyi; A) yönetimin temel bileşenidir. Yaşam şekli değişikliklerinin altında ise medikal beslenme tedavisi ve fiziksel aktivite yer almaktadır (ADA, 2019). Bugüne kadar gözlemsel çalışmalar, hamilelikten önce ve hamilelik döneminde aktif olan kadınların GDM gelişme riskinin çok daha düşük olduğunu göstermiştir (Tobias e ark., 2011; Russo ve ark., 2015). Ek olarak, GDM'li kadınlarda egzersiz müdahalesi yapılmış olan çalışmalar, kan glukoz kontrolünün iyileştiğini göstermiştir (Halse ve ark., 2014). Hem Amerikan Diyabet Derneği (ADA) hem de Uluslararası Jinekoloji ve Obstetrik Federasyonu (FIGO), GDM'nin tedavisinde ilk seçenek olarak fiziksel aktivite içeren yaşam tarzı yönetimini önermektedir (Hod ve ark., 2015). Bu çalışmada fiziksel aktiviteyle gestasyonel diyabet arasındaki ilişkiyi konu alan 2015-2019 yılları arasında yapılmış araştırmalar ele alınmıştır. Çalışmanın amacı gestasyonel diyabetin önlenmesi ve yönetiminde fiziksel aktivitenin etkisini incelemektir

LİTERATÜR TARAMASI

GDM ilk kez gebelikte ortaya çıkan veya gebelik sırasında tanılanan glikoz intoleransı olarak tanımlanmaktadır (ADA, 2004). Gestasyonel diyabetes mellitus (GDM), açıkça tip 1 veya tip 2 diyabeti olmayan, gebeliğin ikinci veya üçüncü trimesterinde teşhis edilen diyabeti ifade eder (ADA, 2016). GDM genetik zeminde var olan patolojinin çevresel ve sosyal etkenlerle ortaya çıktığı bir halk sağlığı problemidir (Lawrence, 2011). Gestasyonel diyabetes mellitus (GDM), anne ve çocuk sağlığı için ciddi ve ihmal edilen bir tehdittir. GDM'li birçok kadın, yüksek tansiyon, preeklemsi, sezaryen, büyük doğum ağırlıklı bebek, erken doğum ve engellenen doğum eylemleri gibi gebelikle ilgili komplikasyonların görülmesi açısından büyük risk altındadır. GDM öyküsü olan kadınların yaklaşık yarısında doğumdan sonraki beş ila on yıl içerisinde tip 2 diyabet gelişme riski devam etmektedir (IDF, 2017; Shand ve ark., 2008). Gestasyonel diyabet tanısı, gebeliğin 24 ila 28. haftaları arasında yapılan oral glukoz tolerans testi laboratuvar taraması ile konulur. Önceden var olan diyabeti ekarte etmek için gebenin ilk ziyaretinde tarama yapılır. İlk ziyaretteki taramada FPG (Fasting Plasma Glucose) değeri ≥ 7.0 mmol / L (126 mg / dl) veya A1c (Glycated Hemoglobin) ≥% 6.5. veya RPG (Random Plasma Glucose) ≥ 11.1 mmol / L (200 mg / dl) olması halinde diyabet tanısı konur. Sonraki bir ziyarette A1c veya FPG bakılarak bir onay testi önerilir. Test, sağlık merkezindeki laboratuar teknisyeni tarafından gerçekleştirilmelidir. Hasta en az 8 saat (gece boyunca) aç olmalıdır. Bir önceki gece alınan son yemeğin zamanı not edilmelidir. Kadınların, test süresince herhangi bir yiyecek, içecek veya sigara tüketmemeleri tavsiye edilir. Açlık durumunda, 5 ml venöz kan bir florür tüpüne konulur. Daha sonra kadına 5 dakika içinde içilecek 200 ila 300 ml su içinde 75 gram glikoz tozundan oluşan bir glikoz çözeltisi uygulanır. Venöz kan örnekleri (5 ml), glukoz yüklemesinden 1 ve 2 saat sonra alınır. FPG > 5.3mmol/L (95mg/dl) veya 1. Saat > 7.8 mmol/L (140mg/dl) veya 2. Saat > 6.7 mmol/L (120mg/dl) ise gestayonel diyabet tanısı konur (ADA, 2019). Gebelik diyabetinin oluşumunda asıl sorun maternal insülin duyarlılığında bir azalmadır (Catalano ve ark., 2003). Normal gebelikte, açlık kan şekeri ve HbA1c düzeyleri, periferik glukoz kullanımı, dokularda artan glikojen depolanması ve artan fetal glukoz kullanımı nedeniyle hamile olmayan kadınlarınkinden daha düşüktür. Maternal HbA1c ve açlık kan şekeri azalması, glikoz taşıyıcı-1 (GLUT-1) ile kolay difüzyon ve trofoblastlar yoluyla aktif taşımayla fetusa glikoz tedarikinden kaynaklanır. Başka bir deyişle, glikozun daha geniş bir alana yayılmasından kaynaklanmaktadır (Desoye ve ark., 2005). Hamilelik sırasında, plasentadan salgılanan diyabetojenik hormonların (büyüme hormonu, kortikotropin salgılayan hormon

[CRH], plasental laktojen, progesteron) etkisinden dolayı ilerleyici insülin direnci ortaya çıkar. Maternal postprandiyal (tokluk) kan glikoz düzeyi yükselir ve bu süreç fetal glikoz taşınmasına yol açar (Catalano ve ark., 1999). Maternal insülin direncinin oluşumu, tümör nekroz faktörü alfa (TNF-α), leptin, adiponektin ve resistin gibi insülin duyarlılığını azaltan ajanlardan da etkilenir (Desoye ve ark., 2003). Yakın tarihli bir çalışmada, inflamatuar bir belirteç olan Interleukin-6'nın (IL-6), özellikle ilk trimesterde, yağ dokusundan bağımsız olarak GDM'nin bir belirleyicisi olarak kullanılabileceği bildirilmiştir (Hassiakos ve ark., 2016). İnsülin sekresyonu, özellikle hamilelikteki bu fizyolojik adaptasyon ile insülin duyarlılığındaki değişime bağlı olarak özellikle de gebeliğin ilk trimesterinde artmaktadır. İnsülin sekresyonundaki bu artış, hücresel proliferasyon, doku gelişimi ve farklılaşması için çok önemlidir. Artmış insülin ihtiyacı uzun vadede karşılanamazsa, bozulmuş beta hücre fonksiyonu nedeniyle GDM gelişir (Buchanan., 2007). GDM kötü kontrol edilirse, hem anneyi hem de gelişmekte olan bebeği etkileyen hiperglisemiye neden olur. Hiperglisemi, kısa vadede annede hipertansiyon ve preeklemsi, bebekte ise makrozomiye neden olabilir. GDM'nin uzun vadedeki sağlık etkileri ise annede, sonraki gebeliklerde GDM'nin tekrarlama riskinde % 35 ila %50' lik bir artış ve yedi kat artmış tip 2 diabetes mellitus gelişme riski olarak karşımıza çıkmaktadır (Moses, 1996; Bellamy ve ark., 2009). GDM'li kadınların çocuklarında artmış obezite ve tip 2 diabetes mellitus riski ve makrozomi ile doğanlarda yaşam boyu artmış kardiyovasküler hastalık ve lösemi riski bulunmaktadır (Kral, 2004; Harder ve ark., 2009; Walsh ve ark., 2012). Gebeliği zorlaştıran en yaygın koşullardan biri olan gestasyonel diabetes mellitus (GDM) görülme sıklığı dünya çapında hızla artmaktadır (IDF, 2014). GDM prevalansı popülasyona ve tanı kriterlerine bağlı olarak büyük ölçüde değişir. Genel GDM prevalansı, populasyon özelliklerine (maternal yaş, sosyoekonomik durum, ırk, vücut kompozisyonu vb.), tarama yöntemlerine ve tanı kriterlerine bağlı olarak değişmektedir (Jiwani ve ark., 2012). Uluslararası Diyabet Federasyonu gebelikte yüksek kan şekeri (hiperglisemi) prevalansının yaşla birlikte hızla arttığını ve 45 yaş üstü kadınlarda en yüksek olduğunu bildirmektedir. Diyabetli her üç kadından biri üreme çağındadır. Canlı doğumların 20.4 milyonu veya % 15.8'inde gebelikte bir çeşit hiperglisemi bulunmaktadır. Tahmini olarak % 85,1'i gebelik diyabetinden kaynaklanmaktadır. Her 6 doğumdan 1'i gestasyonel diyabetten etkilenmiştir. Gebelikte hiperglisemi vakalarının büyük çoğunluğu, anne bakımına erişimin genellikle sınırlı olduğu düşük ve orta gelirli ülkelerdedir (IDF, 2019). Ülkemizde 2018 yılında yapılan bir prevalans meta analiz çalışmasında, gestasyonel diyabet prevalansının %1.9 ile % 27.9

aralığında ve ortalama %7.7 olduğu bulunmuştur. Bu oranın % 17.6 ile en yüksek Karadeniz Bölgesinde en düşük ise % 5.1 ile İç Anadolu Bölgesinde olduğu görülmüştür (Karaçam ve ark., 2019). Genel olarak, hamilelikte kontrolsüz diyabetin spesifik riskleri, diğerlerinin yanı sıra spontan düşük, fetal anomaliler, preeklemsi, fetal ölüm, makrozomi, yenidoğan hipoglisemi ve yenidoğan hiperbilirubinemisidir. Ek olarak gebelikte diyabet, obezite riskini ve ileriki yaşlarda çocuklarda tip 2 diyabet riskini artırabilir (ADA, 2019). GDM'nin ortaya çıkmasında etkili olan başlıca risk faktörleri; beden kitle indeksinin 25 ve üzerinde olması (BKİ > 25 kg / m2), sedanter yaşam, ailede diyabet öyküsü, yüksek riskli ırk /etnik köken (örneğin, Afro-Amerikan, Latin, Amerikan Yerli, Asya Amerikalı, Pasifik Adalı), makrozomik bebek doğum öyküsü (4 kg ve üzeri), hipertansiyon, yüksek HDL ve/veya trigliserit seviyesi, polikistik over sendromu, glikolize hemoglobinin 5.7 ve üzerinde olması (A1c > 5.7), insülin direnci ile ilişkili diğer klinik durumlar (örneğin; şiddetli obezite), kardiyovasküler hastalık öyküsü olarak belirlenmiştir (ADA, 2019). Teşhisten sonra, medikal beslenme tedavisi, fiziksel aktivite ve kilo yönetimiyle optimal kan glikoz seviyelerine (Fasting<95 mg/dl, Postprandial 1. Saat < 140 mg/dl, Postprandial 2. Saat < 120 mg/dl) ulaşma amacıyla tedaviye başlanır (ADA, 2019). Optimal glisemik kontrolün sağlanması bu olumsuz sonuçların riskini azaltır (Crowther ve ark., 2005; Landon ve ark., 2009). Ayrıca kontrol, insülin desteği olmadan sağlanırsa, doğumdan sonra kadınların diyabet riskini azaltır (Baptiste ve ark., 2009). Beslenme ve egzersiz danışmanlığı, gebelik glikoz seviyelerini stabilize etmek için ilk basamak tedaviyi oluşturur ancak GDM'li kadınlarda egzersizin glisemik kontrol üzerindeki etkisine ilişkin fikir birliği yoktur (Colberg ve ark., 2010).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktivitenin gestasyonel diyabet üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla, son 5 yılda yapılan, kanıta dayalı çalışmalardan elde edilen veriler şu şekildedir; Aune ve arkadaşlarının (2016) fiziksel aktivite ile gestasyonel diabetes mellitus riski veya anormal glikoz toleransı arasındaki ilişkiyi araştıran, 3 veya daha fazla aktivite kategorisi içeren ve aktivite seviyesi için kantitatif bir ölçüm yöntemi kullanan 23 randomize kontrollü çalışmanın ve 5 kohort çalışmasının incelendiği meta analiz çalışmasında; hamilelik öncesi fiziksel aktivitenin gestasyonel diyabet riskini %36 oranında azalttığı bulunmuştur. Gebelik boyunca ve gestasyonel diyabetli gebelerde boş zaman fiziksel aktivitesi randomize çalışmalarda anlamlı bulunurken, kohort çalışmalarında anlamlı bulunmamıştır. Çalışmalar arasındaki fiziksel

aktivite düzeylerindeki farklılıklar bunun nedeni olarak görülmüştür. Bu sebeple yapılan doz-cevap analizlerinde, gebelik öncesi her hafta saatlik 30 MET egzersiz yapan kadınlarda yapmayanlara kıyasla %12 oranında, haftada 7 saat yapıldığında ise %30 oranında gestasyonel diyabet gelişme riskini azalttığı, gebelik süresince ise haftada 7 saat uygulandığında %37 oranında gestasyonel diyabet gelişme riskinin azalttığı bulunmuştur. Ayrıca gebelik öncesi fiziksel aktivitenin gestasyonel diyabet gelişme riskini azaltmada, gebelik sırasındaki fiziksel aktiviteye oranla daha etkili olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin türleri, yoğunluğu ve miktarları ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. Russo ve arkadaşlarının (2015) yapmış oldukları, gestasyonel diyabet veya herhangi bir tanısı olmayan, müdahale grubunda sadece fiziksel aktivite uygulanan gebelerin gestasyonel diyabet riskinin incelenmesi üzerine yapılmış 10 randomize kontrollü çalışmanın incelendiği meta-analiz çalışmasında, fiziksel aktivite ve diyet uygulanan müdahale grupları, yalnızca fiziksel aktivite uygulanan müdahale grupları ve kontrol grupları olan çalışmalar ele alınmıştır. Müdahale gruplarında haftada ortalama 105 ile 240 dakika aerobik (yürüyüş, kara veya su aerobik veya her ikisi, bisiklet) ve anaerobik (kuvvet eğitimi ve denge egzersizleri) egzersizler uygulanmıştır. Bu meta-analizden elde edilen tahminler, kontrol grubundakilere kıyasla fiziksel aktivite müdahalesinde bulunanlar arasında % 28 daha düşük GDM riski olduğunu göstermektedir. Gebelikte fiziksel aktivitenin GDM (Gestasyonel Diabetes Mellitus) gelişimine karşı hafif bir koruyucu etki sağladığı gösterilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, gebelikte optimum sağlığı geliştirme yeteneğimizi ilerletmek için, fiziksel aktivitenin hangi tiplerinin, sürelerinin ve yoğunluğunun GDM riskindeki bir azalmaya neden olduğunu değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunduğu vurgulanmıştır. Fiziksel aktivite rejimlerinin tipinin, zamanlamasının, süresinin ve uygunluğunun değerlendirildiği çalışmaların, obstetrik rehberleri en iyi şekilde bilgilendireceği açıklanmıştır. Downs ve arkadaşlarının (2017) yapmış oldukları bir randomize kontrollü çalışmada, gestasyonel diyabetli kadınlarda yüz yüze (F2F) yarı yoğun egzersiz müdahalesinin, minimum temaslı ev egzersiz müdahalesine ve klasik bakıma kıyasla kan şekeri regülasyonu ve insülin kullanımlarına olan etkisini değerlendirilmiştir. Çalışmaya GDM tanısı almış 65 gebe dahil edilmiştir. Çalışmada yüz yüze yarı yoğun egzersiz müdahale grubu (N: 22), minimum temaslı ev egzersizi (standart bakım, telefon destekli evde egzersiz) müdahale grubu (N:22) ve standart bakım (klasik GDM bakımı ve diyet danışmanlığı) alan kontrol grubu (N: 21) yer almaktadır. Gebeler 20. gebelik haftasından 32. gebelik haftasına kadar takip edilmişlerdir. Kontrol grubu standart doğum öncesi bakım hizmeti/eğitimi almıştır.

F2F müdahale grubuna, sertifikalı bir spor hocası tarafından haftada 2 gün ortalama 70 dakikalık (10 dakika ısınma, 30-40 dakika egzersiz, 10 dakika soğuma ve 10 dakika germe egzersizleri) orta şiddette egzersiz uygulanmıştır. Seanslar sırasında olumsuz semptomları izlemek ve egzersiz öncesi ve sonrası kan şekeri değerlerini kayıt etmek amacıyla bir hemşire yer almaktadır. Ev grubu F2F grubuyla aynı eğitimi almışlardır ve spor hocasıyla 2 haftada bir telefonla yürütülen 45 dakikalık egzersiz programına tabi tutulmuştur ve kendi başlarına egzersiz yapmaya teşvik edilmişlerdir. Tüm katılımcılara 32. gebelik haftasında Serbest Zaman Egzersiz Anketi uygulanmış, haftalık olarak kan şekeri seviyelerini diyetisyene iletmeleri istenmiş ve 7 günlük pedometre takibi yapılmıştır. F2F grubunda diğer gruplara kıyasla açlık ve tokluk kan şekeri seviyelerinde daha iyi kontrol sağlandığı bulunmuştur. Ayrıca F2F grubunda anlamlı olmasa da insüline başlama zamanı diğer gruplara göre daha geç aşamada olmuştur. Bu bulgulara dayanarak, hamilelikte kadınların, yeterli ve düzenli bir şekilde aktif olmalarını sağlamak için denetimli egzersiz yapmaları gerekmektedir. Bu, özellikle kan şekeri düzenlenmesi konusunda zorluk çeken GDM'li kadınlar için ve insülin ihtiyacını geciktirmek açısından önemli olabilir. Nobles ve arkadaşlarının (2015) egzersiz müdahalesinin gestasyonel diyabeti önlemedeki etkisini incelemek amacıyla, gebeliklerinin ilk 3 ayında olan ve gestasyonel diyabet riski taşıyan BKI >25 kg/m^2 olan, ailesinde gestasyonel diyabet öyküsü olan ve daha önceki gebeliklerinde gestasyonel diyabet tanısı almış 151 kadınla yapmış oldukları bir randomize kontrollü çalışmada, egzersiz müdahale grubu (N: 124) ve sağlıklı yaşam grubu (Kontrol N:127) karşılaştırılmıştır. Her iki grupta hamilelikte beslenme ve kilo alımıyla ilgili standart rehber bilgilerinden oluşan kitapçıklar ile birlikte temel danışmanlık hizmeti verilmiştir. Grupların ikisi de diyet müdahalesi almamıştır. Katılımcılara ilk görüşmede ve 4. 8. 12. haftalarda fiziksel aktivitenin öneminin benimsenmesi ve motivasyonel hazırlanma aşamalarıyla ilgili soruları içeren 65 soruluk bir anket uygulanmış ve aylık telefon görüşmeleri yapılmıştır. Müdahale grubunda gebeler kendi seçmiş oldukları aktiviteleri (dans, yürüyüş, bahçe bakımı vb) haftanın çoğu günü en az 30 dakika olacak şekilde gerçekleştirmişlerdir. Ayrıca gebelere, seçmiş oldukları aktiviteyi gerçekleştirmeleri için destekleyici broşürler, aylık telefon görüşmeleri, dijital adım sayar ve kendi kendini izlemeyi teşvik eden bir faaliyet günlüğü sunulmuştur. GDM açısından yüksek risk altındaki hamile kadınlar arasında yapılan bu randomize çalışmada, ikinci trimesterde uygulanan bireysel olarak uyarlanmış bir egzersiz müdahalesinin GDM ve anormal glikoz taramasında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüşe yol açmadığı tespit edilmiştir. Cordero ve arkadaşlarının (2015) 257 kadınla, maternal egzersiz

programının gestasyonel diyabeti önlemedeki etkinliğini araştırmak için yaptıkları randomize kontrollü bir çalışmada, müdahale grubu (N: 101) ve kontrol grubu (N: 156) karşılaştırılmıştır. Müdahale grubunda nitelikli bir fittness uzmanı tarafından 10 ve 14. gebelik haftasından başlayıp 3. trimesterin sonuna kadar haftada üç seans; ikisi karada biri suda olacak şekilde ortalama 50-60 dakikalık sürelerle 10-12 kişilik gruplarla bir kadın doğum uzmanı eşliğinde fiziksel aktivite uygulanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, karada ve suda hem aerobik hem de kondisyon kullanılan maternal egzersizin, GDM insidansını ve gebelikte kilo alımını azalttığı, glikoz toleransının korunmasında güçlü bir etkisi olduğu görülmüştür. Harrison ve arkadaşlarının (2016) 7 randomize kontrollü çalışmayla yapmış oldukları sistematik derlemede, gestasyonel diyabetli kadınlarda egzersizin postprandiyal glikoz kontrolünü sağlamadaki etkisi incelenmiştir. Gestasyonel diyabet tanısı alan gebeler, 24. haftadan 31. haftaya kadar takip edilmiştir. Egzersiz müdahalelerinin tümü düşük yoğunluktaki egzersizler olarak bulunmuştur. Müdahalelerde, bisiklet, tempolu yürüyüş, yoga, circuit-type resistance training egzersizi kullanılmıştır ve standart bakım alan grupla karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, gestasyonel diyabetli kadınlarda egzersizin, açlık ve tokluk kan şekeri regülasyonuna etkisi olduğu bulunmuştur. Kokic ve arkadaşlarının (2018) gebelikte diabetes mellitus tanısı alan kadınlarda aerobik ve direnç egzersizlerinden oluşan yapılandırılmış bir egzersiz programının glisemik kontrol parametreleri ve sağlıkla ilgili diğer sonuçlar üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla 38 gebe kadınla yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, müdahale grubu (N: 18) ve kontrol grubu (N: 20) karşılaştırılmıştır. Müdahale grubunda gestasyonel diyabet tanısı aldıktan hemen sonra başlayıp doğuma kadar devam eden, en az 6 hafta, haftada 2 kez ortalama 50-55 dakika süren (aerobik egzersiz- 20 dk, direnç egzersizleri 20-25 dk, pelvik ve germe egzersizleri ve dinlenme 10 dk), düzenli denetimli egzersiz programı ve günlük en az 30 dakikalık tempolu yürüyüşler uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise standart doğum öncesi bakım verilmiştir. Gebeliğin 30. 33. ve 36. haftalarında Gebelikte Fiziksel Aktivite anketi uygulanmış ve her iki grupta da antropometrik ölçümler ve kan glikoz seviyeleri ile ilgili testler yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, aerobik ve direnç egzersizlerinin kombinasyonunun gestasyonel diabetes mellituslu kadınlar için önemli faydalar sağladığı bulunmuştur. Egzersizin optimal tipi, sıklığı, süresi ve yoğunluğu için özel rehberler geliştirilmeli ve GDM tedavisi için genel rehberlere dahil edilmelidir görüşü ifade edilmiştir. Koivusalo ve arkadaşları (2016) gestasyonel diabetes mellitus için yüksek risk altındaki hamile kadınlara ılımlı bir yaşam tarzı müdahalesiyle GDM'nin önlenip önlenemeyeceğini değerlendirmek amacıyla GDM öyküsü

olan veya gebelik öncesi BKI > 30kg/m ^{2} olan ve gebelik haftası < 20 olan 293 kadınla randomize kontrollü çalışma yapmışlardır. Çalışmada müdahale grubu (N: 155) ve kontrol grubu (N: 138) karşılaştırılmıştır. Müdahale grubundaki her katılımcı eğitimli hemşirelerden diyet, fiziksel aktivite ve kilo kontrolü konusunda kişiselleştirilmiş danışmanlık almış ve bir diyetisyenle 2 saatlik grup toplantısı yapmıştır. Ayrıca haftada en az 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite hedeflenerek aktif bir yaşam tarzı benimsenmiştir. Katılımcılar, çalışma hemşiresini hamilelik sırasında üç kez (13., 23., 35. haftada) ziyaret etmiştir. Her ziyaretlerinde antropometrik ölçümlere, anketlere ve kan testlerine tabi tutulmuştur. Ayrıca, kadınlar standart ulusal uygulamaya göre doğum öncesi kliniklerini de ziyaret etmiştir. Katılımcılar ve çalışma hemşireleri takip sırasında kişisel bir fiziksel aktivite programı planlamış ve güncellemiştir. Kontrol grubunda ise standart bakımın dışında, katılımcılar hemşireyi gebelik boyunca kan örnekleri ve anket uygulaması için 3 kez ziyaret etmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, kombine orta şiddette fiziksel aktivite ve diyet müdahalesi sonucunda, GDM'nin görülme sıklığının % 39 oranında azaldığı saptanmıştır. Simmons ve arkadaşları (2015) sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ile ilişkili yaşam tarzı değişikliklerinin gestasyonel diyabetin önlenmesindeki etkilerinin incelenmesi amacıyla randomize kontrollü çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve hem fiziksel aktivite hem de sağlıklı beslenme olarak 3 grup oluşturulmuştur. 9 Avrupa ülkesindeki 10 merkezde gerçekleştirilen çalışmada, her merkezden her grup için gebelik haftası <20 olan ve gestasyonel diyabet tanısı almamış 4'er kadın seçilmiştir (N:120). Katılımcılar başlangıçta, 24-28. Haftalarda ve 35-37. Haftalarda ve doğum sonunda ebe/hemşire tarafından değerlendirilmiştir. Yaşam tarzı müdahaleleri yaşam koçu tarafından gerçekleştirilmiştir. Randomizasyondan sonra 5 yüzyüze görüşme ve 4 isteğe bağlı telefonla koçluk seansı sağlanmıştır. Görüşmeler; beslenme gereksinimleri, öğün değişimleri sıvı alımı gibi konuları içeren 7 sağlıklı beslenme, günlük fiziksel aktivite önerilerini ve uyarılarını içeren 5 fiziksel aktivite mesajlarını içermiştir. Gerekli olan materyaller (eğitim kitapçıkları, broşürler, pedometreler, kılavuzlar) katılımcılara sağlanmıştır. İkinci ölçümden önce en az 4 yüz yüze görüşme planlanmıştır ve 35. Haftada sonlandırılmıştır. Kontrollerde açlık kan glikozu, kilo alımı ve insülin duyarlılığı ölçümleri yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda, daha geniş örnekleme sahip çalışmaların gerekliliğinin vurgulanmasıyla birlikte, Avrupalı obez kadınlarda beslenme tarzı değişikliklerinin fiziksel aktivite müdahalesine kıyasla, kilo alımını, açlık kan glioz seviyesini ve 2 saatlik insülin konsantrasyonlarını daha düşük hale getirdiği bulunmuştur. Martinez ve arkadaşları (2015)

gestasyonel diyabetes mellitusu ve aşırı maternal kilo alımını önlemek için hamilelik sırasındaki fiziksel egzersiz müdahalelerinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla bir meta-analiz çalışması yapmıştır. Bu çalışmada 13 randomize kontrollü çalışma incelenmiştir. Çalışmaların müdahale gruplarında sağlıklı, tekil gebelik sürdüren kadınlara, haftada 3 kez ve 20 dakikadan az düşük ve orta yoğunlukta fiziksel egzersiz uygulanmıştır. Ayrıca, kontrol grubunda ise herhangi bir fiziksel egzersiz uygulanmamıştır. Müdahale gruplarına haftada 2, 3, 4 ve 5 kez ortalama 15-60 dakika süren çok hafif, hafif ve orta yoğunlukta seanslar uygulanmıştır. Seanslar sırasında uygulanan egzersizler; aerobik egzersizler, direnç, tonlama, esneklik ve kuvvet egzersizleri, ağırlık çalışması ve pelvik taban kasları ile kuvvet egzersizleridir. Yoğunluk kategorizasyonu MET (Metabolik Eşdeğerlilik) ve aerobik kapasitenin (VO_{2max}) değerlendirilmesiyle oluşturulmuştur. Çalışmanın sonucuna göre gebelik sırasında yapılan orta yoğunluktaki fiziksel egzersiz yönetiminin, GDM riskini ve gebelikte kilo alımını azalttığını göstermektedir.

Yaşam tarzı değişikliği, gestasyonel diyabetli birçok kadında yönetimin temel bir bileşeni olarak yeterli olabilir (ADA, 2019). Fiziksel aktivitenin bir uzman rehberliğinde yapılması, kişiye uygun yoğunluk, süre, miktarda olması gibi noktalara dikkat edilmesi önemlidir. Gestasyonel diyabet açısından risk altında olan ve gestasyonel diyabet tanısı almış kadınlar için fiziksel aktivite rehberlerinin oluşturulmasına ihtiyaç bulunmaktadır (Kokic ve ark., 2018).

KAYNAKÇA:

1. American Diabetes Association. Gestational Diabetes Mellitus. (2004). *Diabetes Care*, 27: 88-90.
2. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes (2016): summary of revisions. *Diabetes Care*, 39: S4eS5
3. American Diabetes Association. (2019). Management of Diabetes in Pregnancy. *Diabetes Care*, 42: 165-170.
4. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2002). Exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG committee opinion no. 267. *Obstetrics and Gynecology*, 99.
5. Aune, D., Sen, A., Henriksen, T., Saugstad, O. D., & Tonstad, S. (2016). Physical activity and the risk of gestational diabetes mellitus: a systematic review and dose–

response meta-analysis of epidemiological studies. *European Journal of Epidemiology*, 31: 967–997.

6. Baptiste-Roberts K, Barone BB, Gary TL, Golden SH, Wilson LM, Bass EB, et al. (2009). Risk factors for type 2 diabetes among women with gestational diabetes: a systematic review. *Am J Med*, 122: 207–14.e4.
7. Bellamy L, Casas J-P, Hingorani AD, Williams D. (2009). Type 2 diabetes after gestational diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, 373:1773–1779.
8. Buchanan TA, Xiang AH, Kjos SL, Watanabe RM. (2007). What is gestational diabetes? *Diab Care*, 30:105-11.
9. Catalano PM, Huston L, Amini SB, Kalhan SC. (1999). Longitudinal changes in glucose metabolism during pregnancy in obese women with normal glucose tolerance and gestational diabetes mellitus. *Am J Obstet Gynecol*, 180:903-16.
10. Catalano PM, Kirwan JP, Mouzonz SH, Janet Kingz. (2003). Gestational diabetes and insulin Resistance: role in short and long term implications for mother and fetus. *J Nutr*, 133:1674-83.
11. Colberg SR, Sigal RJ, Fernhall B, Regensteiner JG, Blissmer BJ, Rubin RR, et al. (2010). Exercise and type 2 diabetes: the American college of sports medicine and the American diabetes association: joint position statement executive summary. *Diabetes Care*, 33:2692–6.
12. Cordero Y, Mottola MF, Vargas J, Blanco M, Barakat R. (2015). Exercise is associated with a reduction in gestational diabetes mellitus. *Med Sci Sports Exerc*, 47(7):1328–33.
13. Crowther CA, Hiller JE, Moss JR, McPhee AJ, Jeffries WS, Robinson JS. (2005). Effect of treatment of gestational diabetes mellitus on pregnancy outcomes. *N Engl J Med*, 352:2477–86.
14. Desoye G, Hauguel-de Mouzon S, Shafrir E. (2003). *The Placenta in diabetic pregnancy*. In: Hod M, Jovanovic L, Di Renzo G, de Leiva A, Langer O. Textbook of Diabetes and Pregnancy. New York: Martin Dunitz, 126-49.
15. Desoye G, Kaufmann P. The human placenta in diabetes. (2005). In: *Diabetology of Pregnancy*. Djelmis J, Desoye G, Ivanisevic M. eds., Front Diabetes. Basel, Karger, vol. 17: 94-109.

16. Downs, D. S., DiNallo, J. M., Birch, L. L., Paul, I. M., & Ulbrecht, J. S. (2017). Randomized face-to-face vs. home exercise interventions in pregnant women with gestational diabetes. *Psychology of sport and exercise*, *30*: 73-81.
17. Halse, R. E., Wallman, K. E., Newnham, J. P., & Guelfi, K. J. (2014). Home-based exercise training improves capillary glucose profile in women with gestational diabetes. *Medicine and science in sports and exercise*, *46*(9): 1702-1709.
18. Harder T, Roepke K, Diller N, Stechling Y, Dedenhausen JW, Plagemann A. (2009). Birth weight, early weight gain and subsequent risk of type 1 diabetes: systematic review and meta-analysis. *Am J Epidemiol*, 169:1428–1436.
19. Harrison, A. L., Shields, N., Taylor, N. F., & Frawley, H. C. (2016). Exercise improves glycaemic control in women diagnosed with gestational diabetes mellitus: a systematic review. *Journal of physiotherapy*, *62*(4): 188-196.
20. Hassiakos D, Eleftheriades M, Papastefanou I, Lambrinoudaki I, Kappou D, Lavranos D, et al. (2016). Increased maternal serum interleukin-6 concentrations at 11 to 14 weeks of gestation in low risk pregnancies complicated with gestational diabetes mellitus: development of a prediction model. *Horm Metab Res*, 48:35-41.
21. Hod, M., Kapur, A., Sacks, D. A., Hadar, E., Agarwal, M., Di Renzo, G. C & Divakar, H. (2015). The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) Initiative on gestational diabetes mellitus: A pragmatic guide for diagnosis, management, and care. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, *131*: 173-211.
22. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 6th edn. New York: Springer, 2014.
23. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 8th edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2017.
24. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. Swansea, UK: International Diabetes Federation, 2019.
25. Jiwani A, Marseille E, Lohse N, Damm P, Hod M, Kahn JG. (2012). Gestational diabetes mellitus: results from a survey of country prevalence and practices. *J Matern Fetal Neonatal Med*, 25:600-10.
26. Karaçam, Z., & Çelik, D. (2019). The prevalence and risk factors of gestational diabetes mellitus in Turkey: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 1-311.

27. Koivusalo, S. B., Rönö, K., Klemetti, M. M., Roine, R. P., Lindström, J., Erkkola, M., ... & Andersson, S. (2017). Erratum. Gestational Diabetes Mellitus Can Be Prevented by Lifestyle Intervention: The Finnish Gestational Diabetes Prevention Study (RADIEL). A Randomized Controlled Trial. Diabetes Care 2016, 39: 24–30.
28. Kokic, I. S., Ivanisevic, M., Biolo, G., Simunic, B., Kokic, T., & Pisot, R. (2018). Combination of a structured aerobic and resistance exercise improves glycaemic control in pregnant women diagnosed with gestational diabetes mellitus. A randomised controlled trial. *Women and birth*, *31*(4): 232-238.
29. Kral JG. (2012). Preventing and treating obesity in girls and young women to curb the epidemic. *Obes Res*, 12:1539–1546.
30. Landon MB, Spong CY, Thom E, Carpenter MW, Ramin SM, Casey B, et al. (2009). A multicenter, randomized trial of treatment for mild gestational diabetes. *N Engl J Med*, 361:1339–48.
31. Lawrence JM. (2011). Women with diabetes in pregnancy: different perceptions and expectations. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 25(1): 15-24.
32. Mayo K, Melamed N, Vandenberghe H, Berger H.(2015). The impact of adoption of the International Association of Diabetes in Pregnancy Study Group criteria for the screening and diagnosis of gestational diabetes. *Am J Obstet Gynecol*, 212:224.e1–224.e9
33. Moses RG. (1996). The recurrence rate of gestational diabetes in subsequent pregnancies. *Diabetes Care*, 19:1349–1350.
34. Murthy, K. S., Bhandiwada, A., Chandan, S. L., Gowda, S. L., Sindhusree, G. (2018). Evaluation of oxidative stress and proinflammatory cytokines in gestational diabetes mellitus and their correlation with pregnancy outcome. *Indian journal of endocrinology and metabolism*, *22*(1): 79.
35. Nobles, C., Marcus, B. H., Stanek III, E. J., Braun, B., Whitcomb, B. W., Solomon, C.G., Chasan-Taber, L. (2015). Effect of an exercise intervention on gestational diabetes mellitus: a randomized controlled trial. *Obstetrics and gynecology*, *125*(5): 1195.
36. Padayachee, C., & Coombes, J. S. (2015). Exercise guidelines for gestational diabetes mellitus. *World Journal of Diabetes*, *6*, 1033e1044.

37. Russo, L. M., Nobles, C., Ertel, K. A., Chasan-Taber, L., Whitcomb, B. W. (2015). Physical activity interventions in pregnancy and risk of gestational diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Obstetrics & Gynecology*, *125*(3): 576-582.
38. Sanabria-Martínez, G., García-Hermoso, A., Poyatos-León, R., Álvarez-Bueno, C., Sánchez-López, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2015). Effectiveness of physical activity interventions on preventing gestational diabetes mellitus and excessive maternal weight gain: a meta-analysis. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, *122*(9): 1167-1174.
39. Shand, A. W., Bell, J. C., McElduff, A., Morris, J., & Roberts, C. L. (2008). Outcomes of pregnancies in women with pre-gestational diabetes mellitus and gestational diabetes mellitus; a population-based study in New South Wales, Australia, 1998–2002. *Diabetic Medicine*, *25*(6): 708-715.
40. Simmons, D., Jelsma, J. G., Galjaard, S., Devlieger, R., van Assche, A., Jans, G., Harreiter, J. (2015). Results from a European multicenter randomized trial of physical activity and/or healthy eating to reduce the risk of gestational diabetes mellitus: the DALI lifestyle pilot. *Diabetes care*, *38*(9): 1650-1656.
41. Teh, W. T., Teede, H. J., Paul, E., Harrison, C. L., Wallace, E. M., & Allan, C. (2011). Risk factors for gestational diabetes mellitus: implications for the application of screening guidelines. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *51*(1): 26-30.
42. Tobias, D. K., Zhang, C., Van Dam, R. M., Bowers, K., & Hu, F. B. (2011). Physical activity before and during pregnancy and risk of gestational diabetes mellitus: a meta-analysis. *Diabetes care*, *34*(1): 223-229.
43. Yuen, L., Saeedi, P., Riaz, M., Karuranga, S., Divakar, H., Levitt, N., ... & Simmons, D. (2019). IDF Diabetes Atlas: Projections of the prevalence of hyperglycaemia in pregnancy in 2019 and beyond: results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas. *Diabetes research and clinical practice*, 107841.
44. Walsh JM, McAuliffe FM. (2012). Prediction and prevention of the macrosomic fetus. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*, 162:125–130.

16-iecses-4th-419-FC-Oral

KUP ŞEKLİNİN ÇİZGİLİ DESENLİ ELBİSEDE BEDEN FORMU ALGISINA ETKİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Menekşe SAKARYA[1], Prof. Dr. Saliha AĞAÇ[2],
[1] Güzel Sanatlar Fakültesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, TÜRKİYE, msakarya@ohu.edu.tr
[2]Sanat ve Tasarım Fakültesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE agacsaliha@gmail.com

Özet

Giysi tasarımcıları giysideki kup, dikiş gibi hatları göstermede çizgi öğesini kullanırlar. Çizgiler, giysi tasarımlarında çeşitli stil, siluet ve kumaşlar ile birlikte kullanıldığında değişik optik yanılsamalar yaratabilirler. Bu araştırmanın temel amacı beden formunun algılanmasında elbisede kullanılan farklı dikey kuplar ile siyah beyaz renkli ince ve kalın çizgili kumaş desenlerinin görsel algı ve optik yanılsama açısından insanlarda bıraktığı etkiyi ortaya koymaktır.

Araştırmanın yöntemi, iki aşamalı olarak planlanmıştır. Birinci aşaması tarama modelini, ikinci aşaması ise uzman değerlendirme yöntemini kapsamıştır. Çalışmanın örneklemini, tarama modeli için Türkiye'deki Üniversitelerde bulunan ve tabakalı örneklem yöntemi ile belirlenen 382 öğretim elemanı oluşturmuştur. Uzman değerlendirmesinde ise alanında uzman 9 öğretim elemanının görüşlerinden faydalanılmıştır. Araştırma verileri yüzde, frekans ve istatistiksel ilişki ($p<0.050$ anlamlılık) düzeylerinde çözümlenmiştir. Çizgili kumaş desenleri, görsel algı kuramlarından Gestalt İlkeleri ve optik yanılsamanın etkisini ölçmeyi sağlayacak özelliklerde seçilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Moda Tasarımı, Giyside Kup Etkisi, Gestalt İlkeleri, Optik Yanılsama

16-iecses-4th-419-FC-Oral

THE EFFECT OF THE LINE SHAPE ON THE PERCEPTION OF BODY FORM IN STRIPED PATTERNED DRESS

Dr. Öğr. Üyesi Menekşe SAKARYA[1], Prof. Dr. Saliha AĞAÇ[2],
[1] Güzel Sanatlar Fakültesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, TÜRKİYE, msakarya@ohu.edu.tr
[2]Sanat ve Tasarım Fakültesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara, TÜRKİYE agacsaliha@gmail.com

Abstract

Clothing designers use the line item to show the line, sewing and etc. lines on the clothes. Lines can create different optical illusions when used in clothing designs in combination with various styles, silhouettes and fabrics. The main purpose of this research is to reveal the effect of different vertical lines used in the dress on the perception of body form and the black and white thin and thick striped fabric patterns on the people in terms of visual perception and optical illusion.

The method of the study was planned in two stages. The first phase included 'survey model' and these cond phase included 'expert evaluation method'. The views of the experts in the field were utilized in the evaluation of the dresses. 382 faculty members that located in universities in Turkey and selected by stratified sampling method had composed for the scanning method. In the expert evaluation, the opinions of 9 faculty members who are experts in their field were utilized. The research data were analyzed within percentage, frequency and statistical relationship ($p < 0.050$ significance) levels. Striped fabric patterns were chosen to measure the effect of visual perception theories of Gestalt Principles and optical illusion.

Key Words: Fashion Design, Line Effect on Clothes, Gestalt Principles, Optical Illusion

GİRİŞ

Birey; çevresi ve yaşam hakkındaki bilgileri duyum ve algı yoluyla ile fark eder. Duyum; algılamanın ilk aşaması olarak, algı ise duyusal bilginin alınması, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesi ile ortaya çıkan kompleks bir süreç olarak tanımlanır. Morgan (2011, s. 242) duyum ve algıyı, "*duyum* bir ışığın parlaklığı, bir ses tonunun perdesi veya iğne battığında duyulan acı gibi ilkel yaşantıları içerir" , *algıyı* ise "duyumları yorumlama, onları anlamlı hale getirme sürecine denir" şeklinde tarif etmektedir. Algı, psikoloji, fizyoloji ve sanat gibi alanların konusu olan bir kavramdır.

Algılama kişinin karakterine, yaşına, cinsiyetine, eğitimine, yaşadığı sosyal çevreye ve kültüre göre değişiklik gösterir. Bu durumda her insanın algılaması birbirinden farklıdır. İnsanın geçmişte yaşadığı deneyimler de algısını önemli derecede etkiler. Kişiye bağlı özelliklerle birlikte dışarıdan gelen etkiler algılama biçimini farklılaştırır. Gibson (1950, s.13) bu durumu "Algılar ikincildir ve bireyin özelliklerine ve geçmiş deneyimlerine bağlı olarak, bir gözlemciden diğerine farklılık gösterebilir" şeklinde yorumlamıştır. Algılama sürecini etkileyen faktörler arasında "seçicilik (dikkat)" en dikkati çeken türdür. *Algıda Seçicilik (Dikkat):* Belirli bir anda insanın duyu organları çok fazla sayıda uyarıcıyı almasına rağmen, uyarıcılardan ancak birkaçı belirgin olarak algılanmaktadır (Ercan, 2009, s. 6). Parsıl (2012, s. 19) algıda seçiciliği etkileyen faktörleri iç ve dış olmak üzere ikiye ayırmıştır. İç Faktörler kişilik, motivasyon (Güdülenme), zeka ve yetenek, eğitim ve ilgiler, amaç ve beklentiler, öğrenme ve geçmiş deneyimler olarak dış faktörler ise büyüklük, zıtlık, tekrar, hareketlilik, yenilik ve yakınlık olarak sıralanabilir.

Algının görsel, işitsel ve benzeri türleri bulunmaktadır. Görsel algılama süreci, bireyin, çevresindeki çok çeşitli renklerden, biçimlerden, cisimlerden oluşan görüntüleri seçme yaparak görme işlemini gerçekleştirmesiyle başlamaktadır (İnceoğlu, 2010, s. 79). Görsel algılamada görme duyusu, diğer duyulara göre daha önde yer alarak daha fazla bilgi almayı sağlamaktadır. Bu nedenledir ki, görsel algılama en etkin algılama türü olarak bilinir.

Görsel algının tasarım süreçlerindeki yeri, özellikle hedef kitle nitelikleri bağlamında önem taşımaktadır. Oluşturulan algının niteliği ve taşıdığı mesaj, tasarımın etkililiğini belirlemektedir. Tasarım sürecinde algıyı oluşturacak kavram, nesne ya da etkinliklerin belirgin özelliklerinin erişim noktası olarak kullanılması algılamada etkililik açısından önemlidir. Bu

süreç, nesnelere ilişkin algı, *renk, doku ve şekil* ile *hareket* olmak üzere üç grupta toplanmaktadır (Erişti, Uluuysal ve Dindar, 2013, s. 49). Görsel algı, tasarım alanında olduğu gibi sanat yapıtlarında da oldukça önemlidir. Bir sanat yapıtı pek çok sanat elemanından meydana gelmektedir. Ancak bir bütün olarak algılanmaktadır. Bireyin sanat yapıtını bir bütün olarak algılayabilmesi ve görsel algılamanın gerçekleşebilmesi için, bireyin psikolojik olarak bakmaya aynı zamanda görmeye de hazır olması gerekmektedir (Beyoğlu, 2015, s.336).

Görsel algının anlaşılabilmesi için felsefeciler, psikologlar ve araştırmacılar, tarih öncesi dönemlerden günümüze kadar pek çok çalışma gerçekleştirmiş ve pek çok kuram oluşturmuştur (Kutay, 2012, s. 22). Görsel algılamanın nasıl gerçekleştiği, bu süreçte nelerin etkili olduğu, içerden ve dışarıdan bu süreci nasıl etkiledikleri üzerine yoğunlaşan Gestalt Algı Kuramı bu bağlamda özellikle ele alınmalıdır.

Alman ve Avusturyalı psikologların 1900'lerde ortaya attığı Gestalt Algı Kuramı, temelde insanın gözünün görsel deneyimleri nasıl organize edip algıladığını araştırmaktadır (Çağlayan, Korkmaz ve Öktem, 2014, s. 161). Gestalt Algı Kuramı, içerdiği farklı prensipleriyle algılamaya yeni bir tanım getirmiştir. Dönemin sanatçıları soyut biçimlemeleri yorumlama konusunda yeni kompozisyon kuralları geliştirerek, tasarıma ilişkin yeni ilişki şemaları ortaya çıkarmışlardır. Gestalt psikologları, "tasarımda bütün, kendisini oluşturan parçaların toplamından farklıdır" ilkesini savunmuşlardır (Zengel, 2008; Ünal, 2013).Gestalt Kuramına göre; algıyı örgütlemedeki yardımcı ilkeler şöyledir; *Şekil-Zemin İlişkisi, Yakınlık İlkesi, Benzerlik İlkesi, Tamamlama İlkesi ve Devamlılık İlkesidir.*

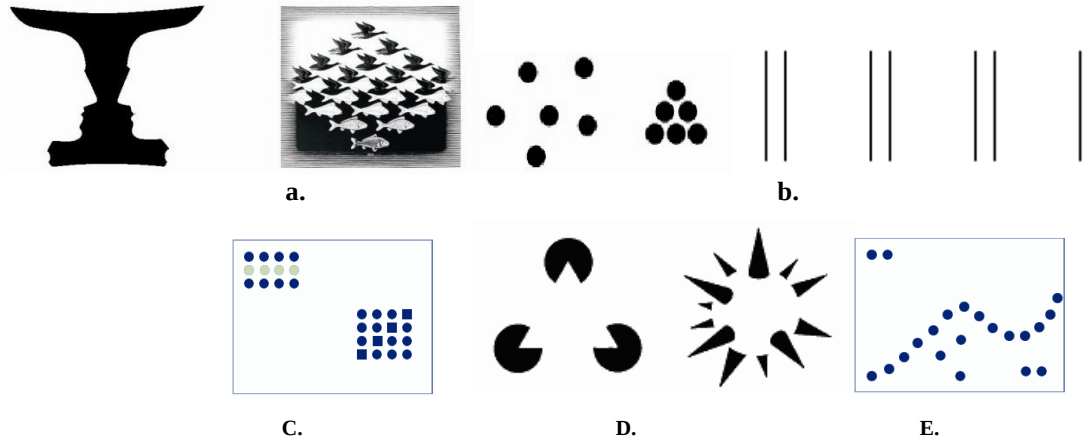
Şekil- Zemin İlişkisi: Bu algı yasası, karşıtlığa dayanır. Şekiller anlaşılması için görünür olmalıdır. Şekil, zemindeki kontrast nedeniyle görünür. Farklı kontrast dereceleri, okunabilirliği azaltabilir veya artırabilir (Graham, 2008, s. 3). Algılamalarda göz öncelikle zemin üzerinde dikkat çeken şekli görür ve onu algılar (Şekil 1.1.a.).

Yakınlık İlkesi: Birbirine yakın olan grupların, uzak olanlara göre belirli gruplar hâlinde algılanmasıdır. Beynimiz, görsel elemanları birbirine olan yakınlıklarına göre algılama eğilimindedir (Demirci, 2010, s.19) (Şekil 1.1.b.).

***Benzerlik İlkesi*:** Yakınlık ilkesi ile benzer özellikler taşıyan bu ilkeyi Graham; (2008) "şekil, renk, doku, cinsiyet vb. pek çok özellik bakımından birbirine benzer uyarıcıların birlikte gruplandırılarak algılanma eğilimi" olarak vurgular (Şekil 1.1.c.) (Erişti vd., 2013, s. 49).

Tamamlama İlkesi: Tamamlama ilkesi bireylerin, görsel dünyada algıladıkları uyaranlarda var olan boşlukları doldurarak örgütleme ve bu yolla da kopuk parçalar yerine, bütün bir nesne algılamaya eğilimli olmaları olarak açıklanabilir. Tasarımcıların kullanıcıların görsel algılarını kullanmalarını sağlayarak ürünü daha ilginç kılmak ve benzerlerinden ayırmak için sıklıkla kullandıkları bir yöntemdir (Eryayar, 2011, s. 130) (Şekil 1.1.d.).

Devamlılık İlkesi: Aynı yönde giden noktaların, çizgilerin ve uyarıcıların birlikte gruplandırılarak algılanma eğiliminde olduğunu belirtir (Erişti vd., 2013, s. 50). İnsan algısı, uzanan bir şekli, algısında bitiş noktasından devam ettirme eğilimindedir. Örneğin algıda herhangi bir eğri çizginin ortasından yeni bir çizgi çizmek yerine bu eğriyi devam ettirme, ilerisini, ulaştığı noktayı bulma eğilimi gözlenmektedir (Şekil 1.1.e.).

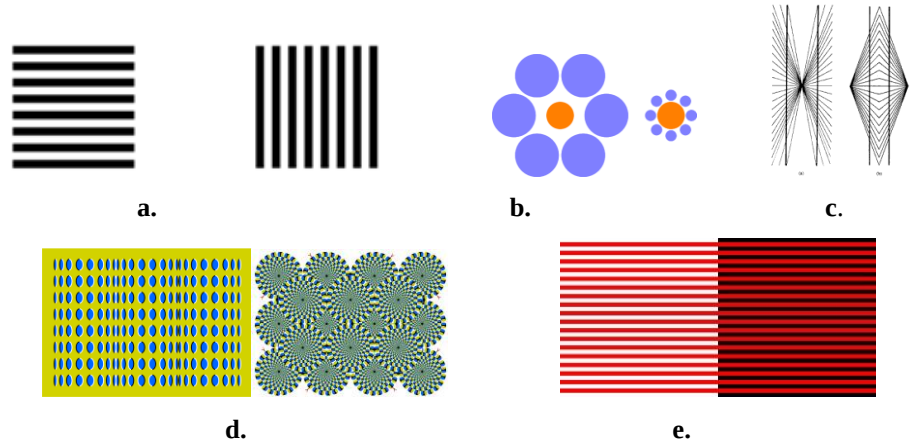


Şekil 1. 1.:a. Şekil - Zemin ilişkisi örneği (URL 1) b. Yakınlık ilkesi örneği (URL 2) c. Benzerlik ilkesi örneği (URL 3) d. Tamamlama ilkesi örneği (URL 4) e. Devamlılık ilkesi örneği (URL 5)

Tasarım alanındaki her yeni yaklaşım değişik bir akım ya da üslup olarak ele alınmasına karşın, bunların yararlandıkları ilkeler temelde aynıdır. Bir insanın nasıl gördüğü ve görsel bilgiyi nasıl anlamlı bir bütüne dönüştürdüğünü araştıran Gestalt kuramcılarının bu alanda elde ettiği sonuçlar, tasarım ilkelerini belirleyen başlıca faktörler arasındadır (Çağlayan vd., 2014, s. 161).

Görsel algıdan bahsedildiğinde göz, beyin, nesne, ortam birlikte düşünüldüğünden bu noktada değinilmesi gereken en önemli konu algı yanılsamasıdır (Avcı Tuğal, 2012, s. 27). İnsanlar, gerçekleştirdikleri hemen hemen her görevde görsel sistemi kullanmaktadır. Bu sistem bazen insanları kandırmaktadır. Pek çok kişi görsel olarak algıladıklarının gözleriyle gördüklerinin aynısı olduğunu düşünmektedir. Göz, bazen gerçekte mevcut olmayan etkileri gördüğünü sandığından yanılmaktadır (Ihaka, 2003, s. 59).Diğer bir ifadeyle; gözün yapısında

bulunan "kör nokta" kimi zaman optik sinirlerden gelen sinyalleri beynin yanlış yorumlamasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla, göz ve beyin doğruyu görmeye çalışırken bir yandan da yanılsamalara neden olabilmektedirler. Bu durum görünenin yanlış yorumlanmasına neden olmaktadır. Beynin ortaya çıkardığı yanlış algılama yorumları o kadar çoktur ki, bunlara psikolojide "Algı Yanılması" veya "Görsel/Optik Yanılsama" denilmektedir (Sarnıç, 2011, s. 4). Yanılsama türlerini sınıflandırmak, konu ile ilgili fazla kuramsal açıklama olmadığından, çok kolay değildir. Ancak **parlaklık ve kontrast, hareket, geometri ve açı, üç boyutlu görüntüleri yorumlama, bilişsel durumlar ve renk** gibi kimi etkenlere bağlı optik illüzyon biçimlerinin var olduğu söylenebilir (Buğdaycı, 2008).



Şekil 1.2. Yanılsama Örnekleri(a.b.c.d.e.)

Geometri ve Açı Yanılsaması: a. Helmoltz Kare yanılsaması örneği (URL 6), b.Hering yanılsaması (URL 7), c. Alan yanılsaması örneği (URL 8), d. **Hareket Yanılsaması**: Elips İllüzyonu - Dönen Yılanlar (URL 9), e.**Renk Yanılsaması**: Bezold etkisi yanılsama örneği (URL 10).

Kapsamlı ve disiplinlerarası bir olgu olan optik yanılsamalar çeşitli bilimsel çalışmalar doğrultusunda, farklı disiplinleri etkilemiştir. Bu etki sonucunda sayıca çok ve çeşitli olan optik yanılsamalar mimari, mühendislik vb. gibi birçok farklı disiplinde; bunun yanı sıra sanatçılar, zanaatkârlar ve tasarımcılar tarafından kullanılmıştır. Son yıllarda özellikle moda tasarım alanı içinde yer alan giysi modellerinde, stil, siluet ve kumaşlarda optik yanılsama türlerinin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir.

Günümüzde teknolojik ilerlemeler moda sektöründe de etkisini göstermekte ve artan kullanıcı talepleri ve markalarında desteğiyle, vücut tipine göre giysi tercihi giderek yaygınlaşmaktadır. Son yıllarda değişen güzellik anlayışı ile kadın tüketiciler arasında vücut tiplerine uygun giysi seçenekleri ve bu tür giysileri tercih ederek, daha zarif görünmek isteyen, bedenin belirgin bölgelerini öne çıkarmaya veya ideal vücut formunu ortaya çıkarmaya çalışan

kadın müşteri kitleleri giderek artmaktadır (Sakarya, 2018, s.14).Bir moda tasarımcısının ürünün doğru algılanmasına yönelik çabalarının yanı sıra müşterinin de ürün hakkındaki davranışı, bilgisi, o ürünü nasıl algıladığı önemlidir. Bu aşamada ürün tasarımı, pazarlamada önemli rol oynamaktadır. Çünkü tasarımın getirdiği görsel farklılık tüketicinin algısını, üretim biçimi ise tüketici davranışını etkilemektedir (Mozata, 2005). Tasarımcılar, daha ideal vücut şekli algılayıcısına ulaşmada kullanıcıya yardımcı olabilecek bir optik yanılsama giysisi tasarlamak için, modelin ve illüzyonun görsel algısına ek olarak, vücut imajını ve ideal vücut şeklinin kavramsal olarak nasıl tanımlandığını anlamaları gerekir (Ridgway, Parsons ve Shon, 2016, s. 2).

Model tasarımında göz önünde bulundurulması, dikkat edilmesi ve titizlik gösterilmesi gereken moda ve modelle ilgili faktörler bulunmaktadır (Sezer, Bilgin, ve Kayaoglu, 2003, s. 53). Bu faktörler; Siluet, Renk, Çizgi ve Doku (Kumaş dokusu)'dur. Siluet, Tasarımcının vücudun doğal haline giysiyi giydirmek için kullandığı formdur. Tasarımcı giysinin stilini kup vb. yerleri göstermek amacıyla, dikdörtgen, verev, daire, dikey, yatay çizgiler kullanır. Ancak tasarımcının bu amaçlar için kullandığı çizgiler ayrıca vücut problemlerini ortadan kaldırıcı ve yanıltıcı bir özelliği de sahiptirler (Aydın ve Çakar, 1993, s. 272-273). Mükemmel bir vücut izlenimi yaratmak için giysilerde çizginin kullanımı optik yanılsama yaratan önemli bir anahtar görevi görmekte ve bu yaratıma renk ve dokularda yardımcı olmaktadır (Sarnıç, 2011, s. 28). Giysilerde optik yanılsama, elbiselerin biçimsel formlarında yapılan düzenlemelerle veya kullanılan kumaş desenlerinin farklı kullanımları ile yanılsama oluşturulması mümkündür.

Araştırmanın temel amacı beden formunun algılanmasında elbisede kullanılan farklı dikey kupların ve çizgili kumaş desenlerinin görsel algı ve 'Optik Yanılsama' açısından kişilerde bıraktığı etkiyi ortaya koymak ve incelemektir.

2 . YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma probleminin çözümlenmesinde, araştırma deseni, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizi, araştırma anketine yönelik pilot çalışma, ölçme aracı olarak geliştirilen görsel algı anketinin niteliklerinin belirlenmesinde veri analiz çalışmaları ayrıntıları ile açıklanmıştır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmanın yöntemi, amacı, amaca ulaşmada izlenen yollar ve elde edilecek veriler doğrultusunda iki aşamalı olarak planlanmıştır. Araştırmanın başlangıcında konunun temellendirilmesi ve yönlendirilmesi için literatür taraması yapılmıştır. Araştırmanın belirlenen amaçlarına ulaşılabilmesi için, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan bir yaklaşım (Karasar, 2009, s. 77) olan "tarama modeli" birinci aşamasını oluşturmuştur. Bu aşamada araştırma süreci iki basamaklı olarak planlanmıştır.

Araştırmanın yöntemine ve veri toplama tekniklerine bağlı olarak çalışmanın birinci aşamasında öncelikle elbise tasarımında en çok kullanılan dikey kup modelleri ile çizgili kumaş desenleri belirlenmiştir. Yanılsama oluşturmak için optik etkinin artırılmasında daha çok geometrik biçimler ve kontrast renklerin (siyah-beyaz) etkisi düşünülmüş, yatay ve dikey (ince ve kalın) çizgili (Şekil 2.2.) kumaş desenleri tespit edilmiştir. Bu kumaşlardan yatay ve dikey kalın çizgili desende "Gestalt İlkeleri", "Geometri ve Açı Yanılsamaları" ve "Hareket" yanılsamasının tüm modellerdeki etkisi incelenmek üzere belirlenmiştir.

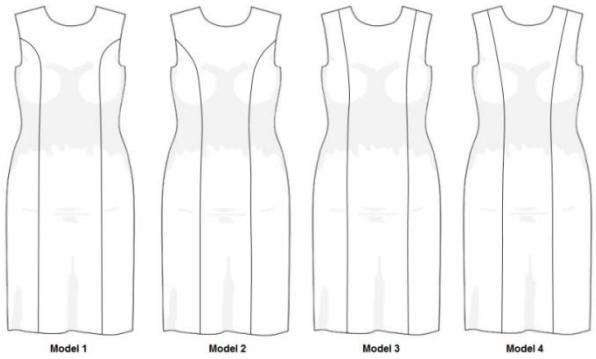
Ön hazırlık için araştırmanın kapsamı ve sınırlılıkları doğrultusunda geliştirilen bedene oturan kalın askılı, kolsuz, yuvarlak yakalı ve diz boyunda elbise modeli, (38 beden ölçülerinde ölçeklendirilmiş) bilgisayar destekli teknik çizim programı aracılığı ile çizilmiştir. Elbiseye photoshop programında renklendirme yapılarak derinlik etkisi (göğüs, basen ve etek ucu) verilmiş ve belirlenen iki dikey kup formu ile dört adet elbise modeli elde edilmiştir. Daha sonra seçilen ince ve kalın çizgili kumaş desenleri, elbiselerin her kup alanına tek tek giydirilmiştir. Toplam giydirilmiş 16 adet elbise görseli elde edilmiştir. Daha sonra her elbiseye birer numara verilmiştir. Bulgulara ait açıklamalarda, yorumlarda ve sonuçlarda elbiseler, bu model numaraları ile anılmıştır (Şekil 2.1.).Verilen model numaraları her bir elbise için aşağıdaki şekilde tanımlanmıştır:

Model 1: Kol Oyuntusundan Gelen Geniş Kup Formlu

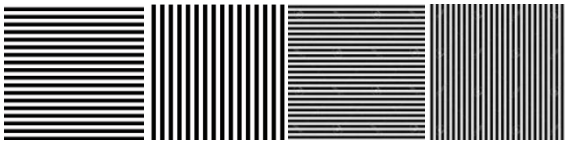
Model 2: Kol Oyuntusundan Gelen Dar Kup Formlu

Model 3: Omuzdan Gelen Geniş Kup Formlu

Model 4: Omuzdan Gelen Dar Kup Formlu



ŞEKİL 2.1.DİKEY KUP MODELLERİ



a) b) c) d)

ŞEKİL 2.2. ZIT RENKLİ KUMAŞ DESENLERİ (URL 11).

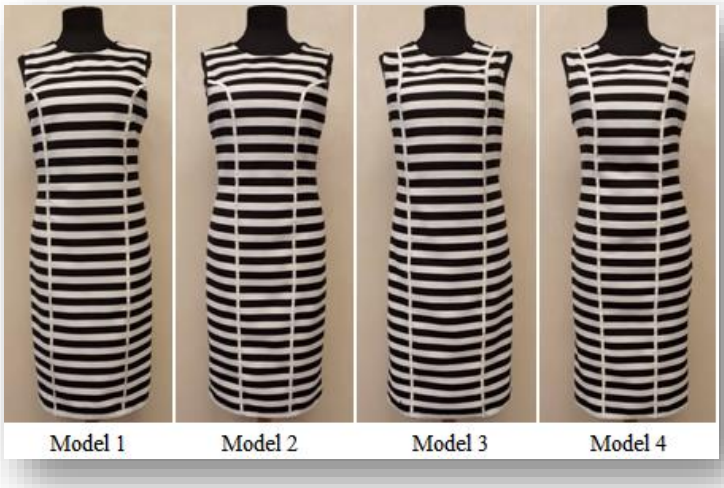
Elbise görselleri kullanılarak bir "Görsel Algı Anketi" geliştirilmiş ve araştırmanın ikinci basamağı için ön hazırlıklar tamamlanmıştır.

Oluşturulan Görsel Algı Anketi'ne pilot çalışma yapılarak son şekli verilmiştir. Anket, elektronik olarak araştırma evreni kapsamında belirlenen örneklem grubuna uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (22.0) programında analiz edilmiştir. Bulgular, çizelgeler ve yorumlar halinde sunulmuştur. Tarama modelinin sonuçlandırılmasıyla çalışmanın birinci aşaması tamamlanmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasını "Uzman Değerlendirme Yöntemi" oluşturmuştur. Bu yöntem, belirli uzmanlık alanlarında ayrıntılı teknik bilgi toplamak için yapılmaktadır. Uzmanlar ürünün teknik özellikleri veya erken prototipleri gibi "zor" materyalleri pek çok teknik problemle değerlendirmektedirler. Gerçek kullanıcılardan önce bir uzman değerlendirmesi yapılarak temel problemlerden kaçınması sağlanabilir (URL 12).

Uzman değerlendirmesi için tarama modeli ile elde edilen bulgular doğrultusunda farklı dikey kup formları ve çizgili kumaş desenlerine sahip elbise modellerinden seçilen bir tanesinin (yatay kalın çizgili desen) 38 beden (1/1) ölçülerinde üretimi denenmesi için dikilmiştir. Elbiseler 38 beden ölçüsünde ve toplamda dört modeli içermiştir. Değerlendirme için araştırmacılar tarafından bir adet "Uzman Değerlendirme Formu" geliştirilmiştir. Elbise modelleri prova mankenlerine giydirilmiş ve yan yana dizilerek değerlendirmeye sunulmuştur.

Uzman görüşleri için Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Moda Tasarımı Bölümünde görev yapan 9 öğretim elemanın elbiselere aynı mesafeden bakarak değerlendirmeleri istenmiştir. Yatay kalın çizgili elbise modelleri ile ilgili öğretim üyelerinin algıları doğrultusundaki elde edilen bulgular yorumlanmış ve araştırma sonuçlandırılmıştır.



RESİM 2.1.38 BEDEN GERÇEK (1/1) ÖLÇÜLERİNDE YATAY KALIN ÇİZGİLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ

2. 2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın tarama modeli olan birinci aşamasında evreni, Türkiye'de bulunan devlet ve vakıf üniversitelerine bağlı Güzel Sanatlar, Güzel Sanatlar ve Mimarlık, Güzel Sanatlar ve Tasarım, Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık, Mimarlık, Mimarlık ve Tasarım, Mimarlık Tasarım ve Güzel Sanatlar, Mühendislik, Mühendislik ve Mimarlık, Sanat ve Tasarım, Sanat Tasarım ve Mimarlık Fakülteleri ve Uygulamalı Bilimler Yüksekokulları bünyesinde Endüstriyel Tasarım/Endüstri Ürünleri Tasarımı, Görsel Sanatlar, Görsel Sanatlar ve Tasarımı, Resim, Grafik ve Grafik Tasarımı, İç Mimarlık, İç Mimarlık Çevre Tasarımı ve Mimarlık, Moda Tasarımı, Moda ve Tekstil Tasarımı, Tekstil ve Moda Tasarımı, Tekstil Tasarımı, Tekstil Tasarımı ve Üretimi alanlarında lisans düzeyinde eğitim veren bölüm veya programlarda çalışan öğretim elemanları oluşturmaktadır.

Araştırma örnekleminin belirlenmesinde ise Olasılıklı Örnekleme Yöntemlerinden "Tabakalı Örnekleme Yöntemi" kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme özellikle evren üyelerinin eşit dağılımı söz konusu olmadığı durumlarda kullanılır (Salkind, 2012, s.101). Evrendeki alt grupların ağırlıkları oranında örneklemde temsil edilmelerini amaçlayan bir örnekleme türüdür.

Tabakalı örnekleme, sınırları tespit edilmiş bir evrende alt tabakalar veya alt birimler mevcut olduğunda kullanılmaktadır (Koç Başaran, 2017, s.488).

Araştırmanın 2017-2018 öğretim yılında eğitim veren Çizelge 2.1.'de belirtilen bölüm ve programlardaki öğretim elemanlarına Üniversitelerin Resmi Web sayfalarından tek tek sayılarak tespit edilen evren, toplam 3567 kadın ve erkek öğretim elemanından oluşmuştur. Ayrıca öğretim elemanlarının bölüm veya programlara göre sayıları bu çizelgede belirtilmiştir. Elektronik olarak gönderilen ankete cevap veren öğretim elemanı sayısı 416 kişidir. Uygulanan anketlerden 34 tanesi eksik, boş ve hatalı doldurulduğu ve tutarsızlık tespit edildiği için değerlendirme dışı bırakılmış, 382 anket değerlendirmeye alınmıştır. Veriler, SPSS paket programına analiz edilmek üzere kodlanmıştır.

Araştırma $\alpha = 0,5$ anlamlılık düzeyinde %95 güven aralığında, ± %5 hata oranı ile kabul edilen 3567 (N) kişiden oluşan evrenin örneklem büyüklüğü 347 (n) kişi olarak belirlenmiştir. Bilimsel çalışmalarda $\alpha = 0,1$ ve $\alpha = 0,5$ değerleri yaygın olarak kullanılmakta iken sosyal bilimlere dayalı araştırmalarda çoğu kez $\alpha = 0,5$ anlamlılık düzeyi yeterli olmaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004, s. 49).

ÇİZELGE 2.1. ÖRNEKLEM GRUBUNU OLUŞTURAN ÖĞRETİM ELEMANLARININ BÖLÜM VE PROGRAMLARA GÖRE DAĞILIMI

Bölüm /Program		**Öğretim Elemanları**			
Grup	**Yeni Grup**	**Evren**	**Ulaşılması Hedeflenen Örneklem Sayısı %10**	**Ulaşılan Örneklem Sayısı**	**%**
Endüstriyel Tasarım/Endüstri Ürünleri Tasarımı	Endüstri Ürünleri Tasarımı	332	32	36	9,4
Görsel Sanatlar, Görsel Sanatlar ve Tasarımı, Resim	Görsel Sanatlar ve Resim	428	41	50	13,1
Grafik ve Grafik Tasarımı	Grafik ve Grafik Tasarımı	354	35	37	9,7
İç Mimarlık, İç Mimarlık Çevre Tasarımı ve Mimarlık	İç Mimarlık ve Mimarlık	2160	210	212	55,5
Moda Tasarımı, Moda ve Tekstil Tasarımı, Tekstil ve Moda Tasarımı, Tekstil Tasarımı, Tekstil Tasarımı ve Üretimi	Moda ve Tekstil Tasarımı	293	29	47	12,3
TOPLAM		**3567**	**347**	**382**	**100**

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Anket elektronik (online) olarak 2017-2018 öğretim yılında eğitim veren bölüm ve programlardaki öğretim elemanlarına Üniversitelerin Resmi Web sayfalarından (Ocak-Şubat 2018) tespit edilen e-posta adreslerine gönderilmiştir. Anketin veri dönüşleri Nisan ayında başlamış ve Haziran ayı (2018) sonunda sonlandırılmıştır. Öğretim elemanlarının araştırma verilerinin toplanmasında araştırmaya katılmaya gönüllü olmaları esasına dikkat edilmiştir. Birinci aşamadaki Görsel Algı Anketine ait veriler analiz edildikten sonra ulaşılan bulgular doğrultusunda araştırmanın ikinci aşaması olan uzman değerlendirmesi yöntemine geçilmiştir.

Tarama modeli ile elde edilen bulgular doğrultusunda birinci aşamasında oluşturulan elbise görsellerinden seçilen yatay kalın çizgili desenli kumaş ile dar ve geniş dikey kup formuna sahip dört elbise modeli 38 beden olarak gerçek (1/1) ölçülerinde dikilmiştir. Uzman görüşleri için araştırmacı tarafından geliştirilen "Uzman Değerlendirme Formu" kullanılmıştır.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın verileri nicel yöntemler kullanılarak elde edilmiştir. Hazırlanan birinci veri toplama aracı bir "Görsel Algı Anketi" niteliğindedir. Veriler bilgisayar ortamına SPSS paket programına aktarılmış ve istatistiksel incelemesi yapılmıştır. Bölüm veya programlara göre verilen cevapların istatistiksel ilişkisi $p<0.050$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Anlamlılık ilişkisi bulunmayan durumların yorumu verilmemiştir. Ayrıca bölüm veya programlara ilişkin bulgular aralarındaki ilişki açısından incelenerek yorumlanmıştır.

Hazırlanan ikinci veri toplama aracı, araştırmanın konusu, kapsamı ve sınırlılıklarına bağlı olarak geliştirilen bir "Uzman Değerlendirme Formu" niteliğindedir. Araştırmanın farklı kuplu ve yatay kalın çizgili desene sahip kumaştan gerçek 1/1 ölçülerinde dikilen elbiselere (38 beden) ait uzman değerlendirmesi doğrultusunda elde edilen bulguların frekans ve yüzde oranları bulunmuş çizelge halinde sunularak yorumlanmıştır.

3. BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, elde elden verilerin analizleri yapılarak, bulgular çizelgeler, açıklamalar ve yorumlar şeklinde sunulmuştur. Bulgular araştırmanın yöntemine bağlı olarak kendi içinde iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümü araştırmanın tarama

yöntemine bağlı olarak Görsel Algı Anketi verilerine ilişkin analizleri; ikinci bölümü ise uzman değerlendirme yöntemi için geliştirilen form verilerine ilişkin analizleri içermektedir.

3.1. GÖRSEL ALGI ANKETİ VERİLERİNE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULAR

ÖĞRETİM ELEMANLARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Çizelge 3.1.'de sunulmuştur.

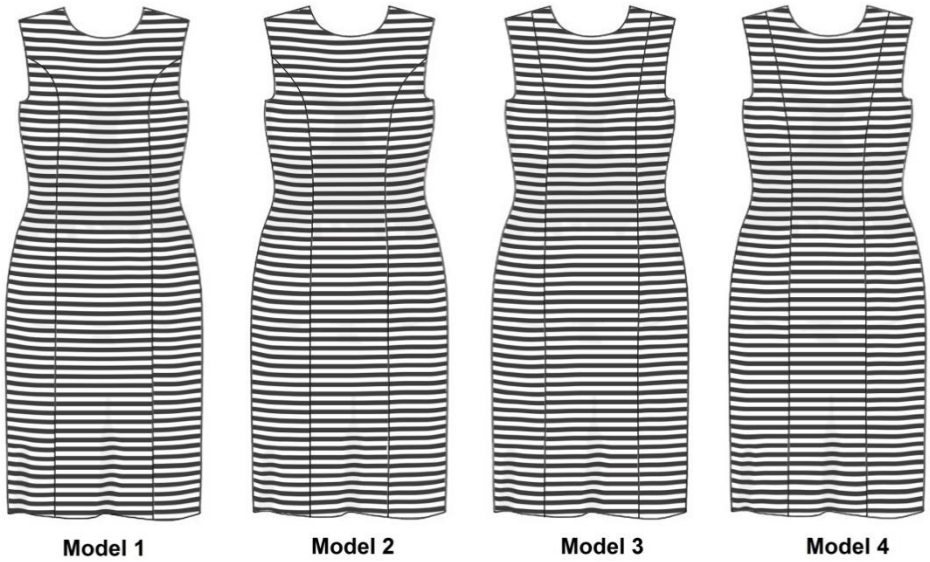
ÇİZELGE 3.1. ÖRNEKLEM GRUBUNU OLUŞTURAN ÖĞRETİM ELEMANLARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Demografik Özellikler		Öğretim Elemanları			
		F	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	288	75,4	382	100
	Erkek	94	24,6		
Unvan	Profesör	22	5,8	382	100
	Doçent	41	10,7		
	Doktor Öğretim Üyesi	109	28,5		
	Öğretim Görevlisi	67	17,5		
	Araştırma Görevlisi	143	37,4		
Öğrenim Düzeyi	Lisans	8	2,1	382	100
	Yüksek Lisans	129	33,8		
	Doktora	189	49,5		
	Sanatta Yeterlilik	56	14,7		
Çalışma Yılı	0-5 yıl	151	39,5	382	100
	6-10 yıl	83	21,7		
	11-15 yıl	40	10,5		
	16-20 yıl	47	12,3		
	21-25 yıl	25	6,5		
	26-30 yıl	19	5,0		
	30 yıl ve üzeri	17	4,5		

Çizelge 3.1. incelendiğinde, öğretim elemanlarının oluşturduğu örneklem grubunun %75,4'ü kadın, %24,6'sı ise erkektir. Öğretim elemanlarının unvanlarına göre dağılımı incelendiğinde, %37,4'ü araştırma görevlisi, %28,5'i doktor öğretim üyesi, %17,5'i öğretim görevlisi, %10,7'si doçent, %5,8'i ise profesördür. Öğretim elemanlarının öğrenim düzeyleri, %49,3'lük oranla doktora, %33,8 oranla yüksek lisans, %14,7 oranla sanatta yeterlilik ve % 2,1'lik oranla lisanstır. Çalışma yıllarına göre dağılımlar incelendiğinde ise en fazla yığılmanın 0-5 yıl (%39,5) ile 6-10 yıl (%21,7) olduğu görülmektedir.

ÖĞRETİM ELEMANLARININ ÇİZGİLİ KUMAŞ DESENLİ, FARKLI KUPLU ELBİSE MODEL ALGILARINA YÖNELİK BULGULAR

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının yatay ince çizgili desenli farklı kuplu elbise modelleri algılamalarına ve aralarındaki ilişkiye yönelik bölüm veya programlarına ait analiz bulguları ise Çizelge 3.2.'de sunulmuştur.



ŞEKİL 3.1. YATAY İNCE ÇİZGİ DESENLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ

ÇİZELGE 3.2. BÖLÜM VEYA PROGRAMLARA GÖRE YATAY İNCE ÇİZGİLİ DESENLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ ÇAPRAZ ANALİZİ

			İnce					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	8	8	6	**14**	0	36
		%	22,2	22,2	16,7	**38,9**	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	8	8	6	**27**	1	50
		%	16,0	16,0	12,0	**54,0**	2,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	8	4	6	**19**	0	37
		%	21,6	10,8	16,2	**51,4**	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	27	**80**	39	66	0	212
		%	12,7	**37,7**	18,4	31,1	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	7	7	11	**22**	0	47
		%	14,9	14,9	23,4	**46,8**	0,0	100,0
Toplam		Sayı	58	107	68	**148**	1	382
		%	15,2	28,0	17,8	**38,7**	0,3	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 37,020		Sd 16		Sig.(p) 0,002	ExpectedCount 0,09

			Geniş					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	**12**	9	6	9	0	36
		%	**33,3**	25,0	16,7	25,0	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	**21**	8	15	6	0	50
		%	**42,0**	16,0	30,0	12,0	0,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	**19**	5	7	6	0	37
		%	**51,4**	13,5	18,9	16,2	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	**87**	25	42	58	0	212
		%	**41,0**	11,8	19,8	27,4	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	**22**	11	7	7	0	47
		%	**46,8**	23,4	14,9	14,9	0,0	100,0
Toplam		Sayı	**161**	58	77	86	0	382
		%	**42,1**	15,2	20,2	22,5	0,0	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 17,720		Sd 12		Sig.(p) 0,124	ExpectedCount 5,47

			Uzun					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	7	4	**20**	5	0	36
		%	19,4	11,1	**55,6**	13,9	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	7	3	14	**26**	0	50
		%	14,0	6,0	28,0	**52,0**	0,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	6	2	12	**17**	0	37
		%	16,2	5,4	32,4	**45,9**	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	42	28	53	**89**	0	212
		%	19,8	13,2	25,0	**42,0**	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	5	6	14	**22**	0	47
		%	10,6	12,8	29,8	**46,8**	0,0	100,0
Toplam		Sayı	67	43	113	**159**	0	382
		%	17,5	11,3	29,6	**41,6**	0,0	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 23,816		Sd 12		Sig.(p) 0,022	ExpectedCount 0,19

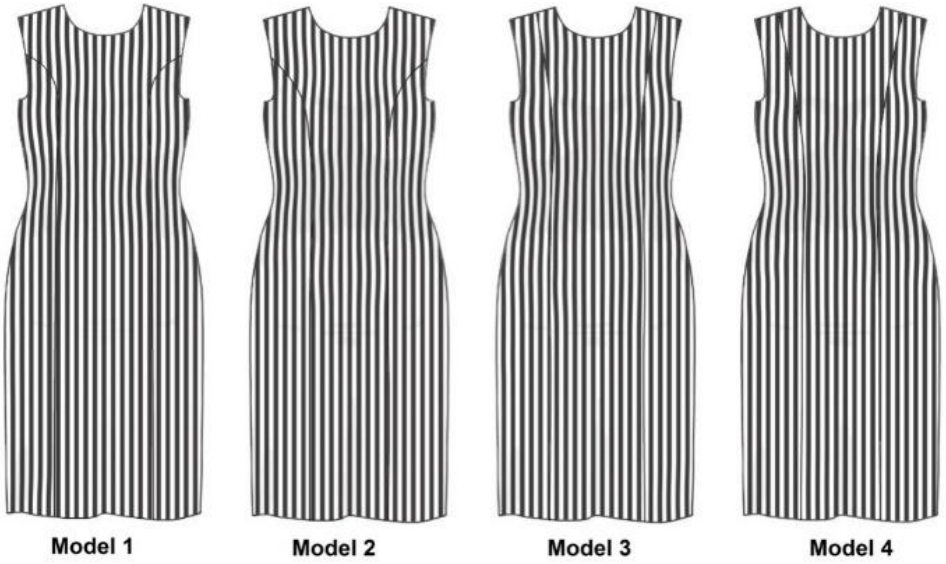
Yatay ince çizgili farklı kuplu elbise modelleri ile ilgili yapılan istatistiksel analize (Çizelge 3.2.) göre; Endüstri Ürünleri Tasarımı (%38,9), Görsel Sanatlar ve Resim (%54,0), Grafik ve Grafik Tasarımı (%51,4) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (%46,8) bölüm veya programlarındaki öğretim elemanları *ince* olan elbise modelini en çok *model 4*; İç Mimarlık ve Mimarlık bölüm veya programlarında bulunan öğretim elemanları ise (%37,7) en çok *model 2* olarak algılamışlardır. Toplamda ise öğretim elemanları en çok (%37,1) *model 4*'ü *ince* bulmuştur. Çizelge 3.3.'e göre *ince* algısına ilişkin bölüm veya programlar ile yatay ince çizgili ve farklı kuplu elbise modelleri arasındaki ilişki; istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,050$) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan Endüstri Ürünleri Tasarımı (%33,3), Görsel Sanatlar ve Resim (%42,0), Grafik ve Grafik Tasarımı (%51,4) İç Mimarlık ve Mimarlık (%41,0), Moda ve Tekstil Tasarımı (%46,8) bölüm veya programlarında bulunan öğretim elemanları elbise modellerinden en çok *model 1*'i *geniş* (%42,1) olarak algılamışlardır.

Endüstri Ürünleri Tasarımı (%55,6) bölüm veya programlarında görev yapan öğretim elemanları en *uzun* gösteren elbisenin *model 3*; Görsel Sanatlar ve Resim (%52,0), Grafik ve Grafik Tasarımı (%45,9), İç Mimarlık ve Mimarlık (%42,0), Moda ve Tekstil Tasarımı (%46,8) bölüm veya programlarındakiler ise *model 4* olarak algılamışlardır. Toplamda ise öğretim elemanları en çok (%41,6) *model 4*'ü *uzun* bulmuştur. Bölüm veya programlara göre Endüstri Ürünleri Tasarımında görev yapan öğretim elemanlarının elbise modelleri arasında model 3'ü, diğer bölüm veya programlardakiler ise model 4'ü *uzun* algılamışlardır. Tercih edilen her iki modelde de kuplar omuzdan gelerek etek ucuna kadar devam etmektedir. *Uzun* algısına ilişkin bölüm veya programlar ile yatay ince çizgili ve farklı kuplu elbise modelleri arasındaki istatistiksel ilişkinin ($p<0,050$) anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Çizelge 3.2.).

Öğretim elemanları, bulundukları bölüm veya programlarına göre yapılan analizler doğrultusunda en çok *model 4*'ü *ince ve uzun, model 1*'i ise *geniş* algılamışlardır. Buradan yatay ince çizgili kumaşla oluşturulan elbise modelinde kup etkisinin *ince, geniş ve uzun* algılanmasında etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Özellikle uzun algısı, Gestalt İlkeleri'nden "devamlılık" ilkesi ile açıklanabilir. Eryayar (2011, s. 132) bu ilkeyi "İnsan algısı, uzanan bir şekli, bitiş noktasından devam ettirme eğilimindedir" şeklinde açıklamıştır. Elbisede kumaş yerine kup çizgisinin modeli uzun gösterdiği sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının dikey ince çizgili desenli farklı kuplu elbise modelleri algılamalarına ve aralarındaki ilişkiye yönelik bölüm veya programlarına ait analiz bulguları Çizelge 3. 3.'te sunulmuştur.



Şekil 3.2. Dikey ince çizgi desenli farklı kuplu elbise modelleri

ÇİZELGE 3.3. BÖLÜM VEYA PROGRAMLARA GÖRE DİKEY İNCE ÇİZGİLİ DESENLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ ÇAPRAZ ANALİZİ

			İnce					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	**16**	9	7	4	0	36
		%	**44,4**	25,0	19,4	11,1	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	12	7	6	**24**	1	50
		%	24,0	14,0	12,0	**48,0**	2,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	10	7	**13**	7	0	37
		%	27,0	18,9	**35,1**	18,9	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	49	**66**	41	56	0	212
		%	23,1	**31,1**	19,3	26,4	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	9	**20**	8	10	0	47
		%	19,1	**42,6**	17,0	21,3	0,0	100,0
Toplam		Sayı	96	**109**	75	101	1	382
		%	25,1	**28,5**	19,6	26,4	0,3	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 41,312		Sd 16		Sig.(p) 0,000	ExpectedCount 0,09
			Geniş					Toplam

			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	7	5	9	**15**	0	36
		%	19,4	13,9	25,0	**41,7**	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	**23**	6	11	9	1	50
		%	**46,0**	12,0	22,0	18,0	2,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	8	5	6	**18**	0	37
		%	21,6	13,5	16,2	**48,6**	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	66	29	37	**80**	0	212
		%	31,1	13,7	17,5	**37,7**	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	11	7	8	**21**	0	47
		%	23,4	14,9	17,0	**44,7**	0,0	100,0
Toplam		Sayı	115	52	71	**143**	1	382
		%	30,1	13,6	18,6	**37,4**	0,3	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 22,565		Sd 16		Sig.(p) 0,126	ExpectedCount 0,09

			Uzun					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	10	6	3	**17**	0	36
		%	27,8	16,7	8,3	**47,2**	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	17	6	6	**20**	1	50
		%	34,0	12,0	12,0	**40,0**	2,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	7	5	5	**19**	1	37
		%	18,9	13,5	13,5	**51,4**	2,7	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	39	34	49	**87**	3	212
		%	18,4	16,0	23,1	**41,0**	1,4	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	8	6	12	**20**	1	47
		%	17,0	12,8	25,5	**42,6**	2,1	100,0
Toplam		Sayı	81	57	75	**163**	6	382
		%	21,2	14,9	19,6	**42,7**	1,6	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 15,361		Sd 16		Sig.(p) 0,498	ExpectedCount 0,57

Dikey ince çizgili farklı kuplu elbise modelleri ile ilgili yapılan çapraz analize (Çizelge 3.3.) göre; Endüstri Ürünleri Tasarımı (%44,4) bölüm veya programlarındaki öğretim elemanlarının çoğunluğu *ince* olan elbisenin *model 1*; Görsel Sanatlar ve Resim (%48,0) bölüm veya programlarındakilerin çoğunluğu *model 4*; Grafik ve Grafik Tasarımı (%35,1) bölüm veya

programlarındakilerin çoğunluğu *model 3*; İç Mimarlık ve Mimarlık (%31,1) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (%42,6) bölüm veya programlarındakilerin ise çoğunluğu *model 2* olduğunu belirtmişlerdir. Dikey ince çizgili farklı kuplu elbise modelleri arasında bölüm ve programlara göre farklılıklar görülmektedir. Ancak toplamda ise en çok (%28,5) *model 2ince* bulunmuştur. Bölüm veya programlar ile yatay ince çizgili ve farklı kuplu elbise modelleri (*ince*) arasındaki ilişkiye yönelik çizelge incelendiğinde; değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak $p<0,050$' den küçük olduğundan anlamlı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Endüstri Ürünleri Tasarımı (%41,7), Grafik ve Grafik Tasarımı (%48,6), İç Mimarlık ve Mimarlık (%37,7) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (46,8) bölüm veya programlarındaki öğretim elemanlarının en *geniş* olan elbiseyi *model 4*; Görsel Sanatlar ve Resim (%40,6) bölüm veya programlarındakiler ise *model 1* olarak algılamışlardır. Toplamda ise öğretim elemanları en çok (%38,7) *model 4*'ü *geniş* bulmuştur. Sadece Görsel Sanatlar ve Resim bölüm veya programdakilerin diğer bölüm ve programlara göre farklı algıladıkları görülmektedir. Yukarıda yatay ince çizgili elbise modellerine ilişkin bulgularda öğretim elemanları *model 4*'ü *ince,* dikey ince çizgili elbise modelleri arasında ise *model 4*'ü *geniş* olarak algılamışlardır.

Endüstri Ürünleri Tasarımı (%47,2), Görsel Sanatlar ve Resim (%40,0), Grafik ve Grafik Tasarımı (%51,4), İç Mimarlık ve Mimarlık (%41,0) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (%42,6) bölüm veya programlarında bulunan öğretim elemanlarının *uzun* olan elbise algıları *model 4*'tür. Öğretim elemanları paralel düşünmektedirler. Yatay ince ve dikey ince çizgili elbiselerinin her ikisinde de *uzun* algısı *model 4*' tür (Çizelge 3.3.).

Öğretim elemanlarının bulundukları bölüm veya programlarına göre yapılan analizler doğrultusunda en çok *model 2*'yi *ince, model 4*'ü ise *geniş ve uzun* algılamışlardır. Yatay ince çizgili kumaşta *ince* algılanan *model 4* dikey *ince* çizgili kumaşta ise *geniş* algılanmıştır. Buradan dikey ince çizgili kumaş yüzeyinin kup etkisi algısında etkili olduğu bulgusuna ulaşılabilir.

Anitha (2005), "*Fashion and Apparel Designing, Fashion and Garment Making*" isimli ders notunda çizgili kumaş yüzeyleri ile ilgili bilgileri şu şekildedir: "Çizgiler üst üste bindikleri zaman dikkati o bölgeye çekerler. Genişlik ve uzunluk, ince ve kalın etkisi elbise içindeki çizgilerin incelikli kullanımı ile mümkündür. Çizgiler figür düzensizliklerini gizlemek

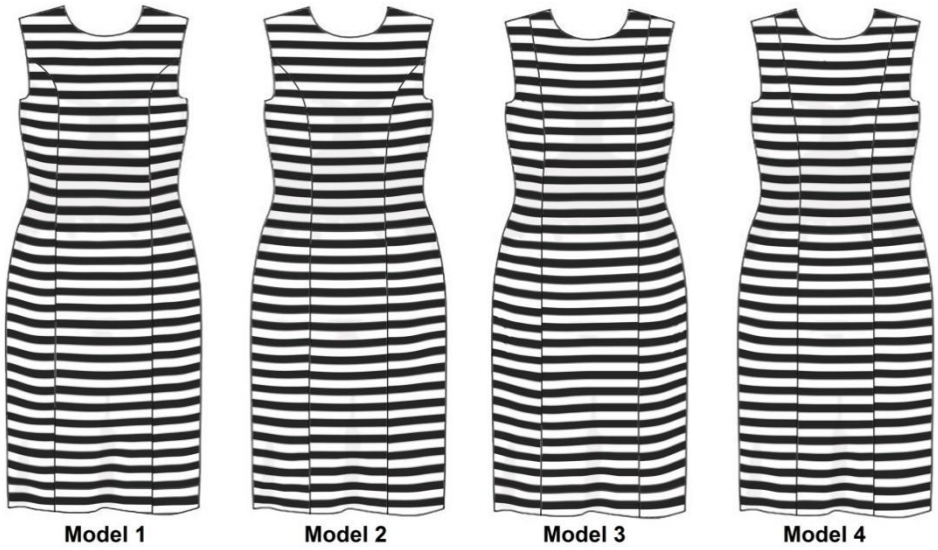
ve giysi formunu doğru yönlendirmek için yardımcı olur". Bu araştırmanın sınırları ve metodolojisi kapsamında dikey ince çizgili kumaş ile oluşturulan kuplar, ince çizgilerden oluştuğundan çok belirgin değildir. Dolayısı ile ince çizgili kumaşta, kup çizgileri elbisenin bütünlüğünü bölememiştir. Ayrıca dikey ince çizgiler bel bölgesinde bir daralma etkisi yapmaktadır. Modellerin ince algılanmasındaki farklı eğilimin bu durumdan kaynaklandığı ifade edilebilir.

Bulgulara göre *ince* algısı ile ilgili öğretim elemanlarının bölüm veya programlar arasındaki görüşlerinde farklılık söz konusudur. Öğretim elemanlarının dikey ince çizgili kumaşı algılamalarındaki nedenin geleneksel olarak bilinen "boyuna çizgiler ince gösterir" anlayışından kaynaklandığı söylenebilir. Ancak bu kumaş deseninde bulunan dikey ince çizgi mesafelerinin yakın olması ve tekrardan oluşması nedeni ile de olduğu ima edilebilir. Burada Gestalt'ın "yakınlık" ilkesinin birbirine yakın uyarıcıların birlikte gruplandırılarak algılanma eğiliminin etkisi de düşünülebilir.

Dikey ince çizgili kumaşın elbise üzerinde (derinlik algısı nedeni ile) göğüs, bel ve basen bölgesinde oluşturduğu şekil değişiklikleri "hareketlilik yanılsamasını" ortaya çıkarmıştır.

Gestalt İlkelerinden "şekil-zemin" ilişkisi açısından incelendiğinde dikey ince çizgili kumaşın algıyı zorlaştırdığı ve birbirine yakın çizgilerin kup görünümünü belirsizleştirdiği düşünülebilir. Avcı Tuğal (2011, s. 73) bu durumu "Açık-koyu değerler bütünleşecek şekilde kademeli olarak arttırılırsa kritik bir noktada geçişler kaybolur ve kontrast-karşıtlık ortaya çıkar" şeklinde açıklamıştır. Burada "şekil-zemin" ilişkisi bir yanılsama ortaya çıkarmıştır. Bu duruma bağlı olarak araştırmaya katılan öğretim elemanları arasındaki modellerin *ince* ve *geniş* algılanması ile ilgili görüşlerinde farklılıklar söz konusudur.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının yatay kalın çizgili desenli farklı kuplu elbise modelleri algılamalarına ve aralarındaki ilişkiye yönelik bölüm veya programlarına ait analiz bulguları Çizelge 3.4.'te sunulmuştur.



ŞEKİL 4.3.YATAY KALIN ÇİZGİ DESENLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ

ÇİZELGE 3.4. BÖLÜM VEYA PROGRAMLARA GÖRE YATAY KALIN ÇİZGİ DESENLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ ÇAPRAZ ANALİZİ

			İnce					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	7	6	**18**	5	0	36
		%	19,4	16,7	**50,0**	13,9	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	11	6	8	**25**	0	50
		%	22,0	12,0	16,0	**50,0**	0,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	7	7	4	**19**	0	37
		%	18,9	18,9	10,8	**51,4**	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	24	47	54	**87**	0	212
		%	11,3	22,2	25,5	**41,0**	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	1	8	15	**23**	0	47
		%	2,1	17,0	31,9	**48,9**	0,0	100,0
Toplam		Sayı	50	74	99	**159**	0	382
		%	13,1	19,4	25,9	**41,6**	0,0	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 35,298		Sd 16		Sig.(p) 0,000	ExpectedCount 4,71
			Geniş					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	

Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	**18**	6	5	7	0	36
		%	**50,0**	16,7	13,9	19,4	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	**26**	7	4	12	1	50
		%	**52,0**	14,0	8,0	24,0	2,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	**23**	3	4	6	1	37
		%	**62,2**	8,1	10,8	16,2	2,7	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	**97**	25	35	53	2	212
		%	**45,8**	11,8	16,5	25,0	0,9	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	**23**	7	8	9	0	47
		%	**48,9**	14,9	17,0	19,1	0,0	100,0
Toplam		Sayı	**187**	48	56	87	4	382
		%	**49,0**	12,6	14,7	22,8	1,0	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 9,824		Sd 16		Sig.(p) 0,876	ExpectedCount 0,38

			Uzun					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	7	4	7	**18**	0	36
		%	19,4	11,1	19,4	**50,0**	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	9	6	12	**22**	1	50
		%	18,0	12,0	24,0	**44,0**	2,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	6	6	5	**20**	0	37
		%	16,2	16,2	13,5	**54,1**	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	37	35	59	**81**	0	212
		%	17,5	16,5	27,8	**38,2**	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	6	6	14	**21**	0	47
		%	12,8	12,8	29,8	**44,7**	0,0	100,0
Toplam		Sayı	60	50	113	**154**	5	382
		%	15,7	13,1	29,6	**40,3**	1,3	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 14,604		Sd 16		Sig.(p) 0,554	ExpectedCount 0,09

Yatay kalın çizgili farklı kuplu elbise modelleri ile ilgili yapılan analize (Çizelge 3.4.) göre; Endüstri Ürünleri Tasarımı (%50,0) bölüm veya programlarındaki öğretim elemanları

ince olan elbise algılarının en çok *model 3*; Görsel Sanatlar ve Resim (%50,0), Grafik ve Grafik Tasarımı (%51,4), İç Mimarlık ve Mimarlık (%41,0) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (%48,9) bölüm veya programlardakiler ise en çok *model 4* olduğu belirlenmiştir. Toplamda ise öğretim elemanları en çok (%41,6) *model 4*'ü *ince* bulmuştur. Yatay kalın çizgili farklı kuplu elbise modelleri arasında bölüm ve programlara göre farklılık görülmektedir. *İnce* algılanan her iki modelin de kup başlangıç noktası omuzdur. Değişkenler arasında istatistiksel ilişkiye göre p<0,050'den küçük olduğundan bölüm veya programlarda görev yapan öğretim elemanlarının yatay kalın çizgili farklı kuplu elbise modellerini *ince* olarak algılamalarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmaya katılan Endüstri Ürünleri Tasarımı (%50,0), Görsel Sanatlar ve Resim (%52,0), Grafik ve Grafik Tasarımı (%62,2), İç Mimarlık ve Mimarlık (%45,8) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (%48,9) bölüm veya programlardaki öğretim elemanları *geniş* olan elbise model algıları *model 1*'dir. Öğretim elemanları yatay ince çizgili elbisede (Çizelge 3.1.) olduğu gibi yatay kalın çizgili elbisede de en çok *model 1*'i *geniş* algılamışlardır.

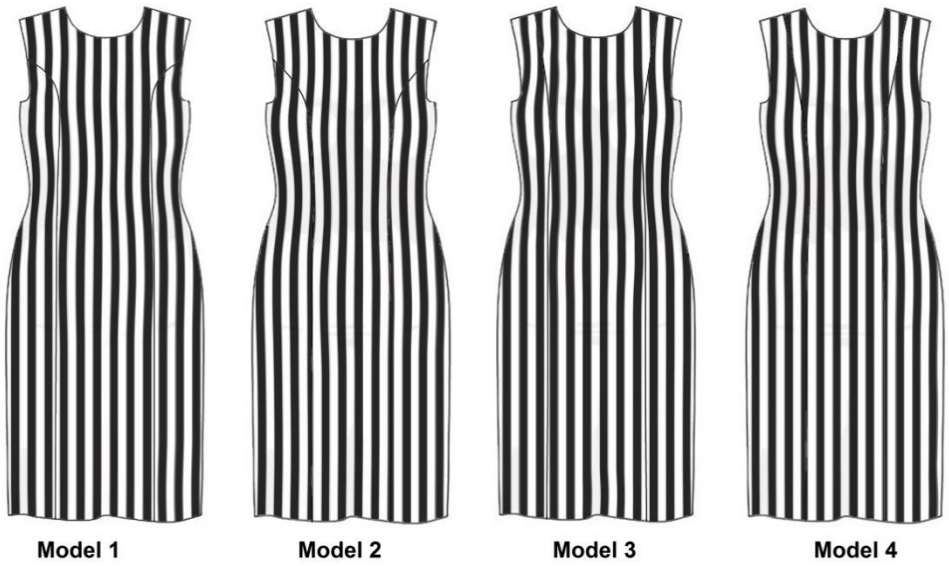
Endüstri Ürünleri Tasarımı (%50,0), Görsel Sanatlar ve Resim (%44,0), Grafik ve Grafik Tasarımı (%54,1),İç Mimarlık ve Mimarlık (%38,2) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (44,7) bölüm veya programlarında bulunan öğretim elemanlarının *uzun* olan elbise model algıları en çok *model 4*'tür. Yatay ve dikey ince çizgili modellerde olduğu gibi yatay kalın çizgili elbise modelinde de omuzdan gelen ve dar kuplu elbise (*model 4*) katılımcılar tarafından *uzun* olarak algılanmıştır.

Yapılan analizler doğrultusunda yatay kalın çizgili farklı kuplu elbiselerine ilişkin öğretim elemanları en çok *model 4*'ü *ince* ve *uzun, model 1*'i ise *geniş* algılamışlardır. Öğretim elemanlarının görüşleri arasında farklılık, bölüm veya programlara dağılımlarında sadece *ince* algısında görülmektedir. Yatay ince çizgili elbisede olduğu gibi yatay kalın çizgili elbise de kupların algıyı etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Siaw, Kermevor ve Dzramedo'nun (2014) yaptıkları araştırmalarında çalışmaya katılanlar, "Tasarım Unsurlarının ve Tasarım İlkelerinin Modaya Etkileri" isimli bölümde yatay çizgilere ilişkin olarak "Yatay çizgiler gözü vücut boyunca hareket ettirir ve vücuda genişlik eklerler. Böylece kişinin daha geniş ve kısa görünmesini sağlarlar" görüşünü katılımcıların %90,5 oranında onayladıklarını belirtmişlerdir. Ancak bu araştırmada öğretim

elemanları *ince* gösteren modeli (*model 4*) algılayabilmişlerdir. Araştırma sınırlılıkları kapsamında belirlenen kup çizgilerinin, yatay kalın çizgili elbise algısında etkili olduğu, gözün vücut üzerinde sağa sola hareketini kısıtladığı sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde geniş algılanan *model 1*'de gerek kup çizgilerinin kol oyuntusundan başlaması gerekse bel ve basen bölgesinde ise kuplar arasındaki geniş mesafede gözün hareket etmesi *geniş* algısını artırmıştır.

Öğretim elemanlarının dikey kalın çizgili desenli farklı kuplu elbise modelleri algılamalarına ve aralarındaki ilişkiye yönelik bölüm veya programlarına ait analiz bulguları Çizelge 3.5.'te sunulmuştur.



ŞEKİL 3.4. DİKEY KALIN ÇİZGİ DESENLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ

ÇİZELGE 3.5. BÖLÜM VEYA PROGRAMLARA GÖRE DİKEY KALIN ÇİZGİLİ DESENLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ ÇAPRAZ ANALİZİ

			İnce					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	5	**19**	5	7	0	36
		%	13,9	**52,8**	13,9	19,4	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	8	11	7	**24**	0	50
		%	16,0	22,0	14,0	**48,0**	0,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	5	6	**20**	6	0	37
		%	13,5	16,2	**54,1**	16,2	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	38	59	**72**	43	0	212
		%	17,9	27,8	**34,0**	20,3	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	8	4	**26**	9	0	47
		%	17,0	8,5	**55,3**	19,1	0,0	100,0
Toplam		Sayı	64	99	**130**	89	0	382
		%	16,8	25,9	**34,0**	23,3	0,0	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 54,157		Sd 16		Sig.(p) 0,000	ExpectedCount 6,03
			Geniş					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	12	4	5	**15**	0	36
		%	33,3	11,1	13,9	**41,7**	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	**25**	9	4	12	0	32
		%	**50,0**	18,0	8,0	24,0	0,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	**28**	2	2	5	0	37
		%	**75,7**	5,4	5,4	13,5	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	**113**	32	27	40	0	212
		%	**53,3**	15,1	12,7	18,9	0,0	100,0
		Sayı	**28**	11	2	6	0	47

	Moda ve Tekstil Tasarımı	%	**59,6**	23,4	4,3	12,8	0,0	100,0
Toplam		Sayı	**206**	58	40	78	0	382
		%	**53,9**	15,2	10,5	20,4	0,0	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 26,699		Sd 12		Sig.(p) 0,009	ExpectedCount 3,77
			Uzun					Toplam
			Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Algılanamadı	
Bölüm veya Program	Endüstri Ürünleri Tasarımı	Sayı	5	6	5	**20**	0	36
		%	13,9	16,7	13,9	**55,6**	0,0	100,0
	Görsel Sanatlar ve Resim	Sayı	10	6	**24**	10	0	50
		%	20,0	12,0	**48,0**	20,0	0,0	100,0
	Grafik ve Grafik Tasarımı	Sayı	6	7	6	**18**	0	37
		%	16,2	18,9	16,2	**48,6**	0,0	100,0
	İç Mimarlık ve Mimarlık	Sayı	26	28	**89**	69	0	212
		%	12,3	13,2	**42,0**	32,5	0,0	100,0
	Moda ve Tekstil Tasarımı	Sayı	6	6	**28**	7	0	47
		%	12,8	12,8	**59,6**	14,9	0,0	100,0
Toplam		Sayı	53	53	**152**	124	0	382
		%	13,9	13,9	**39,8**	32,5	0,0	100,0
Ki-Kare (PearsonChi-Square) Analizi			(χ^2) 35,779		Sd 12		Sig.(p) 0,000	ExpectedCount 4,99

Dikey kalın çizgili farklı kuplu elbise modelleri ile ilgili *ince* algısına yönelik çapraz analize (Çizelge 3.5.) göre; Endüstri Ürünleri Tasarımı (%52,8) bölüm veya programlarındaki öğretim elemanları *ince* olan elbise algılarının en çok *model 2*; Görsel Sanatlar ve Resim (%48,0) bölüm veya programlarındakiler en çok *model 4*; Grafik ve Grafik Tasarımı (%54,1), İç Mimarlık ve Mimarlık (%34,0) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (%55,3) bölüm veya programlarındakiler ise en çok *model 3* olduğunu belirtmişlerdir. Toplamda ise öğretim elemanları en çok (%34,0) *model 3*'ü *ince* bulmuştur. Dikey kalın çizgili farklı kuplu elbise modelleri arasında bölüm ve programlara göre farklılık görülmektedir. Endüstri Ürünleri ve Tasarımı (*model 2*) ve Görsel Sanatlar ve Resim (*model 4*) bölüm veya programlarında görev

yapan öğretim elemanları dar kup formlu elbise modellerini *ince* algılamıştır. Omuzdan gelen ve geniş kup formlu dikey kalın çizgili elbise modeli (*model 3*) *ince* bir görünüm sağlamıştır. *İnce* algısında dikey kalın çizgili ve farklı kuplu elbise modelleri ile bölüm veya programların arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak p değeri (0,000) 0,050' den küçük olduğundan anlamlı bulunmuştur.

Geniş algısına ilişkin yapılan analize göre; Endüstri Ürünleri Tasarımı (%41,7) bölüm veya programlarındaki öğretim elemanları g*eniş* olan elbise algılarının en çok *model 4*; Görsel Sanatlar ve Resim (%50,0), Grafik ve Grafik Tasarımı (%75,7), İç Mimarlık ve Mimarlık (%53,3) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (%59,6) bölüm veya programlarında bulunan öğretim elemanları ise *model 1* olduğunu belirtmişlerdir. Toplamda ise öğretim elemanlarının en çok (%53,9) *model 1'*i *geniş* bulmuştur. *Geniş* algısında dikey kalın çizgili ve farklı kuplu elbise modelleri ile bölüm veya programlar arasındaki istatistiksel ilişki p<0,050' den küçük olduğundan anlamlı bulunmuştur.

Elbise modelleri ile ilgili *uzun* algısına yönelik analize göre; Endüstri Ürünleri Tasarımı (%55,6) ile Grafik ve Grafik Tasarımı (%48,6) bölüm veya programlarındaki öğretim elemanlarının en *uzun* olan elbise algılarının *model 4*; Görsel Sanatlar ve Resim (%48,0), İç Mimarlık ve Mimarlık (%42,0) ve Moda ve Tekstil Tasarımı (%59,6) bölüm veya programlarındakilerin ise elbise algılarının *model 3* olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Toplamda ise öğretim elemanları en çok (%39,8) *model 3'*ü *uzun* bulmuştur. İki bölüm veya program *model 4*'ü; diğerleri ise en çok *model 3*'ü *uzun* algılamıştır. *Uzun* algısında dikey kalın çizgili ve farklı kuplu elbise modelleri ile bölüm veya programlar arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak p<0,050' den küçük olduğundan anlamlı bulunmuştur.

Dikey kalın çizgili kup formlu elbise modelleri ile ilgili bölüm veya programlara göre yapılan analizlerde öğretim elemanları *model 3*'ü en *ince* ve *uzun; model 1*'iise en *geniş* algılamaktadırlar. Yapılan analizlerde öğretim elemanlarının dikey ince çizgili elbise algılarında olduğu gibi görüş farklılıkları söz konusudur. Bu durumun temel nedeni daha önce bahsedildiği üzere "boyuna çizgiler ince ve uzun gösterir" anlayışından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; yatay (ince ve kalın) çizgili elbise modelleri ile ilgili *model 4* en *ince ve* en *uzun* algılanmıştır. Ancak dikey kalın çizgili elbise modellerinde

ise en çok *model 3ince* ve *uzun* algılandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Burada kupların algılanmasında kumaşın bir yanılsama meydana getirerek etkiyi değiştirmiş olduğu vurgulanmalıdır.

Algıyı etkileyen dış faktörler arasında yer alan "zıtlık faktörü" Parsıl, (2012, s. 20) tarafından "Birbirine zıt olan renkler, şekiller, nesneler daha çok dikkat çekmektedir" şeklinde tanımlamıştır. Zıtlık faktöründe siyah ve beyaz, dikey kalın çizgilerin kup yerlerini algılamada dikkati farklı alanlara çektiği söylenebilir. Gestalt İlkeleri arasında yer alan "şekil- zemin" ilişkisi de "zıtlık" faktöründe olduğu gibi çizgilerin kalın olması nedeniyle etkilidir. Bu durum zıtlık faktörü ve "şekil-zemin" ilişkisi ile irdelendiğinde Chen ve Peng'in 2013 yılında yaptıkları araştırma makalelerinde bir pazarlama stratejisi veya psikolojide kullanılan Zebra Etkisi ile açıklanabilir. "Zebralar siyah şeritli beyaz mıdır veya beyaz şeritli siyah mıdır? Bazı insanlar siyah şeritli beyaz olduklarını veya tam tersini söyler. Bu önemli bir konudur ve biyoçeşitlilik nedeniyle bilim adamları bu konuyu hala çözememişlerdir". Gestalt İlkelerinden "yakınlık ve benzerlik" ilkeleri de kumaştaki kalın çizgilerin birbirleri ile yakınlıkları ve şekil benzeşimlerinin algıyı etkilediğini düşündürmektedir. Anitha (2005) elbisedeki çizgi etkisi ile ilgili "Uzak aralıklı çizgiler birbirlerine yakınlıklarına göre figürün daha geniş görünmesini sağlarlar. Giysinin merkezindeki bir panel (bu çalışmada kuplar arası mesafe) bu etkiyi yaratabilir. Ayrıca çizgiler kalın oldukları zaman bakan kişinin dikkatini çekmekte ve kişiyi olduğundan daha geniş göstermektedirler" şeklinde belirtmiştir. Öğretim elemanları arasında farklı görüşler olmasına rağmen dikey kalın çizgili elbise modelleri arasında en çok *model 1 geniş* algılanmıştır. *Model 1'*in kup çizgisi, kol oyuntusundan başlamaktadır. Ayrıca dikey kalın çizgili kumaşın aralıkları eşittir. Ancak kup yerinin geniş bir görünümünde olmasından *geniş* algılandığı söylenebilir.

Model 3 omuzdan etek ucuna (boydan boya) devam eden ve geniş formlu bir kupa sahiptir. Gözün yukarı ve aşağı doğru hareketi söz konusu olduğundan ortaya çıkan bir yanılsama söz konusudur. Bu aşamada omuzdan başlayan ve boydan boya devam eden kupların Gestalt İlkelerinden "devamlılık" ilkesi ile algılandığından bahsetmek yerinde olacaktır.

3.2. UZMAN DEĞERLENDİRMESİ FORMUNDAN ELDE EDİLEN VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR

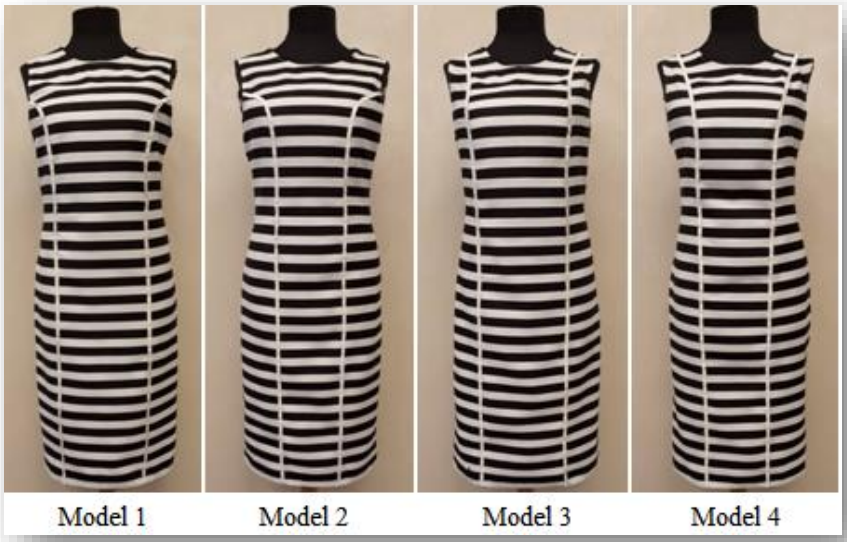
Araştırmanın ikinci aşaması olan uzman değerlendirmesi yöntemine ilişkin olarak uzman görüşüne başvurulan öğretim elemanlarının demografik bilgilerine ait bilgiler açıklanmış ve öğretim elemanlarının yatay kalın çizgili ve farklı kup formuna sahip elbiselere yönelik görüşlerine ait analizler Çizelge 3.6.'da sunulmuştur.

UZMAN DEĞERLENDİRMESİNE KATILAN ÖĞRETİM ELEMANLARININ DEMOGRAFİK BİLGİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın uzman değerlendirmesine katkıda bulunan öğretim elemanlarının unvanlarına göre dağılımları şu şekildedir: 6 profesör, 1 doktor öğretim üyesi, 2 öğretim görevlisi doktordur. Öğretim elemanlarının tamamının eğitimi doktoradır. Çalışma yıllarına göre dağılımları incelendiğinde 21-25 yıl (%44,4), 30 yıl ve üzeri (%33,3), 26-30 yıl (%11,1) ve 16-20 yıl (%11,1) oranlarına sahiptir.

UZMAN DEĞERLENDİRMESİNE KATILAN ÖĞRETİM ELEMANLARININ 38 beden gerçek (1/1) ölçülerindeki yatay kalın çizgili ve farklı kuplu elbise modeline ilişkin görüşlerine ait bulgular

Araştırmada aynı desenli farklı kuplu elbise algısının seçilen yatay kalın çizgili desene sahip modelde 38 beden gerçek (1/1) ölçülerinde dikildiğinde uzman değerlendirmesine göre test edilmesi amacıyla elde edilen bulgular şöyledir:



RESİM 3.1.38 BEDEN GERÇEK (1/1) ÖLÇÜLERİNDEKİ YATAY KALIN ÇİZGİLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİ

ÇİZELGE 3.6.38 BEDEN GERÇEK (1/1) ÖLÇÜLERİNDEKİ YATAY KALIN ÇİZGİ DESENLİ FARKLI KUPLU ELBİSE MODELLERİNE İLİŞKİN UZMAN DEĞERLENDİRMESİ

Yatay Kalın Çizgili Elbise	İnce		Geniş		Uzun	
	F	%	F	%	F	%
Model 1	-	-	**6**	**66,7**	2	22,2
Model 2	1	11,1	-	-	-	-
Model 3	-	-	3	33,3	-	-
Model 4	**8**	**88,9**	-	-	**6**	**66,7**
Algılanamadı	-	-	-	-	1	11,1
Toplam	9	100	9	100	9	100

Çizelge 3.6. incelendiğinde, öğretim elemanları tarafından 1/1 boyutlarında (38 beden) hazırlanan yatay kalın çizgili farklı kuplu elbise modelleri arasında *model 4* %88,9'luk oranla *ince*, *model 1* %66,7'lik oranla *geniş* ve *model 4* ise %66,7'lik oranla *uzun* olarak algılanmıştır.

Araştırmanın tarama yöntemi doğrultusunda elde edilen yatay kalın çizgili ve farklı dikey kuplu elbiselere ilişkin bulgular (Çizelge 3.4.) ile uzman değerlendirmesine ilişkin bulgular karşılaştırıldığında modeller arasında *ince, geniş* ve *uzun* algısına ilişkin görüşlerin paralel olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu aşamada araştırmanın görsel algı anketi için oluşturulan farklı dikey kuplu yatay kalın çizgili elbise görselleri ile gerçek (1/1) ölçülerinde dikilen yatay kalın çizgili elbiselerdeki (en çok) algılar örtüşmektedir. 38 beden gerçek (1/1)

ölçülerinde hazırlanan elbisede de kupların algıyı etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Omuzdan gelen dar kup formuna sahip olan *model 4ince* ve *uzun*, kol oyuntusundan gelen geniş kup formuna sahip *model 1* ise *geniş* olarak algılanmıştır. Elbiselerde kullanılan yatay kalın çizgili kumaşın dikiminde kup çizgileri denk getirilmiştir. Uzman değerlendirmesine katılan öğretim elemanları tarafından kup etkisinin görünümü etkilemediği belirtilmiştir. Bu nedenle kup çizgileri 0,5 cm'lik bir şerit ile belirginleştirilmiştir. Çizgisel olarak oluşturulan elbise görsellerinde ise kup çizgisi belirgin olduğundan yatay kalın çizgili kumaş ile oluşturulan elbiselerde algının ortaya çıkabilmesi için kup çizgilerinin belirginleşmesi uzman görüşleri doğrultusunda son derece önemlidir. Araştırmada yatay kalın çizgili desenli elbise, geleneksel olarak bilinen "yatay çizgiler kalın gösterir" anlayışının kup etkisi ile birlikte bir yanılsama meydana getirip getirmemesi durumunun incelenmesi için tercih edilmiştir. Elbise üzerinde dikey kup hatlarının belirginleşmesi ile algı farklılaşmış ve uzman öğretim elemanlarının algılarını etkilemiştir. Yatay kalın çizgiler dikey kup çizgileri ile kesildiğinde gözün sağa sola hareketini durdurmakta ve algıda farklı etkiler ortaya çıkmaktadır.

Uzman değerlendirmesine katılan öğretim elemanlarının *ince* ve *uzun* algılarında Gestalt'ın "devamlılık" ve "yakınlık" ilkelerinin etkisinde kaldıkları bulgusuna ulaşılmıştır. *Model 4* omuzdan gelen ve dar kup formuna sahiptir. Bu modelde kup çizgileri arasının yakın olması ve omuzdan başlayarak etek ucuna kadar devam etmesi bu ilkelerin etkisini artırmıştır. *Geniş* algısında ise *model 1*'in tercih edilmesinde yine kuplar arasındaki boşluğun artmış olmasının "yakınlık" ilkesinin algıyı etkilediği bulgusuna ulaştırmıştır. *Model 1*'in "kol oyuntusundan başlayan kup formunun elbisenin görünümünün basıklaştırdığı" uzman görüşleri arasında yer almıştır.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sonuçlar

Giysilerdeki kup ve desen özelliklerinin görsel algı kuramlarından Gestalt İlkeleri ve optik yanılsama biçimleri (Geometri ve Açı Yanılsamaları ve Hareket yanılsamaları) açısından beden formunun algılanmasına etkisinin ortaya konulmaya çalışıldığı bu araştırmanın bulguları doğrultusunda elde edilen sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Araştırmaya katılan öğretim elemanları genellikle yatay ince çizgili, yatay kalın çizgili desenli farklı kuplu elbise modelleri arasında en çok *model 4*'ü (omuzdan gelen ve dar kup

formlu) *ince* ve *uzun*; *model 1*'i (kol oyuntusundan gelen ve geniş kup formlu) ise geniş olarak algılamışlardır. Öğretim elemanlarının dikey ince ve kalın çizgili farklı kuplu elbise algılarının farklılaştığı tespit edilmiştir. Dikey ince çizgili elbisede *ince* algısı en çok *model 2*, dikey kalın çizgili elbisede ise en çok *model 3*'tür.

Geniş algısında dikey ince çizgili elbisede en çok *model 4*, dikey kalın çizgili elbisede ise en çok *model 1*'dir. *Model 4* dikey ince çizgili elbisede, dikey kalın çizgili elbisede ise *model 3* en uzun olarak algılanmıştır. Bu görüş farklılığın temel nedeni Gestalt İlkelerinden "şekil – zemin" ilişkisi nedeniyle siyah ve beyaz, dikey kalın ve ince çizgilerin kup yerlerini algılamada dikkati farklı alanlara çekmesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Ayrıca yine "yakınlık ve benzerlik" ilkeleri de kumaştaki kalın ve ince çizgilerin birbirleri ile yakınlıkları ve şekil benzeşimlerinin algıyı etkiledikleri düşünülmüştür.

Öğretim elemanları, görsellerde yer alan aynı kumaş desenli elbiseleri birbirleri ile kıyasladıklarında kup çizgisinin etkisinde (yatay ince ve kalın çizgili) kaldıklarını göstermiştir. Ancak bazen de kup çizgisi yerine desenin (dikey ince ve kalın çizgili) etkisi altında kaldıkları sonucuna da ortaya çıkarmıştır.

Görsel algı, tasarım alanında olduğu gibi sanat yapıtlarında da önemli bir süreçtir. Bir sanat yapıtı pek çok sanat elemanından meydana gelmektedir. Ancak bir bütün olarak algılanmaktadır (Beyoğlu, 2015, s.336). Bu durum Gestalt ilkelerinin dayandığı "Bir nesne, ilk olarak bir bütün olarak algılanır. Parçalardan oluşmuş olarak algılanılmaz" görüşü ile açıklandığında; öğretim elemanları kumaş deseni ve kup etkisini birlikte bir bütün olarak algılamışlardır. Bu durum omuzdan gelen ve dar kup formlu (*model 4*) elbiselerin *ince* ve *uzun* görünüme, kol oyuntusundan gelen ve geniş kup formlu (*model 1*) elbiselerin ise *geniş* görünüme katkı sağlayacağı sonucunu bariz olarak ortaya çıkarmıştır. Özellikle görsel algı kuramlarından Gestalt ilkeleri arasından "yakınlık" ilkesi, omuzdan ve dar kup formunun ön ortasına yakın paralel çizgilerden oluşmasından dolayı katılımcılar tarafından birbirine yakın olan grupların birlikte algılama eğilimlerinden kaynaklanmış olduğu sonucuna ulaştırmıştır. İnsan algısı, uzanan bir şekli, algısında bitiş noktasından devam ettirme eğiliminde (Gestalt-devamlılık ilkesi) olması nedeniyle araştırmada *model 4* en çok, *model 3* ise ikinci olarak *uzun* algılanmıştır. Ayrıca kumaş desenlerinin elbise üzerinde ortaya çıkardıkları şekil değişiklikleri (daralma veya genişleme) derinlik algısı ile birlikte bir optik yanılsamalar arasında bir "hareket yanılsaması" ortaya çıkardıkları görülmüştür. Bu durum dikey ince çizgili elbisede belirgindir.

Algıyı etkileyen hareketlilik, tekrar ve zıtlık dış faktörleri de hemen hemen tüm elbiseler üzerinde belirginleşmiş ve yanılsama da etkili olmuşlardır.

Farklı bölüm veya programlarda görev yapan öğretim elemanları farklı modelleri tercih etmelerine rağmen *ince, geniş* ve *uzun* olan elbiseyi algılamışlardır. Ayrıca sırası ile en çok Endüstri Ürünleri Tasarımı, Görsel Sanatlar ve Resim, Grafik ve Grafik Tasarımı ve İç Mimarlık ve Mimarlık bölüm veya programlardaki öğretim elemanlarının model tercihleri diğer bölüm veya programlara göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Algılama, kişinin karakterine, yaşına, cinsiyetine, eğitimine, yaşadığı sosyal çevreye ve kültüre göre değişiklik gösterir. Bu sonuç "Algılar bireyin özelliklerine ve geçmiş deneyimlerine bağlı olarak, bir gözlemciden diğerine farklılık gösterebilir (Gibson 1950, s.13)." şeklinde açıklanabilir.

Araştırmada çizgili desenli farklı kuplu elbiselerin uzman değerlendirmesine göre bu bölümden elde edilen sonuçlar 38 beden gerçek (1/1) ölçülerinde dikildiğinde nasıl algılandığının test edilmesine yöneliktir. Uzman değerlendirmesi doğrultusunda öğretim elemanları tarafından gerçek ölçülerde (38 beden) hazırlanan yatay kalın çizgili farklı kuplu elbise modelleri arasında *model 4ince* ve *uzun, model 1* ise *geniş* olarak algılanmıştır. Yatay kalın çizgili ve farklı dikey kuplu elbiselere ilişkin bulgular ile uzman değerlendirmesine ilişkin bulgular karşılaştırıldığında elbise modellerine yönelik algıların paralel olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 38 beden 1/1 ölçülerde hazırlanan yatay kalın çizgili elbisede de kupların belirginleştirildiğinde algıyı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Elbiselerde kuplar arası boşluklar yanılsamaya neden olmuştur. Omuzdan gelen dar kup formuna sahip olan model 4 *ince* ve *uzun,* kol oyuntusundan gelen geniş kup formuna sahip elbise modeli ise *geniş* olarak algılanmıştır. Yatay kalın çizgiler dikey kup çizgileri ile kesildiğinde gözün sağa sola hareketini durdurmakta ve algıda farklı etkiler ortaya çıkmaktadır. Uzman değerlendirmesine katılan öğretim elemanlarının *ince* ve *uzun* algılarında Gestalt'ın "devamlılık" ve "yakınlık" ilkelerinin etkisinde kaldıklarını göstermiştir. Model 4'ün omuzdan gelen ve dar kup formunda olması nedeniyle kup çizgileri arasının yakın olması ve omuzdan başlayarak etek ucuna kadar devam etmiş olması bu sonuca ulaşılmasını sağlayan en büyük etkendir.

4.2. Öneriler

Giysi tasarımında yanılsamanın nasıl uygulanabileceğini bilmek ve model tasarımında görünüş algısını kontrol etmek, giysi tasarımcılarına yanılsamaları manipüle edebilmeleri için

bir iç görü sağlayabilir. Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda şu şekilde sıralanmıştır.

- Araştırmadan elde edilen sonuçlar, elbiseye uygulanan farklı dikey kup ve yatay ve dikey çizgili (ince ve kalın) kumaş desen formlarının görsel algıyı etkilediğini göstermiştir. Kumaş desenleri ile tasarlanan giysilerin ve kup formlarının, kadınların vücut şekli algılarını etkileyeceği düşüncesi ile moda tasarımcılarını yönlendirmesi beklenmektedir.
- Katılımcıların verdikleri algısal deneyimler ışığında, yukarıda belirtilen kup formu ve kumaş yüzeylerine ilişkin tasarımcıların tasarı yönlerinin gelişmesine veya moda endüstrisine katkı sağlaması beklenmektedir. Kadın tüketiciler açısından bu kup formlarına sahip elbiseleri kullanmaları ile daha ideal bir vücut şekli algısına ulaşabilecekleri düşünülmektedir.
- Çalışmada kullanılan elbise modeli kolsuz, yuvarlak yakalı ve diz boyundadır. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda kollu ve model boyu uzun elbiselerde, değişik yaka formlarındaki farklı kup etkilerinin de araştırılması mümkündür. Ayrıca gömlek, bluz gibi üst giyimler ile etek ve pantolon gibi alt giyimlerde de araştırma yapılması sağlanabileceği gibi desenli/desensiz, renkli/renksiz dokuma veya örme kumaşların algısının ölçülmesi de mümkündür.
- Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının tasarım ve sanat alanlarına ilişkin bölümlerde görev yapıyor olmaları algı konusundaki eğitim ve deneyimlerinin araştırmaya sağladıkları katkı son derece önemlidir. Benzer bir çalışma tüketiciler açısından yapılabilir. Hatta iki araştırma sonuçlarının karşılaştırılması sağlanabilir.
- Farklı vücut tiplerine (kum saati, üçgen, elmas, kare vb) göre geliştirilecek kup formlarına sahip elbise modellerinin algısal etkilerinin araştırılması ideal görünümün yakalanması için tüketiciler açısından son derece önemli olacaktır.
- Çizginin farklı etkilerine ilişkin elde edilecek sonuçların yapılacak yayınlar aracılığı ile tasarımcılara yeni bir bakış açısı yakalamalarına katkı sağlayabilir. Moda pazarında tüketicinin bilinçlenmesine yönelik, optik yanılsamalı giysilerin etkileri küçük notlar ile bilgilendirici etiketli ürün satışı yapılarak müşterilerin görünümlerini değiştirebilecekleri vurgulanabilir.
- İyi tasarımlar estetik değerler ve fonksiyonel amaçlar içermelidir. İyi bir moda tasarımı oluşturmanın formülü, tüm tasarım öğelerinin ve ilkelerinin uyumlu bir kombinasyonunu içermelidir. Bu nedenle Gestalt Algı Kuramı ve İlkelerinin tasarım disiplinleri

arasında Mimarlık, Endüstriyel Tasarım, Görsel Sanatlar alanındaki yayın ve kaynaklarda yer aldığı görülmüş ancak moda tasarımı alanında ise sınırlı olduğu fark edilmiştir. Bu kuram ve ilkelerinin tasarım öğe ve prensipleri ile birlikte kullanımının moda tasarımcılarının eğitimlerine katkısı artacaktır. Bu nedenle moda tasarımı alanında Gestalt İlkelerinin kullanımına yönelik çalışmalara ve kaynaklara yer verilmesi veya artırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Anitha, D. (2005). (Editör: Dr. A. Sharada Devi). *Fashion And Apparel Designing, Fashion and Garment Making*. Department of Apparel & Textiles, College of Home Science, Angrau, Hyderabad.

2. Avcı Tuğal, S. (2012). *Oluşum Süreci İçinde Op Art*. İstanbul: Hayalperest.

3. Aydın, S. ve Çakar, G. (1993). Çağdaş Giysi Tasarımında Öğe ve Prensipler, I. Türkiye Hazır Giyim ve Konfeksiyon Kongresi, İstanbul Tekstil ve Konfeksiyon İhracatçıları Birliği, İstanbul, 267 – 274.

4. Beyoğlu, A. (2015). Sanat Eğitiminde Algı, Görsel Algı ve Yanılsama: Victor Vasarely'nin Çalışmaları Üzerine Bir İnceleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 17 (1), 333-348.

5. Chen, T. Z. ve Peng L. H. (2013). Zebra Effect in Fashion Design: Challenging Consumer Stereotype on Striped Clothing. Fifth International Conference on Service Science and Innovation, 100-107. DOI 10.1109/ICSSI.2013.29.

6. Çağlayan, S., Korkmaz, M. ve Öktem, Ö. (2014 Şub.). Sanatta Görsel Algının Literatür Açısından Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 16.

7. Demirci, A., (2010). *Görsel Algı Eğitiminin Beş-Altı Yaş Çocuklarının Görsel Algı Gelişimlerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

8. Ercan, Z.G. (2009). *Anasınıfına Devam Eden Altı Yas Çocuklarına Verilen Görsel Algı Eğitiminin Görsel-Motor Koordinasyon Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

9. Erişti, S.D., Uluuysal, B., ve Dindar, M., (2013). Görsel Algı Kuramlarına Dayalı Etkileşimli Bir Öğretim Ortamı Tasarımı ve Ortama İlişkin Öğrenci Görüşleri.*Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 3(1), 47- 66.

10. Eryayar, E. (2011). Endüstri Ürünleri Tasarımında Gestalt Teorisi Uygulaması. *Zeitschriftfürdie Welt der Türken Journal of World of Turks ZfWT*, 3(2), 125 – 133.

11. Graham, L. (2008).Gestalt Theory in Interactive Media Design. *Journal Humanities & Social Sciens*, 2(1), 1-12.

12. Gibson, J.J. (1950). *ThePerception of Visual World*. Cambridge: The Riveside Press. U.S.A.

13. Güler Kutay, Ö. (2012). *İç Mimarlık Programları Temel Sanat/Tasarım Dersi Kapsamında Öğrencilerin Görsel Algı Beceri Seviyelerinin Değerlendirilmesi*, Yayımlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi, İç Mimarlık Anasanat Dalı, Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Eskişehir.

14. İnceoğlu, M. (2010). *Tutum Algı İletişim*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınları, 5. Baskı No. 69.

15. Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

16. Koç Başaran, Y. (2017).Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı.*The Journal of Academic Social Science.* 5(47), 480-495.

17. Morgan, C. T. (1981/2011). Psikolojiye Giriş. (Editörler: Sirel Karakaş, Rükzan Eski), Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.

18. Mozata Borja De, B. (2005). *Tasarım Yönetimi*. (çev. S. Kaçamak), İstanbul: Kapital Medya Hizmetleri A.Ş.

19. Özbay, Ö. (2008). Çapraz Tablo Analizi Nasıl Yapılır?: Pratik Bir Açıklama. *Hacettepe ÜniversitesiTürkiyat Araştırmaları Dergisi,* Güz (9), 459 - 470.

20. Parsıl, Ü. (2012). *Görsel Algılama.* Birinci Baskı, İstanbul: An Kitap.

21. Ridgway, J. L.,Parsons J. ve Shon M.H. (2016). Creating a More Ideal Self Through the Use of Clothing: An Exploratory Study of Women's Perceptions of Optical Illusion Garments. *Clothing and Textiles Research Journal*, 1-17.

22. Sakarya, M. (2018). Giysilerdeki Kup ve Desen Özelliklerinin Beden Formunun Algılanmasına Etkisi, (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü. Ankara.

23. Salkind, N.J.(2012).*ExploringResearch, 8th Edition*. New York: Published by Pearson, U.S.A.

24. Sarnıç, Ö. K. (2011). *Optik Yanılsama ve Seramik Sanatında Kullanımı-Uygulamaları*. Yayımlanmamış Sanatta Yeterlilik Tezi, Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Eskişehir.

25. Sezer, H., Bilgin, F. ve Kayaoğlu, A. (2003). *Hazır Giyim Üretimi*. 4. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.

26. Swami, V. ve Harris, A. (2012). The Effects of Striped Clothing on Perceptions of Body Size. Social Behavior and Personality, 40 (8), 1239-1244.

27. Ünal, B. (2013*). Mobil Konutların İç Mekân Tasarımlarının Görsel Algı Açısından İrdelenmesi: Geçici Afet Konutları Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

İnternet Kaynakları:

28. Bach, M. ve Poloschek, C.M.(2006). Optical Illusions.

    URL: https://www.acnr.co.uk/pdfs/volume6issue2/v6i2visual.pdf adresinden 01.08.2017 tarihinde elde edilmiştir.

29. Buğdaycı, İ. (2008).

    URL: http://www.biltek.tubitak.gov.tr/bdergi/yildiztakimi/pdf/temmuz2008/yttemmuz08.pdf adresinden 30.08. 2018 tarihinde elde edilmiştir.

30. URL 1: https://fuatdandan.wordpress.com/2017/03/03/sekil-zemin-sonsuzluk/ adresinden 30.07.2018 tarihinde elde edilmiştir.

31. URL 2: http://rogueinstructor.com/primary/gestalt_psychology.html adresinden 20 Ocak 2015 tarihinde elde edilmiştir.

32. URL 3: http://webx.ubi.pt/~hgil/P.V.2/Ilusoes-Visuais/Visual-Illusions.3.pdf adresinden 20 Mart 2015 tarihinde elde edilmiştir.

33. URL 4: https://en.wikipedia.org/wiki/Gestalt_psychology adresinden 20 Ocak 2015 tarihinde elde edilmiştir.

34. URL 5: http://webx.ubi.pt/~hgil/P.V.2/Ilusoes-Visuais/Visual-Illusions.3.pdf adresinden 20 Mart 2015 tarihinde elde edilmiştir.

35. URL 6: https://www.realmenrealstyle.com/horizontal-vs-vertical-stripes/ adresinden 20 Ocak 2015 tarihinde elde edilmiştir.

36. URL 7: https://www.illusionsindex.org/ir/hering-illusion adresinden 25 Ocak 2015 tarihinde elde edilmiştir.

37. URL 8:https://en.wikipedia.org/wiki/Ebbinghaus_illusion#/media/File:Mond-vergleich.svg adresinden 25 Ocak 2015 tarihinde elde edilmiştir.

38. URL 9: http://www.optical-illusion-pictures.com/gallery.html adresinden 12 Mart 2015 tarihinde elde edilmiştir.

39. URL 10: https://en.wikipedia.org/wiki/Bezold_effect adresinden 30 Ocak 2015 tarihinde elde edilmiştir.

40. URL 11: https://www.suzani.com.tr/cizgili-kumaslar adresinden 11 Kasım 2018 tarihinde elde edilmiştir.

41. URL 12: https://www.allaboutux.org/expert-methodsadresinden 28 Kasım 2018 tarihinde elde edilmiştir.

42. Ihaka,R.(2003).Chapter 05.

    URL: https://www.stat.auckland.ac.nz/~ihaka/120/Notes/ch05.pdf adresinden 30 Ocak 2018 tarihinde alınmıştır.

43. ÖSYM 2017 Tercih Kılavuzu URL: https://www.osym.gov.tr/TR,13223/2017-osys-yuksekogretim-programlari-ve-kontenjanlari-kilavuzu.html adresinden 10 Ocak 2018 tarihinde elde edilmiştir.

203-91-iecses-4th-456-FC-Oral

YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE: DERLEME MAKALE

Şebnem ŞARVAN CENGİZ* Gökmen ÇETİNKAYA*

***Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**

ÖZET:

Yaşlanma; zamanın ilerlemesiyle organizmada geriye dönüşümü olmayan fonksiyonel değişimdir. Bu değişimle fiziksel ve bilişsel fonksiyonlar gerilemekte, bireyin sistemler arası denge kurma potansiyeli azalmaktadır. (Kankaya & Karadakovan, 2017) "Yaşlılık" ise; "yaşlı olma, artmış yaşın etkilerini gösterme hali" olarak tanımlanmaktadır. (Duyar, 2008) Fiziksel aktivite, artan enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kasları tarafından üretilen, istemli hareketler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite günlük yaşamın bir parçası olarak yapılan aktiviteleri içerir. Alışveriş merkezine yürüme, merdiven çıkma gibi. Fiziksel aktivite yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili değiştirilebilir davranışsal bir risk faktörü olarak da tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite aynı zamanda, kronik hastalıkların rehabilitasyonunda, tedavisinde ve önlenmesinde etkili olan sağlıkla ilgili bir davranış şeklidir. (Soyuer & Soyuer, 2008). 2014 - 2019 yılları arasında yapılmış olan çalışmalarda, fiziksel aktivitenin yaşlılarda yaşam kalitesi, depresyon ve bilişsel durum üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu derleme, yaşlılarda fiziksel aktivitenin fizyolojik etkileri, yaşam kalitesi, depresyon, bilişsel durum üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla literatürler eşliğinde sistematik bir şekilde sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşlanma, fiziksel aktivite, egzersiz

203-91-iecses-4th-456-FC-Oral

PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY: REVIEW ARTICLE

Şebnem ŞARVAN CENGİZ* Gökmen ÇETİNKAYA*

*Manisa Celal Bayar University Faculty of Sport Sciences

SUMMARY:

Aging; time is the irreversible functional change in the organism with the progression. With this change, physical and cognitive functions decrease and the potential of the individual to balance between systems decreases. (Kankaya & Karadakovan, 2017) On the other hand, ”old age;; It is defined as olma being old, showing the effects of increased age ”. (Duyar, 2008) Physical activity is defined as voluntary movements produced by skeletal muscles, resulting in increased energy consumption. Physical activity includes activities performed as part of daily life. Walking to shopping center, like climbing stairs. Physical activity is defined as a changeable behavioral risk factor related to quality of life and health in elderly individuals. Physical activity is also a health-related behavior that is effective in the rehabilitation, treatment and prevention of chronic diseases. (Soyuer & Soyuer, 2008). In the studies conducted between 2014 and 2019, the effects of physical activity on physiological effects, quality of life, depression and cognitive status of the elderly were investigated. This review presents a systematic review of the literature on the physiological effects of physical activity, quality of life, depression and cognitive status in the elderly.

Keywords: Aging, physical activity, exercise

GİRİŞ:

Bilindiği üzere doğadaki tüm varlıklar zamanın bir fonksiyonudur. Ancak cansız ve canlı varlıkların zaman içerisinde aldıkları mesafeler farklı terimler kullanılarak anlatılır. Cansız varlıkların zaman içerisinde aldıkları mesafe 'eskime,' 'yıpranma' ya da 'aşınma' olarak tanımlanırken, canlı organizmalar için 'yaşlanma' terimi tercih edilir. Çünkü yaşlanma her ne kadar eskime, yıpranma ve bozulmayı içeren bir süreç olsa da yalnızca bunlardan ibaret değildir. Yaşlanma sürecinde büyüme dönemindeki kadar olmasa da onarım ve yeniden yapım mekanizmaları devrededir. Bu nedenle canlı organizmaların zaman içerisinde aldıkları mesafe 'yaşlanma' olarak tanımlanabilir. Özetle, cansız varlıklar 'eskir,' 'yıpranır' ya da 'yıllanırken', canlı organizmalar 'yaşlanır' (Duyar, 2008).

Yaşlanma; zamanın ilerlemesiyle organizmada geriye dönüşümü olmayan fonksiyonel değişimdir. Bu değişimle fiziksel ve bilişsel fonksiyonlar gerilemekte, bireyin sistemler arası denge kurma potansiyeli azalmaktadır. "Yaşlılık" ise; "yaşlı olma, artmış yaşın etkilerini gösterme hali" olarak tanımlanmaktadır (Kankaya & Karadakovan, 2017).

Yaşlanma, hastalık veya travma olmaksızın zamanla vücut dokularının yapı ve fonksiyonlarında meydana gelen değişmeler olarak tanımlanır. Bu değişmelerin başlayış yaşı, ağırlığı, ilerleyiş derecesi bireyin yaşam biçimine bağlı olarak bireyden bireye değişir. Bu grubun bireyleri daha önceki yaşam koşullarının ve çevrenin iyi ya da kötü olmasına göre ya hastanelerin yoğun bakım birimlerinde tedavi görmekte ya da bir devlet başkanı olarak görev yapıyor olabilirler. Heyecan, stres, sürekli uykusuzluk, yetersiz ve dengesiz beslenme, aktivitelerin aşırı ve az olması sürekli alkol kullanma, kronik hastalıklar, çok sıcak veya soğuk iklim yaşlanmayı hızlandıran etkenlerdir (Ergin, 1992).

Yaşlılar kendi içerisinde alt gruplara ayrılır;

1. Genç yaşlılar (65-74 yaş arasındaki yaşlılar),

2. Orta yaşlılar (75-84 yaş arasındaki yaşlılar),

3. İleri yaşlılar (85 ve üzeri yaştaki yaşlılar) (Abeles et al., 1997).

Yaşlanma negatif morfolojik, fizyolojik ve patolojik değişiklikler getirir. Bu değişiklikler fiziksel ve zihinsel yetenekleri azaltır. Bireylerin bağımlılık düzeylerinin en

önemli belirleyicisi olan fiziksel işlev yaşla birlikte azalır. Fiziksel fonksiyon kaybı, yaşlanmadan kaynaklanan ana problemlerden biridir (Abdulraheem, Oladipo, & Amodu, 2011).

Yaşlılar arasında en sık görülen hastalıklar fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık ile ilgili olmak üzere iki grupta değerlendirilir. Fiziksel sağlıkla ilgili olan hastalıklardan en sık %60-70 oranı ile hipertansiyon ile karşılaşmaktayız. Gelişmiş olan ülkelerde mortalite sonuçlarında ise yaşlıların %21'i kanser nedeniyle kaybedilmektedir. Ruhsal sağlık ile ilgili olarak ise demans, depresyon, alkol kullanımı ve intihar girişimi ön plana çıkmaktadır. Özellikle madde kullanımı, obezite, malnütrisyon, immobilite gibi davranışsal belirleyiciler yaşlı sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Beğer & Yavuzer, 2012).

Birleşmiş Milletler 'in (UN) 2017 yılında yapmış oldukları çalışmada, dünya genelinde 60 yaş ve üzeri nüfusun 962 milyon olduklarını tespit etmişlerdir (United Nations, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu, 2017 yılında 65 yaş ve üzeri nüfusun 6 milyon 895 bin 385 kişi olduğunu belirtmektedir(Tüik, 2018).

Fiziksel aktivite, artan enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kasları tarafından üretilen, istemli hareketler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite günlük yaşamın bir parçası olarak yapılan aktiviteleri içerir. Alışveriş merkezine yürüme, merdiven çıkma gibi. Fiziksel aktivite yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili değiştirilebilir davranışsal bir risk faktörü olarak da tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite aynı zamanda, kronik hastalıkların rehabilitasyonunda, tedavisinde ve önlenmesinde etkili olan sağlıkla ilgili bir davranış şeklidir (Soyuer & Soyuer, 2008).

Fiziksel aktivitenin bireylerin sağlığına olan etkileri İtalyan hekimler tarafından 1500'lü yıllarda hem çocukların büyüme ve gelişimleri için, hem de yaşlı sağlığının korunması için egzersiz programları geliştirilerek gösterilmiştir. Fiziksel aktivite eksikliğinin bazı hastalıkların ortaya çıkmasında ve seyrinde önemli belirleyici olduğuna yönelik pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu konuda yapılan ilk araştırmalardan biri 1864 yılında Londra'da yapılmıştır. Araştırmada terziler ile çiftçiler arasında koroner kalp hastalıklarından kaynaklanan ölümler incelenmiş ve terzilerin çiftçilere göre daha fazla koroner kalp hastalığından öldüğü tespit edilmiştir. Bu durumun, terzilerin çiftçilere göre daha sedanter bir yaşamlarının olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür (MacAuley, 1994).

Fiziksel aktivite hem yaşlılar hem de her yaş grubu için önemlidir. Fiziksel hareketsizlik, koroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon, felç, tip 2 diyabet, kolon kanseri ve meme kanseri gibi kronik hastalıkların en önemli nedenlerinden biri olduğundan. Fiziksel olarak aktif olan yetişkinler daha iyi fonksiyonel sağlık, daha düşük düşme riski ve daha yüksek bilişsel işlevsellik gösterir. Bu durum günlük yaşam aktivitesi sınırlama riskini azaltır (Arslan, Kara, & Arslan, 2018).

Yaşlı erişkinlerde, alışılmış orta şiddette fiziksel aktivite, belki de sağlıklı bir yaşam tarzının en önemli bileşenlerinden biridir. Sadece yaşam kalitesini arttırmakla kalmaz ve bağımsız yaşam süresini uzatır, aynı zamanda belirli kardiyovasküler ve kas-iskelet sistemi hastalıkları ve belirli kanser formları dahil olmak üzere çeşitli kronik sağlık durumlarının azaltılmış riskiyle de ilişkilidir (Aoyagi & Shephard, 2010).

YÖNTEM

Çalışmalara bakıldığında fiziksel aktivitenin fizyolojik etkileri olduğu gibi sosyolojik ve psikolojik açından da yaşlı bireyleri olumlu yönde etkilediği literatürde taranmıştır. Bu derlemenin amacı 2014-2019 yılları arasında yapılmış olan çalışmalarda; yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyinin fizyolojik ve psiko-sosyolojik parametreler üzerine olan etkisine ilişkin literatürü incelemektir.

Araştırmamız kapsamında ‘’yaşlılar ve fiziksel aktivite, physical activity in older adults, physical activity in elderly’’ anahtar kelimeleri kullanarak son beş yıl içerisinde yapılan çalışmalar incelenerek derlenmiştir. Literatürün incelenmesi için ‘Google Akademik’, ‘EBSCO Host’, ‘Elsevier’ ve ‘DergiPark’ arama motorları kullanılmıştır.

Çalışma kapsamında 17 yurtiçi 116 Yurtdışı olmak üzere toplam 133 Makale incelenmiştir. Araştırma sırasında ulaşılan ancak fiziksel aktivite düzeyi ile yaşlıları birlikte ele almayan makaleler araştırma dışı bırakılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Fiziksel Aktivite ve Fizyojojik Etkileri

Moderate-to-Vigorous Physical Activity Is Associated With Higher Muscle Oxidative Capacity in Older Adults (Adelnia et al., 2019)	Orta ve şiddetli fiziksel aktivitenin yaştan bağımsız olarak kas oksidatif kapasitesini artırdığını, ancak ileri yaşlarda bireylere fiziksel avantajlar sağladığı belirtilmiştir.
Physical mobility, physical activity, and obesity among elderly: findings from a large population-based Swedish survey ((Asp, Simonsson, Larm, & Molarius, 2017)	Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite katılımının teşvik edilmesi gerektiğini vurgulamış, inaktif yaşlı bireylerde obezite sıklığının çok olduğunu belirtmişlerdir.
Light intensity physical activity and sedentary behavior in relation to body mass index and grip strength in older adults: Cross-sectional findings from the lifestyle interventions and independence for elders (LIFE) study(Bann et al., 2015)	Çalışmalarında düşük fiziksel aktivite ve yüksek inaktif yaşamın düşük VKİ ile ilişkili olduğunu, özellikle televizyona ayrılan zamanın VKI ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.
Leisure-Time Physical Activity Reduces Total and Cardiovascular Mortality and Cardiovascular Disease Incidence in Older Adults (Barengo, Antikainen, Borodulin, Harald, & Jousilahti, 2017)	Çalışmalarında serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklı ölüm oranını, Kardiyovasküler hastalık oluşum riskini ve Kardiyovasküler hatalıklarla gelen mortalite oranının düşürdüğü sonucuna ulaşmışlardır.
Physical Activity Predicts Higher Physica Function in Older Adults: Th Osteoarthritis Initiative (Batsi Germain, Vasquez, Zbehlik, Bartels, 2016)	Yaşlı Erişkinlerde artan fiziksel aktivite seviyesinin özellikle OsteroArtrit'li hastalarda eklem ağrısı ve genel yürüme problemlerinin iyileştirdiğini belirtmişlerdir.
Longitudinal analysis of physical performance, functional status, physical activity, and mood in relation to executive function in older adults who fall (Best, Davis, & Liu-Ambrose, 2015)	Yaşlı bireylerin büyük risk altında olduğunu belirtmiş, fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça bireylerde işlev ve esneklik kayıplarının ve düşme riskinin artacağını belirtmişlerdir.
Functional disability: health conditions and physical activity practice in older adults(Brito, Menezes, & Olinda, 2016)	Fiziksel aktivite seviyesinin yaşlı yetişkinler de fonksiyonel sakatlık oranını önemli ölçüde etkilediğini tespit etmişler.
Objectively measured physical activity and healthcare expenditures related to arterial hypertension and diabetes mellitus in older	Yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip hipertansif ve diyabetik yaşlılarda sağlık harcamalarının daha düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

adults: SABE study (Bueno et al., 2017)	
The Relationship between Time of Day of Physical Activity and Obesity in Older Women (Chomistek, Shiroma, & Lee, 2016)	Bu çalışmada, sabah saatlerinde daha az aktif olan kadınların obezite açısından daha yüksek risk altında olabileceği ve günün saatinden bağımsız olarak aktif yaşamın önemli olduğunu belirtmişlerdir.
Intensity of Physical Activity in the Energy Expenditure of Older Adults ((Colbert, Matthews, Schoeller, Havighurst, & Kim, 2014)	Yaşlı yetişkinlerin günlerinin çoğunu hareketsiz veya düşük yoğunluklu aktivitede geçirildiğini, ancak bu sonuç katılımcıların orta ve şiddetli aktivite kadar önemli olduğunu belirtmişlerdir.
Bidirectional association between physical activity and muscular strength in older adults: Results from the UK Biobank study (Cooper, Lamb, Sharp, Simmons, & Griffin, 2017)	Bu çalışmada, kuvvet antrenmanı aktivitelerinin teşvik edilmesi, yaşlı yetişkinler arasında düzenli fiziksel aktiviteye katılmayı mümkün kılabilir ve devam ettirebileceğini belirtmişlerdir.
Dose-response walking activity and physical function in older adults (Dondzila et al., 2015)	Bu çalışmada düşük fiziksel aktivite düzeyleri, yaşlı erişkinlerde fiziksel fonksiyonun olumsuz etkileneceğinin önemli bir göstergesi olarak görünmektedir.
Higher levels of physical activity reduce spending on medicines in the elderly((Doro et al., 2018)	Bu çalışma, düzenli fiziksel egzersiz uygulamasının, yaşlanma süreci nedeniyle organizmadaki işlev bozukluklarında farmakolojik olmayan bir tedavi şekli olarak önemli rolünü pekiştirmekte ve bu etkilerin yaşlılara yönelik ilaç harcamalarını azaltabileceğini vurgulamaktadır.
Physical activity and postural balance in rural community dwelling older adults (Duck, Stewart, & Robinson, 2019)	Bu çalışmada, kırsal alanda yaşayan yaşlı bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri ile postural denge arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Bunun sebebi ise katılımcı sayısı ve araştırma alanı kısıtlılığı olduğunu belirtmişlerdir.
Association between physical activity and physical functioning in community-dwelling older adults (Halaweh, Willén, & Svantesson, 2017)	Orta ila şiddetli fiziksel aktivite, toplumda yaşayan yaşlı yetişkinler arasında fiziksel fonksiyonun korunmasına katkıda bulunabilir.
Physical activity and cardiovascular disease among older adults: The case of race and ethnicity ((Emerson & Gay, 2017)	Yaşlı yetişkinlerde ‘’ırk ve etnik köken ayırmaksızın’’ orta ve şiddetli fiziksel aktiviten seviyelerinin yükselmesi ile kardiyovasküler hastalık riski, mortalite ve hastalık riskinin azaltılabileceği gözlemlenmiştir.
Effect of structured physical activity and nutritional supplementation on	Sonuçlar, ilave besin takviyesi ile ‘’fiziksel aktivite programını uygulayarak geliştirilmiş

physical function in mobility-limited older adults: Results from the VIVE2 randomized trial (Fielding et al., 2017)	‘‘yürüme hızında daha fazla iyileşme olmadığını göstermektedir.
Association of objectively measured sedentary behavior and physical activity with cardiometabolic risk markers in older adults (Figueiró et al.2019)	Sonuçlar orta ila şiddetli fiziksel aktivitenin yaşlı erişkinlerde kardiyometabolik risk faktörleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.
Physical activity, motor function, and 970 aily matter hyperintensity burden in healthy older adults (Fleischman et al., 2015)	Daha yüksek seviyelerde fiziksel aktivite, sağlıklı yaşlı erişkinlerde Beyaz Madde Hiperintensite yükünün motor fonksiyon üzerindeki etkisini azaltabileceğini öngörmüşlerdir.
An integrative review of physical activity/exercise intervention effects on function and health-related quality of life in older adults with heart failure (Floegel & Perez, 2016)	Kronik kalp yetmezliği olan daha yaşlı erişkinlerde bile daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri fiziksel fonksiyon ve zindelik seviyesini iyileştirebilir ve böylece morbidite ve mortaliteyi azaltabileceğini belirtmişlerdir.
Accelerometer-determined physical activity, muscle mass, and leg strength in community-dwelling older adults ((Foong et al., 2016)	Fiziksel Aktivite seviyesi ve yağsız kütle yüzdesi arasındaki ilişkinin büyüklüğü yaşla birlikte düştüğünü, bu da Fiziksel Aktivite programlarının artan yaşla birlikte değiştirilmesi gerekebileceğini belirtmiştir.
Active videogame-based physical activity vs. Aerobic exercise and cognitive performance in older adults: A randomized controlled trial (Guimarães, Barbosa, & Meneghini, 2018)	Sonuçlarımız ve programa bağlılığımız, Aktif Video Oyunu tabanlı fiziksel aktivitenin yaşlı yetişkinler için aerobik egzersiz alternatifi olarak kullanılabileceğini, çünkü bilişsel performans üzerinde yarattığı, etki aerobik egzersize benzer olduğunu göstermektedir.
Relationship between physical activity and intramyocellular lipid content is different between young and older adults (Hioki et al., 2019)	Bu sonuçlar, günlük düşük yoğunluklu fiziksel aktivitesinin, genç yetişkinlerde Intramyocellular lipid (IMCL) içeriğini azalttığını, yaşlı yetişkinlerde ise günlük fiziksel aktivite ile Intramyocellular lipid (IMCL) içeriği arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir.
Associations between leisure time physical activity and cardiovascular risk factors among older adults with long-term spinal cord injury (Jörgensen, Svedevall, Magnusson, Martin Ginis, & Lexell, 2019)	Bu çalışmada, Günlük Boş Zaman Fiziksel Aktiviteye katılan uzun süreli Spinal Kord Yaralanması bulunan yaşlı yetişkinlerde, VKİ ve Bel Çevresi açısından pozitif ve kardiyovasküler risk faktörleri açısından negatif yönde bir ilişkili olduğu belirtilmiştir.
Light-Intensity Physical Activity and Cardiometabolic Risk Among Older Adults With Multiple	Çalışmanın sonunda, düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteye dahil olmak, yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol [HDL-C]’ü ve toplam

Chronic Conditions (Li, White, O'Shields, McLain, & Merchant, 2019)	kolesterolü yönetmek için önemli bir sağlığı geliştirme etkinliği olabileceğini belirtmişlerdir.
Role of physical activity in cardiovascular disease prevention in older adults (Lillo, Palomo-Vélez, Fuentes, & Palomo, 2015)	Çalışma sonunda, KVH risklerini azaltmak için fiziksel aktiviteyi açıkça destekleyen geniş bir kanıt bütünü olmasına rağmen, özellikle 80 yaşından büyük olanlar ve KVH risk faktörleri olan yaşlılar hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekmekte olduğunu belirtmişlerdir.
Does Physıcal Actıvıty Change After Progressıve Resıstance Exercıse In Functıonally Lımıted Older Adults? (Laussen, Chale, Hau, Fielding, & White, 2015)	Bu bulgular, yaşlı yetişkinlerde fonksiyonel kısıtlılığı olan fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için sadece kas gücü değil, fiziksel aktiviteye teşvik edebilecek diğer etmenlerin belirlenmesinin gerekebileceğini göstermektedir.
Moderate physical activity level as a protective factor against metabolic syndrome in middle-aged and older women((Lin et al., 2015)	Bu çalışmada, daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri (orta veya yüksek FA seviyesi) orta yaşlı ve yaşlı kadınlarda Metabolik Sendrom riskini azaltmakta olduğunu tespit etmişlerdir.
Associations between vigorous physical activity and chronic diseases in older adults: A study in 13 European countries(Marques, Peralta, Sarmento, Martins, & Valeiro, 2018)	Yapılan çalışmada, Şiddetli fiziksel aktivite, erkek ve kadınlarda kronik hastalık riskinin azalması ile ilişkilidir. Haftada bir şiddetli fiziksel aktivite uygulamasının bile kronik hastalık riskini azaltmak için yeterli olduğu görülmektedir.
The relationship between objectively assessed physical activity and bone health in older adults differs by sex and is mediated by lean mass (McMillan, Aitken, Ebeling, Jones, & Scott, 2018)**)**	Bu çalışmada, sedanter davranış ile fiziksel aktivitenin kemik sağlığı ile ilişkileri cinsiyet ve anatomik bölgelere göre farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir.
Longitudinal changes in physical function and physical activity in older adults (Metti, Best, Elizabeth Shaaban, Ganguli, & Rosano, 2018)	Araştırma sonucunda, Fiziksel Fonksiyon ve Fizikse Aktivite arasındaki ilişki çift yönlüdür, fiziksel fonksiyon hem kısa hem de uzun vadede fiziksel aktivite düşüşlerini daha tutarlı bir şekilde tahmin edebileceğini, fiziksel fonksiyon bozulmalarına müdahale etmek, fiziksel aktiviteyle etkileşimini iyileştirebileceğini, bu da fiziksel fonsiyonu destekleyebileceğini ve bilişsel işlev, kardiyovasküler sağlık ve ruh hali üzerinde faydalı etkilere neden olabileceğini belirtmişlerdir.
Long-Term Effects of Balance Training on Habitual Physical Activity in Older Adults with Parkinson's Disease (Nero,	Bu çalışmada, HiBalance programı, müdahalenin ardından hafif yoğunluktaki fiziksel aktiviteyi ve '' 6 -12 ay 'içinde gelişmiş dengeden bağımsız olarak artırdığı gözlemlenmiştir.

Franzén, Ståhle, Benka Wallén, & Hagströmer, 2019)	
Association between leisure-time aerobic physical activity and vitamin D concentrations among US older adults: the NHANES (Orces, 2019)	Çalışma sonunda, boş zamanda yapılan aerobik fiziksel aktivitesi, ileri yaşamda yeterli D vitamini konsantrasyonlarını korumanın etkili bir yolu olduğunu, bu nedenle, yaşlı erişkinlerde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ulusal bir halk sağlığı önceliği olması gerektiğini belirtmiştir.
Leisure-Time Physical Activity and Metabolic Syndrome in Older Adults (Gallardo-Alfaro, Bibiloni, Mateos, Ugarriza, & Tur, 2019)	Metabolik Sendrom'un fiziksel hareketsizlik ve sağlıksız beslenme ile ilişkili olduğunu, Serbest Zaman Fiziksel Aktivite tavsiyelerini arttırmak ve popülasyonda Fiziksel Aktivitenin sağlığa faydaları hakkında farkındalık yaratmak ve Akdeniz Diyetine yüksek düzeyde uyulması şiddetle tavsiye edildiğini belirtmişlerdir.
Effect of structured physical activity on prevention of 972aily mobility disability in older adults: The LIFE study randomized clinical trial (Pahor et al., 2014)	Araştırma sonucunda, bir sağlık eğitimi programına kıyasla yapılandırılmış orta şiddette bir fiziksel aktivite programı, engellilik riski altında olan yaşlı yetişkinler arasında 2,6 yıldan fazla süren büyük hareketlilik engelini azaltmıştır. Bu bulgular, mobilitenin savunmasız yaşlı yetişkinlerde böyle bir programdan faydalandığını göstermektedir.
The role of physical activity and sedentary behavior in predicting 972 aily pain and fatigue in older adults: A diary study (Park, Thøgersen-Ntoumani, Veldhuijzen van Zanten, & Ntoumanis, 2018)	Bulgular, sağlığı daha iyi olan kişiler için daha fazla orta ve şiddetli fiziksel aktivite ve daha az sedanter davranışlar ile meşgul olanlar daha az yorgunluk bildirmiştir. Ancak sağlığı kötü olan kişiler için, daha fazla orta ve şiddetli fiziksel aktivite ve daha az sedanter davranışa katılım daha fazla günlük yorgunluğa yol açtığı için zarar verici olduğunu tespit etmişlerdir.
Changes in physical functioning over 6 years in older women: Effects of sitting time and physical activity ((Peeters, Lips, & Brown, 2014)	Daha az oturmuş ve daha aktif olan kadınlarda daha yüksek düzeyde fiziksel işlevsellik olduğu belirtilmiştir.
Habitual physical activity levels do not predict leg strength and power in healthy, active older adults (Perkin, McGuigan, Thompson, & Stokes, 2018)	Bu çalışmanın sonuçları, yaşlı bireylerin fiziksel seviyesi, sağlıklı yaşlanma indekslerinin birçoğu için önemli olduğunu; ancak, direnç egzersizi gibi hedeflenen çabalar, kas fonksiyonunu sonraki yaşamda sürdürmek için bir gereklilik olduğunu belirtmişlerdi.
Mid-calf skeletal muscle density and its associations with physical activity, bone health and incident 12-month falls in older adults: The Healthy Ageing Initiative (Scott et al., 2019)	Araştırma sonucunda hem hafif aktivite hem de orta ve şiddetli fiziksel aktivitenin kas yoğunluğu ile pozitif ilişkili olduğunu, hareketsiz zamanın negatif ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

Use of Compositional Data Analysis to Show Estimated Changes in Cardiometabolic Health by Reallocating Time to Light-Intensity Physical Activity in Older Adults (Powell et al., 2019)	Düşük Yoğunluklu Fiziksel Aktiviteyi arttırma önerilerini desteklerken, aynı zamanda yaşlı erişkinlerde vücut kompozisyonunu iyileştirmek için oturma süresini ve durma süresinin azaltılması gerektiğini belirtmişlerdir.
Sedentary behaviour, physical activity, and sarcopenia among older adults in the TSHA: isotemporal substitution model (Sánchez-Sánchez et al., 2019)	Araştırma sonunda orta ve şiddetli fiziksel aktivitedeki bir artış, sarkopeni prevalansındaki bir azalma ve belirleyicileri (MM, GS ve HS) daha iyi performans ile ilişkilendirildiğini belirtmişlerdir.
The Association between Energy Availability and Physical Activity in Older Adults (Schrager, Schrack, Simonsick, & Ferrucci, 2014)	Bu çalışmadan elde edilen bulgular, mevcut enerjinin, özellikle güçlü, fiziksel olarak aktif yaşam tarzlarının sağlanmasındaki potansiyel önemini vurgulamaktadır.
Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke in Older Adults (Soares-Miranda, Siscovick, Psaty, Longstreth, & Mozaffarian, 2016)	Araştırmanın verileri, yaşlı erişkinlerde kardiyovasküler hastalık oranını azaltmak için fiziksel aktivite yürüyüşlerini destekleyen, özellikle yürürken deneye dayalı kanıtlar göstermektedir.
Objective physical activity and physical performance in middle-aged and older adults (Spartano et al., 2019)	Orta yaşlı yetişkinlikte orta ve şiddetli fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık ve fiziksel fonksiyon üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir.
Ethnic differences in all-cause and cardiovascular mortality by physical activity levels among older adults in the US (Vásquez et al., 2018)	Çalışmada, genel olarak yaşlılarda fiziksel aktivitenin tüm ırk / etnik gruplarda, daha düşük mortalite ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.
Duration–response of light-intensity physical activity and glucose 973 aily 973 cs in older adults (Welch, Strath, Brondino, Walker, & Swartz, 2019)	Bu sonuçlar, düşük fiziksel aktivite düzeyinin metabolik sağlık üzerindeki önemine dair deneysel kanıtlar sunmaktadır. Da günde ortalama 3 saat geçiren daha yaşlı yetişkinler,'' Düşük fiziksel aktivite düzeyinin daha da arttırırlarsa,'' glikoz kontrolünden fayda görebilirler.
Hypertension and physical activity in middle-aged and older adults in China (You et al., 2018)	Araştıma sonucunda, kuvvetli fiziksel aktivitenin, hipertansiyonun önlenmesi üzerinde faydalı etkilere neden olmak için orta ve hafif aktivitelerden daha önemli göründüğünü göstermiştir.
The Effects Of Physıcal Actıvıty On The Balance Of The Elderly (Zivkovic, Karaleic, Andelkovic, & Aksovic, 2018)	Bu çalışmada, elde edilen sonuçlara dayanarak, mevcut araştırmaların sonuçlarının fiziksel aktivitelerin yaşlılar arasındaki denge üzerindeki olumlu etkisini doğruladığı sonucuna varabiliriz.

Physical activity status predicts cardiovascular mortality in advance elderly participants from IKARIA study (Chrysohoou et al., 2016)	Fiziksel aktivite, yaşlı bireylerde Kardiyovasküler Hastalık mortalitesi için geleneksel risk faktörleriyle karşılaştırıldığında en önemli prognostik faktör olmaya devam etmektedir. Böylece, sürekli egzersizinin ilerlemiş yaştaki kardiyoprotektif etkisini göstermekte olduğunu belirtmişlerdir.
Association between diabetes, hypertension, facilities among elderly users of primary healthcare activities of 974aily living and physical activity ((Elsangedy, Hsin, Chao, & Okano, 2016)	Bu çalışmanın bulguları, fiziksel ve mesleki faaliyetlerim diyabet yaygınlığını azaltma ve önleme konusunda birincil basamak olabileceğini göstermektedir.
Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty (McPhee et al., 2016)	Kanıtlar, düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı ve zayıf insanlar için güvenli olduğunu ve önemli kardiyovasküler ve metabolik hastalıklar, obezite, düşmeler, bilişsel bozukluklar, osteoporoz riskleri için güvenli olduğunu göstermektedir.
Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Programının Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Par ametrelere Etkisinin İncelenmesi (Taşkıran, Üniversitesi, & Bilimleri, 2015)	Tüm sonuçları rekreatif faaliyetlere yönelik kişisellerin fiziksel, fizyolojik ve vücut yağ yüzdeleri üzerinde olumlu etkilerinin ortaya çıktığını söyledi.
Effects of physical activity governmental programs on health status in independent older adults: A systematic review ((Valdés-Badilla, Gutiérrez-García, Pérez-Gutiérrez, Vargas-Vitoria, & López-Fuenzalida,2019)	Bu derlemede analiz edilen Fiziksel Aktivite hükümet programları, yaşam kalitesi, düşme riski, günlük yaşam aktiviteleri, fiziksel aktivite düzeyleri, beslenme riski, VKİ, arteriyel basınç, dinlenme kalp hızı, kan şekeri, trigliseritler ve / veya kolesterol üzerinde faydalı etkiler gösterdi.
Leisure-Time Physical Activity Reduces Total and Cardiovascular Mortality and Cardiovascular Disease Incidence in Older Adults (Barengo et al., 2017)	Çalışmalarında serbest zamanda yapılan fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklı ölüm oranını, Kardiyovasküler hastalık oluşum riskini ve Kardiyovasküler hatalıklarla gelen mortalite oranının düşürdüğü sonucuna ulaşmışlardır.
Physical Activity and Falls in Older Men: The Critical Role of Mobility Limitations (Jefferis et al., 2015)	Denge mücadelesi faaliyetleri gibi risk sakatlıklarını azaltan Fiziksel Aktiviteler, düşme risklerini azaltmak için hareket kabiliyeti olmayan yüksek aktif yaşlı yetişkinlerde teşvik edilmelidir.
Moderate physical activity level as a protective factor against metabolic syndrome in middle-aged and older women (Lin et al., 2015)	Sosyo-demografik ve yaşam tarzı davranış faktörleri için ayar yapıldıktan sonra, fiziksel aktivite düzeyi, orta yaşlı ve yaşlı kadınlarda Metabolik sendrom'a karşı önemli bir koruyucu faktör olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 2. Fiziksel Aktivite ve Psiko-Sosyal Etkileri

Associations of neighborhood walkability with intensity- and bout-specific physical activity and sedentary behavior of older adults in Japan (Amagasa et al., 2019)	Çalışmada Japonya'da yaşayan yaşlı bireyler için uygun aktivite kalıplarının geliştirilmesi önerilmektedir.
Recommendations on Physical Activity and Exercise for Older Adults Living in Long-Term Care Facilities: A Taskforce Report (Barreto et al., 2016)	Uzun süreli bakım evlerinde fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlı erişkinlerin sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili bilimsel kanıtlar son on yılda artmıştır. Günlük yaşamda aktivite seviyesini arttırmaya yönelik stratejilerin ve egzersiz rejimi açısından asgari standartların oluşturulmasının önemli olduğunu belirtmişlerdir.
Physical Activity Is Associated with Reduced Risk of Executive Function Impairment in Older Women (Clark, Parisi, Kuo, & Carlson, 2016)	Bu çalışmanın sonuçları, fiziksel aktivite seviyesinin yüksek olması yönetici işlevdeki bozulma riskini değiştirdiğini göstermektedir.
Effects of multidomain lifestyle intervention, omega-3 supplementation or their combination on physical activity levels in older adults: Secondary analysis of the Multidomain Alzheimer Preventive Trial (MAPT) randomised controlled (De Souto Barreto et al., 2018)	Bu çalışmada çok alanlı müdahaleler sonucunda (bilişsel durum, beslenme ve fiziksel aktivite danışmanlığı) Alzheimer hastalığı bulunan yaşlı bireylerde kısa vadede fiziksel aktivite artışı gözlemlenmiştir ve bellek şikâyeti olan yaşlı erişkinlerde uzun vadede düşüşünü sınırlandırdıklarını belirtmişlerdir.
Higher levels of physical activity reduce spending on medicines in the elderly (Doro et al., 2018)	Bu çalışma, düzenli fiziksel egzersiz uygulamasının, yaşlanma süreci nedeniyle organizmadaki işlev bozukluklarında farmakolojik olmayan bir tedavi şekli olarak önemli rolünü pekiştirmekte ve bu etkilerin yaşlılara yönelik ilaç harcamalarını azaltabileceğini vurgulamaktadır.
The impact of physical activity and sex differences on intraindividual variability in inhibitory performance in older adults (Fagot, Chicherio, Albinet, André, & Audiffren, 2019)	Bu sonuçlar, yaşlılıktaki sedanterliğin bilişsel performans üzerindeki olumsuz etkisinin kadınlarda daha güçlü olduğunu göstermektedir. Mevcut bulgular, aktif yaşlanma yaklaşımlarında cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulundurma ihtiyacının altını çizmektedir.
The Independent Associations of Physical Activity and Sleep with Cognitive Function in Older Adults (Falck, Best, Davis, & Liu-Ambrose, 2018)	Fiziksel aktivitenin, uyku kalitesinden bağımsız olarak daha iyi bilişsel performansla ilişkilendirilebileceğini ve uyku etkinliğinin, fiziksel etkinlikten bağımsız olarak daha iyi bilişsel performansla ilişkilendirilebileceğini belirtmişlerdir.

Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri İle bilişsel durumları arasındaki İlişki (Lök & Lök, 2016)	Çalışma sonucunda, yaşlı bireyler tarafından yapılan egzersizler düzenli ve ritmik oldukça bilişsel fonksiyonların korunması ve sürdürülmesi de o derece artırılabileceğini belirtmişlerdir.
Association between hearing impairment and lower levels of physical activity in older adults (Gispen, Chen, Genther, & Lin, 2014)	Bu çalışma, işitme bozukluğu olan yaşlı bireylerin normal işiten bireylerden daha az fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğunu ve fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.
Investigating links between habitual physical activity, cerebrovascular function, and cognitive control in healthy older adults (Guiney, Lucas, Cotter, & Machado, 2019)	Bulgular, sağlıklı yaşlı erişkinlerde alışılmış fiziksel aktivite ile biliş arasındaki pozitif bağlantı raporlarını güçlendirmekte, ancak aynı zamanda serebrovasküler fonksiyon ile olan ilişkilerin, literatürün belirttiğinden daha karmaşık olabileceğini tespit etmişlerdir.
Impact of type 2 diabetes mellitus and physical activity on medication costs in older adults (Kikuti-Koyama et al., 2019)	Fiziksel aktivitenin diyabetten bağımsız olarak ilaç kullanımını azaltmada %1'den daha az etkili olduğu tespit edildi.
Association between physical function and various patterns of physical activity in older adults: a cross-sectional analysis (Hrubeniuk, Sénéchal, Mayo, & Bouchard, 2019)	Bu çalışma, çeşitli fiziksel aktivite modellerinin yaşlıların fiziksel işlevi ile daha anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.
Using Heart Rate and Accelerometry to Define Quantity and Intensity of Physical Activity in Older (Schrack et al., 2018)	Bu çalışmada yaşlanma ile birlikte gelen hareketsiziliğin önüne geçmek adına fiziksel aktiviteye teşvik etmek için kamuoyuna bilgilendirilme yapılması gerektiğini belirtmiştir.
Analysis of dynamic, bidirectional associations in older adult physical activity and sleep quality (Best, Falck, Landry, & Liu-Ambrose, 2019)	Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite teşvikinin uyku süresini olumlu yönde etkileyeceğini belirtmişlerdir.
Association between frailty and the combination of physical activity level and sedentary behavior in older adults (Da Silva et al., 2019)	Çalışmanın sonucunda kırılganlığın, yetersiz fiziksel aktivite düzeyine sahip yaşlı yetişkinlerde daha yaygın olduğunu, fiziksel aktivite artışının yaşlılarda kırılganlığın azaltabileceğini belirtmişlerdir.
The Relationship Between Physical Activity and Perceived Health Status in Older Women: Findings from the Woman's College Alumni Study (Eifert, Wideman, Oberlin, & Labban, 2014)	Mevcut çalışmanın sonuçları, fiziksel aktivite düzeyinin algılanan sağlık durumu ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ve yaşlı kadınlar arasında fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik müdahalelere yol gösterebileceğini belirtmişlerdir.
Physical Activity and Association Between Frailty and All-Cause and Cardiovascular Mortality in	Araştırma sonucunda, fiziksel aktivitenin, yaşlılıkta zayıflık ile bağlantılı yüksek ölüm riskini kısmen telafi edebileceğini belirtmişlerdir.

Older Adults: Population-Based Prospective Cohort Study (Higueras-Fresnillo et al., 2018)	
Older adults' opinions on fall prevention in relation to physical activity level (S. T. Johnson, Martin, Anens, Johansson, & Hellström, 2018)	Bu çalışmanın bulguları, daha az fiziksel olarak aktif olan kişilerin daha fazla bireysel güçlendirme ve davranışsal değişim desteği gerekebileceği, yaşlı toplulukta yaşayan insanlar arasında düşmeyi önleme eylemlerinde destek için farklı ihtiyaçların farkındalığına katkıda bulunmaktadır.
Is Weight Discrimination Associated With Physical Activity Among Middle Aged and Older Adults? (Phibbs, Thorburn, & Branscum, 2019)	Çalışma sonunda, fiziksel aktivitenin arttırılması ulusal bir sağlık önceliği olduğu için, bu nüfus içindeki fiziksel aktiviteye bir engel olarak kilo ayrımcılığını azaltmaya yönelik çaba gösterilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.
Home-based physical activity program improves depression and anxiety in older adults (Aguiñaga et al., 2018)	Ev tabanlı bir fiziksel aktivite programı, yüksek bazal skorları olan yaşlı erişkinlerde depresyon ve anksiyeteyi azaltmak için uygun bir tedavi olabileceğini gözlemlemişlerdir.
Physical activity: Relationship to quality of life and memory in older people (Albuquerque, Borges-Silva, da Silva Borges, Pereira, & Dantas, 2017)	Çalışma sonuçları, fiziksel aktivitenin tatmin edici bir yaşam kalitesinin tadını çıkarmada ve hafıza becerilerini yaşlılıkta daha yüksek bir seviyede tutmada temel bir faktör olabileceği konusundaki yaygın görüşü desteklemektedir.
Effects of a randomized exercise trial on physical activity, psychological distress and quality of life in older adults (Awick et al., 2017)	Bulgular, yaşlı erişkinlerde orta ve şiddetli fiziksel aktivite – yaşam kalitesi ilişkisinin arabulucuları hakkındaki önceki araştırmaları genişletmekte, olumsuz psikolojik sağlık sonuçlarındaki düşüşlerin de bu yola aracılık edebileceğini göstermektedir.
Physical Activity Levels and Well-Being in Older Adults (Bae, Ik Suh, Ryu, & Heo, 2017)	Sonuçlar, hafif fiziksel aktivitelerin yaz aylarında fiziksel sağlık ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu gösterirken, orta derece fiziksel faaliyetlerde bulunmak, yalnızca fiziksel sağlık ile pozitif olarak ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.
Türkiye'de Kırsal ve Kentsel Bölgede Yaşayan Yaşlıların Fiziksel Aktivitelerinin Karşılaştırılması (Arslan et al., 2018)	Çalışmamızda, bazı alt gruplar dışındaki fiziksel fonksiyon, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi, yaşlıların ikamet yerlerinden etkilenmeyeceği tespit edildi.
The association between the home environment and physical activity in community-dwelling older adults (Benzinger et al., 2014)	Toplum içinde yaşayan aktif yaşlı bireylerin, yaşadıkları konut çevresel faktörleri ile fiziksel aktiviteye katılım arasında zayıf bir ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir.
Cognitive Function as a Mediator in the Relationship Between Physical Activity and Depression Status in Older Adults (Birch et al., 2016)	Bu bulgular bilişsel fonksiyonun fiziksel aktivite ile depresyon durumu arasındaki ilişkiyle aracılık ettiğini göstermektedir.

Neighbourhood environment and physical activity in older adults (Chaudhury, Campo, Michael, & Mahmood, 2016)	Ev ve yakın fiziksel çevre bağlamı, yaşlı erişkinlerde fiziksel aktiviteyi desteklemede potansiyel olarak önemli bir avantaja sahiptir. Ayrıca, mahalle sosyal yönlerinin aktivite düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi vardır.
Neighbourhood greenspace is associated with a slower decline in physical activity in older adults: A prospective cohort study (Dalton, et.al. 2016)	Mahalledeki yeşil alan sıklığı, yaşlı insanlarda fiziksel aktivite seviyelerindeki azalmaya karşı koruyucu olabileceği görüşündedirler.
Physical Activity Interventions: Effects on Well-Being Outcomes in Older Adults (Ehlers, Salerno, Aguiñaga, & Mcauley, 2018)	Fiziksel aktivite, refahla ilgili birçok önemli faktörü geliştirmek için etkili ve ulaşılabilir bir yöntem olarak ortaya çıkmış olduğunu belirtmişlerdir.
The Independent Associations of Physical Activity and Sleep with Cognitive Function in Older Adults (Falck et al., 2018)	Fiziksel aktivite ve uyku kalitesi, bağımsız mekanizmalar yoluyla bilişsel performansla ilişkilendirilebileceğini gözlemlemişlerdir.
Physical Activity: A Viable Way to Reduce the Risks of Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease, and Vascular Dementia in Older Adults (Gallaway et al., 2017)	Mevcut kanıtlar, yaşından bağımsız olarak Fiziksel Aktivite'nin kısa ve uzun vadeli bilişsel faydalarını desteklemektedir. Ancak, Fiziksel Aktivite'nin yaşa bağlı bilişsel bozulmaya karşı koruyucu etkisinden sorumlu olan birçok mekanizma hala tam olarak anlaşılmamıştır.
The relationship between physical activity, sleep duration and depressive symptoms in older adults: The English Longitudinal Study of Ageing (ELSA) (Garfield, Llewellyn, & Kumari, 2016)	Bulgularımız depresif belirtileri olan yaşlı erişkinlerde uykuyu iyileştirmenin potansiyel olarak etkili bir yolunun fiziksel aktivite müdahaleleri olduğunu göstermektedir.
Effects of an oral nutritional supplementation plus physical exercise intervention on the physical function, nutritional status, and quality of life in frail institutionalized older adults: The ACTIVNES study (Abizanda et al., 2015)	Oral beslenme takviyesi ve fiziksel egzersiz ile 12 haftalık bir müdahale, zayıf yaşlı yetişkinlerde işlev, beslenme durumu ve yaşam kalitesini arttırdığını tespit etmişlerdir.
Association of physical activity with future mental health in older, mid-life and younger women (Griffiths et al., 2014)	Bu çalışma, kadınlarda ileri yaşlardaki akıl sağlığı için fiziksel aktivitenin koruyucu etkisine ilişkin kanıtlara katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, artan fiziksel aktivite seviyelerinin, orta yaş ve daha yaşlı kadınlar arasında ruh sağlığı açısından faydalı olabileceğini göstermektedir.
Yaşlılarda Görülen Uyku Sorunları Ve Yoga (Gündoğdu, 2015)	Tamamlayıcı tedaviler kapsamında olan yoga, uyku kalitesini önemli ölçüde arttırmaktadır.

Yaşlılarda Egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu ve Uyku Kalitesine Etkisi (Güneş, 2015)	Bu çalışmanın sonuçları egzersizin, fiziksel aktivite seviyesi ve uyku kalitesini arttırdığını, hareket korkusu, düşme korkusu, düşme sayısı ve yorgunluğu azalttığını gösterdiğini belirtmişlerdir.
Expectation for physical activity to minimize dementia risk and physical activity level among older adults (Harada et al., 2018)	Bu çalışmanın bulguları, demans riskini en aza indirgemek için fiziksel aktiviteden beklentisinin, yüksek demans önleme değeri algılanmaksızın davranışı etkilemek için yeterli olmayabileceğini göstermektedir.
Sleep quality and recommended levels of physical activity in older people (Hartescu, Morgan, & Stevinson, 2016)	Bu sonuçlar mevcut fiziksel aktivite programlarının yaşlı erişkinlerde uyku kalitesini destekleyebileceği sonucuna uygundur.
Physical activity and quality of life in older women with a history of depressive symptoms (Heesch, van Gellecum, Burton, van Uffelen, & Brown, 2016)	Bu bulgular, Fiziksel Aktivitenin, Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin fiziksel ve zihinsel boyutları ile pozitif ilişkili olduğunu ve zihinsel sağlık durumu iyi olan yaşlı ambulatuvar(ayakta tedavi) kadınları kapsadığını göstermektedir.
A longitudinal examination of sleep quality and physical activity in older adults (Holfeld & Ruthig, 2014)	Bu bulgular uyku kalitesini, yaşlı yetişkinler arasında fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzına önemli bir katkı olarak vurgulamaktadır.
Effects of different types of physical activity on the cognitive functions and attention in older people: A randomized controlled study (Iuliano et al., 2015)	Bu sonuçlar, farklı egzersiz müdahalelerinin biliş üzerinde benzersiz etkilerinin olduğunu doğrulamaktadır. Kardiyovasküler antrenman performansı özenli ve analitik görevlerin iyileştirilmesinde etkili iken, direnç antrenmanı praksisin iyileştirilmesinde etkilidir.
Light physical activity is positively associated with cognitive performance in older community dwelling adults (L. G. Johnson et al., 2016)	Hafif fiziksel aktivite, toplumda yaşayan yaşlı erişkinlerde üst düzey bilişsel işlevi ile ilişkilidir ve bu nöroprotektif bir etken olarak egzersizi destekleyen kanıtları güçlendirir.
Relationship between physical activity levels and depressive symptoms in community-dwelling older Japanese adults (Jung et al., 2018)	Bu bulgular, özellikle yaşlı yetişkinler için Fiziksel Aktivite tavsiyelerinin, özellikle depresif semptomların önlenmesinde etkili olduğu görünen Hafif Fiziksel Aktiviteyi vurgulaması gerektiğini belirtmektedir.
Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumuna Etkisi (Kankaya & Karadakovan, 2017)	Çalışma sonuçlarımıza göre; bağımsızlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu artmakta, yaşam kalitesinin tüm alt boyut ve toplamındaki iyilik hali artıkça yaşam doyumu artmakta, bağımsızlık düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin tüm alt boyutları ve toplamdaki iyilik hali artmaktadır.
Increased physical activity in older adults is associated with decreased fear of falling (Kirkwood, 2018)	Yaşlı erişkinlerde fiziksel aktivite düzeylerinin arttırılması düşme konusunda özgüvenle ilişkili kronik hastalıkları ve diğer sağlıkla ilgili faktörleri ortak önlemek için önemli olabilir.

Leisure-Time Physical Activity, Sedentary Behaviors and Subjective Well-Being in Older Adults: An Eight-Year Longitudinal Research (Ku, Fox, & Chen, 2016)	Bu çalışma hem Boş Zaman Fiziksel Aktivitesinin hem de Boş Zamanın Sedanter Davranışlarının sonraki yaşamdaki yönlerinin, sonraki öznel iyi oluş için yararlı etkiler sağlayabileceğini göstermiştir.
Sleep and executive function in older women: The moderating effect of physical activity (Lambiase, Gabriel, Kuller, & Matthews, 2014)	Bulgularımız, daha yüksek seviyelerde fiziksel aktivite seviyesinin yaşlı kadınlarda zayıf uykunun Yönetsel İşlev üzerindeki olumsuz etkisini azaltabileceğini göstermektedir.
Physical activity and depressive symptoms in older adults (Lee, Lee, Brar, Rush, & Jolley, 2014)	Fiziksel aktivite, yaşlı erişkinlerde depresyon için koruyucu bir faktördür ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için klinik uygulamalar tartışılmaktadır.
A mixed-methods case study exploring the impact of participation in community activity groups for older adults on physical activity, health and wellbeing (Lindsay-Smith, et.al.2019)	Toplumsal Fiziksel Aktivite programları Fiziksel aktivite seviyelerini ve fiziksel Sağlığı koruyor gibi görünmektedir Yaşlı yetişkinlerde yaşam kalitesi ile ilgili ve hem sosyal hem de Fiziksel Aktivite programları zihinsel Sağlık ile ilgili yaşam kalitesini koruyabilir.
The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial (Lok, Lok, & Canbaz, 2017)	Sonuçlar, yapılandırılmış bir fiziksel aktivite programının yaşlı bireylerde depresif belirtileri ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.
Physical activity correlates among older adults with probable generalized anxiety disorder: Results from The Irish Longitudinal Study on Ageing (McDowell, Gordon, MacDonncha, & Herring, 2019)	Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu olan yaşlı erişkinlerde, artan fiziksel aktivite ile bu hastalığı önleyebileceğini ve fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.
Physical activity, self-efficacy, and quality of life in older Czech adults (Mudrak, Stochl, Slepicka, & Elavsky, 2016)	Fiziksel aktivite çalışmalarının, fiziksel aktivite – yaşam kalitesi ilişkisinde fiziksel ve zihinsel sağlık durumunun önceden belirlenen rolünü doğruladık, ancak ABD çalışmalarına göre fiziksel aktivitenin öz- yeterliliği üzerindeki daha güçlü bir etki ve sağlığın daha zayıf bir aracılık etkisi olduğunu gözlemlediklerini belirtmişlerdir.
Physical activity–related social control and social support in older adults: Cognitive and emotional pathways to physical activity (Newsom, Shaw, August, & Strath, 2018)	Bu bulgular, sosyal kontrolün ve sosyal desteğin ilerleyen yaşamlarda fiziksel aktiviteyi teşvik edebilecek veya engelleyebilecek bilişsel ve duygusal yolları tanımlamaya yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir.

The Relationship Between Physical Activity and Depressive Symptoms in Healthy Older Women (Overdorf, Kollia, Makarec, & Alleva Szeles, 2016)	6 haftalık egzersiz programının sağlıklı yaşlı kadınlarda depresif belirtilerde anlamlı bir azalmaya neden olduğu görülmüştür.
Yaşlılarda fiziksel bir aktivite olarak dans eğitiminin, bellek performansı üzerinde yarattığı değişikliklerin incelenmesi (Özekes & Uzakgören, 2015)	Sonuç olarak, dans eğitiminin, sağlıklı yaşlanma ve bilişsel alanlarda kayıpların önlenmesi adına etkin bir yol olabileceği gösterilmiştir.
Quality of life and physical activity in an older working-age population(Puciato, Borysiuk, & Rozpara, 2017)	Yaşam kalitesi iyileştirme programları ayrıca fiziksel aktivite bileşenlerini de içermelidir.
Association Between Pyhsical Activity, Functional Fitness, and Mental Health among Older Adults in Nakornpathom, Thailand (Purakom et al., 2014)	Bu çalışma, orta ila şiddetli Fiziksel aktiviteye daha fazla zaman harcayan ve hareketsiz davranışlarda daha az zaman harcayan yaşlı yetişkinlerin İşlevsel Zindelik ve Zihinsel Sağlıklarını iyileştirdiğini göstermektedir.
The association between physical activity and social isolation in community-dwelling older adults (Robins, Hill, Finch, Clemson, & Haines, 2018)	Bulgular, ev temelli fiziksel aktivitenin toplumda yaşayan yaşlı erişkinlerde sosyal izolasyonla ilişkili olduğunu göstermektedir.
Participation in physical, social, and religious activity and risk of depression in the elderly: A community-based three-year longitudinal study in Korea (Roh et al., 2015)	Fiziksel, sosyal ve dini faaliyetlere katılım yaşlılarda azalmış depresyon riski ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.
Physical activity in Iranian older adults who experienced fall during the past 12 months (Salehi, Shokrvash, Jamshidi, & Montazeri, 2014)	Bulgular, algılanan yararların; düşme sayısı, kendini bildiren sağlık ve günlük yaşam aktivitelerinden bağımsız olarak yaşlılar arasında fiziksel aktiviteyi kolaylaştırabileceğini göstermektedir.
Combined Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Depressive Symptoms in Older Adults (Santos, Virtuoso, Meneguci, Sasaki, & Tribess, 2017)	Fiziksel Aktivite kurallarına uymayan ve Sedanter Davranışlarında hafta içi veya hafta sonu günlerinde daha fazla zaman harcayan daha yaşlı yetişkinlerin, Depresif Belirtiler ile ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir. .
Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi (Sarıkaya, Polat, Seydel, & Eryılmaz, 2018)	Sonuç olarak, yaşlı bireylerde fiziksel aktivite değerleri arttıkça yaşam kalitesi değerlerinde de bir artış olduğu tespit edildi.

Gender differences in physical activity patterns among older adults who fall (Stahl & Albert, 2015)	Bu çalışma, sık sık düşen yaşlı yetişkinlerin, rekreasyonel / boş zaman etkinlikleri ve ev / bahçe işleri yörüngesinde yalnızca erkekler arasında daha sert bir şekilde azaldığını göstermiştir.
Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi (Vatansever, Ölçücü, Özcan, & Çelik, 2015)	Orta yaşlılarda fiziksel aktivite artışı yasam kalitesi artışına katkıda bulunabilir.
The effect of Tai Chi on quality of life in male older people: A randomized controlled clinical trial (Tajik et al., 2018)	Bu çalışma, 8 haftalık Tai Chi müdahalesinin yaşlı erkeklerde yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini göstermiştir.
Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Programının Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Par ametrelere Etkisinin İncelenmesi (Taşkıran et al., 2015)	Tüm sonuçları rekreatif faaliyetlere yönelik kişisellerin fiziksel, fizyolojik ve vücut yağ yüzdeleri üzerinde olumlu etkilerinin ortaya çıktığını söyledi.
Quality of life and depression in elderly persons engaged in physical activities (Trajkov et al., 2018)	Ana bulgu, tek bir eğitim seansı süresindeki ve haftadaki fiziksel aktivite sıklığı arasındaki farkın, genel yaşam kalitesi, bireysel yaşam kalitesi alanları ve yaşlılarda depresyon oluşumuna yansıdığını göstermektedir.
Objectively Measured Physical Activity and Changes in Life-Space Mobility among Older People (Tsai et al., 2016)	Yaşlılıkta dışarıda yürümek ve orta şiddette fiziksel aktivite birikimi için daha fazla zaman harcanması, yüksek yaşam alanı hareketliliğinin korunmasına yardımcı olabilir, bu da iyi yaşam kalitesi ile ilişkilidir.
Prospective study of physical activity and sleep in middle-aged and older adults (Tsunoda et al., 2015)	Uykusuzluğu önlemek için etkili bir Fiziksel Aktivite programı sunulabileceğini belirtmişlerdir.
Physical Activity and Cognitive Function in Older Adults: The Mediating Effect of Depressive Symptoms (Vance et al., 2016)	Bu bulgular, fiziksel aktivitenin, farklı seviyelerde bilişsel işleyiş seviyelerine sahip bilişsel işleyişi destekleyebilecek depresif semptomatolojiyi azaltabileceği fikrini desteklemektedir.
Physical (in)activity and depression in older people (Wassink-Vossen et al., 2014)	Bu çalışma, 60 yaş üstü insanlarda depresyonun düşük fiziksel aktivite ile ilişkili olduğunu doğrulamaktadır.
Daily Well-Being Benefits of Physical Activity in Older Adults: Does Time or Type Matter(Whitehead & Blaxton, 2017)	Sonuçlar hem amaca yönelik egzersizlerin hem de egzersiz olmayan aktivitelerin bağımsız günlük refah yararları sağladığını ve günlük refahın bazı yönleri için sürenin önemli olduğunu göstermektedir.
Benefits of physical activity on cognitive functioning in older adults	Fiziksel aktivitenin Biliş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

(Wischenka, Marquez, & Felsted, 2016)	
Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity (Yen & Lin, 2018)	Daha yaşlı yetişkinler, özellikle bir olayıyla karşılaştığında fiziksel aktiviteye katılarak sağlıkla ilgili olumlu bir yaşam kalitesine sahip olabilirler.
A Motivational Physical Activity Intervention for Improving Mobility in Older Korean Americans (Yeom & Fleury, 2014)	Motive Edici Fiziksel Aktivite Müdahalesi, daha yaşlı Koreli Amerikalılarda fiziksel aktivite için motivasyonun arttırılmasının yanı sıra mobilite ve fiziksel aktivitenin iyileştirilmesi olarak desteklediğini belirtmişlerdir.
Ev Ortamında Yaşayan Yaşlı Bireylerde Ağrı ile Sağlık Durumu, Mobilite ve Günlük Yaşam Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki (Yumin, Sertel, Yumin, Öztürk, & Tarsuslu Şimşek, 2011)	Bu çalışmanın sonunda, yaşlılarda sağlık problemlerinin artması ve aktivite düzeyinin azalması ile birlikte sık karşılaşılan bir problem olan ağrının sağlık durumu ile negatif yönde ilişkili olduğu, sağlık durumunun da günlük yaşam aktivite düzeyini ve mobilite düzeyini olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır.
60-69 Yaş Aralığındaki Bireylerde Fiziksel Aktivite ile Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği) (Cengiz, Örcütaş, & Cengiz, 2019)	Bu sonuçlara göre 60-69 yaş aralığındaki bireylerde fiziksel aktivite düzeyi arttıkça depresyon düzeylerinin düştüğü söylenebilir.
Huzurevi İle Evde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Fiziksel Aktivite, Depresyon Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması (Cengiz et. al. 2019)	Bu sonuçlar doğrultusunda bireylerin huzurevi veya evde ikamet etmelerinin fiziksel aktivite düzeyleri, depresyon durumları ve yaşam kalitesi olarak sadece Genel Sağlık durumu üzerinde etkili olduğu söylenebilir
60 Yaş ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yorgunluk Düzeyi Ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Cengiz, Çetinkaya, & Delen, 2019)	Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yorgunluk düzeyinin artmakta olduğu, yorgunluk düzeyi arttıkça da uyku kalitesinin artmakta olduğu gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA

Yaşlılarda fiziksel aktivite ve egzersizin yaşlı sağlığı üzerindeki etkileri ile ilgili bilimsel kanıtlar son 10 yılda artmıştır (Barreto et al., 2016). Bununla birlikte yaşlı bireylerin büyük bir risk altında olduğun belirtilmiş ve fiziksel aktivite düzeyleri azaldıkça bireylerde işlev kayıplarının ve risk faktörlerinin artacağı belirtilmektedir (Best et al., 2015).

Çalışmalar, Fiziksel aktivitenin vki ile ilişkili olduğu kardiyovasküler ve osteoartrit gibi hastalıkların önlenmesinde, mortalite ve morbidite oranlarının azalmasında etkili olduğunu

göstermektedir(Barengo et al., 2017; Batsis et al., 2016). Bunlara ilaveten, artan kas oksidatif yüzdesinin ilerleyen yaşlarda bireylere fiziksel avantajlar sağlanacağı, bu yüzden pek çok çalışmada fiziksel aktivitenin yaşlılarda teşvik edilmesi ve ülkelerin sosyokültürel ihtiyaçlarına göre uygun kalıpların düzenlenmesi önerilmektedir**.**

İncelenen çalışmalarda yaşlı bireylerin düşük yoğunlukta bile olsa fiziksel aktivite yapmalarının, hareketsiz bir yaşamdan çok daha olumlu faydalarının bulunduğu, bu nedenle yaşlı bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarının teşvik edilmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır(Colbert et al., 2014). Bu sayede bireylerde antioksidan ve lipid metabolizmasının düzenlenebileceği, hipertansiyon, diyabet ve obezite gibi hastalıkların önlenmesinde, hatta bu tarz hastalıklarda farmakolojik olmayan bir tedavi şekli olarak önemli rolü bulunduğu belirtilmektedir (Bueno et al., 2017; Chomistek et al., 2016; Doro et al., 2018; Hioki et al., 2019).

Sadece fiziksel değil, mental sağlığı da olumlu etkilediği bildirilmektedir. Tüm bunların yanı sıra artan fiziksel aktivite seviyesi ile birlikte yaşlı bireylerde sıkça rastlanan kaza ve sakatlanma risklerinin büyük bir oranda ortadan kaldırdığına dair çalışmalar literatürde mevcuttur (Brito et al., 2016).

Yaşlılarda uygulanan fiziksel aktivitenin yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörlerin etkili olabileceğini, özellikle sedanter kadınlarda bilişsel performansın erkeklere göre daha düşük olduğunu belirtilmektedir (Fagot et al., 2019).

Aktif bir yaşam süren kadınlarda fiziksel işlevlerin üst düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Kırsal alanda yaşayan yaşlı bireylerin fiziksel aktivite seviyeleri ve postural dengesinin kentsel bölgede yaşayan bireylerle farklılık göstermediğini, aktif yaşam süren yaşlı bireylerin ilave gıda takviyesi ile desteklendiklerinde yürüme hızlarının değişmediğini gözlemlemişlerdir (Duck et al., 2019; Fielding et al., 2017).

Fiziksel aktivite seviyesi ve yağsız kütle yüzdesinin arasındaki ilişkinin yaşlandıkça düştüğünü, bu yüzden de yaş ilerledikçe fiziksel aktivite programlarının değiştirilmesi gerektiğini belirtilmektedir (Foong et al., 2016).

İncelenen çalışmalarda, yaşlılarda işitme kaybının ileri düzeyde olduğunu ancak fiziksel aktiviteye katılımın az olduğunu, bunun nedenini tam olarak açıklayamadıkları için üzerinde durulması gerektiği belirtilmektedir (Gispen et al., 2014).

Yaşlı bireylerde düşmeyi önleme stratejilerini belirlerken orta ve şiddetli fiziksel aktivitenin yararlı olabileceğini, uzun süreli spinal kord yaralanması geçiren bireylerde serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin fiziksel olarak olumlu etkiler görülmektedir (Figueiró et al., 2019; Jörgensen et al., 2019).

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler, yeni tedavi yöntemlerini denemeye ve incelemeye teşvik etmektedir. Yapılan bir çalışmada aktif video oyun tabanlı aerobik fiziksel aktivitelerin, bilişsel işlev olarak aerobik egzersizler kadar yararlı olabileceğini tespit etmişlerdir. Ayrıca yapılan fiziksel aktivite ve egzersizlerin düzenli ve ritmik olması, bilişsel fonksiyonların korunması ve sürdürülebilmesinin o derecede artacağını belirtmişlerdir (Guimarães et al., 2018; Lök & Lök, 2016) .

Düşük yoğunluklu fiziksel aktivitenin kolesterol seviyelinde azalma olduğunu, serbest zamanda yapılan aerobik fiziksel aktivitenin yaşlanma sürecinde D vitamini konsantrasyonlarını korumada etkili bir yol olduğu, kemik sağlığı açısından yararlı olabileceğini ancak cinsiyet ve anatomik bölgelere göre farklılık oluşturabileceğini belirtilmektedir (McMillan et al., 2018; Orces, 2019).

Haftada en az bir kere yapılan şiddetli fiziksel aktivitenin yaşlı bireylerde kronik hastalık riskini azaltabileceğini, metabolik sendrom hastalığı riskini azaltmada etkili olduğunu, fiziksel fonksiyon kısıtlılığı bulunan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı için teşvik edilmesi gerektiğini belirtmektedirler.(Gallardo-Alfaro et al., 2019)

Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite seviyelerindeki artış; kas kayıplarında azalma ve kas yoğunluğunda artış meydana gelebileceğini, vücut kompozisyonunda iyileşme gözlemlenebileceğini, orta şiddette yapılan bir fiziksel aktivitenin hareket engelliliğini azalttığını, yaşlı bireylerde bulunan mevcut enerjinin aktif yaşam sürmesindeki potansiyel önemini belirtmişlerdir.(Pahor et al., 2014; Schrager et al., 2014)

Sağlıklı yaşlı bireylerde fiziksel aktivite seviyesinin yüksek olması, günlük ağrıyı ve yorgunluğu azalttığı, ancak sağlığı kötü olan yaşlı bireylerde fiziksel aktivite seviyelerinin yükselmesi, daha fazla günlük yorgunluğa sebep olduğunu tespit etmişlerdir.(Park et al., 2018)

Yapılan araştırmalarda, ırk ve etnik farklılığına bakıldığında fiziksel aktivitenin yararlarının eşit olduğunu, fiziksel aktivitenin denge üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir, ayrıca hipertansiyonun önlenmesi için şiddetli fiziksel aktivite yapılması önerilmektedir. Düşük fiziksel aktivite seviyesi bulunan yaşlı bireylerde, 3 saatten uzun sürecek aktivitelerin glikoz kontrolünde fayda sağlayacağı belirtilmiştir (Vásquez et al., 2018; Welch et al., 2019; You et al., 2018).

Fiziksel aktivitenin yaşlı bireylere psiko-sosyal etkileri incelemek için yapılmış olan çalışmalarda fiziksel aktiviteye teşvik çalışmalarının ulusal düzeylere ulaştığını ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen kilo ayrımcılığı algısını azaltmaya yönelik çaba gösterilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Phibbs et al., 2019). Ayrıca, fiziksel aktivitenin yaşlılarda hafıza becerilerinin korunması için çok yararlı olabileceğini öne sürmektedirler (Albuquerque et al., 2017).

Fiziksel aktiviteye katılımın depresyon ve anksiyete üzerinde olumlu etkileri olduğunu, davranışsal değişim desteği ile birlikte yaşlı bireylerin yaşam kalitesine katkıda bulunabileceği belirtilmiştir (S. T. Johnson et al., 2018).

Sağlıklı ve mutlu bir yaşlılık dönemi geçirebilmek için yaşlıların kendilerine dikkat etmeleri gerekmektedir. Bununla birlikte yaşlılar özellikle fiziksel aktivite, beslenme ve bazı olumsuz alışkanlıklara karşı önceden bazı tedbirler almalıdırlar (Soygüden & Cerit, 2015).

Fiziksel aktivite ile ulaşılmak istenen hedefler, genç yetişkinler ve yaşlılar için farklılıklar göstermektedir. Genç yetişkinler için hedefler; kalp-damar hastalıklarını, kanseri ve diyabeti önlemek ve yaşam beklentisini artırmaktır. Yaşlılar için hedefler ise; aktivite yetersizliği sonucu ortaya çıkan kırılganlık ile mücadele etmek, yaşlanmayla meydana gelen biyolojik değişiklikleri en aza indirmek kullanmamaya bağlı değişiklikleri geri çevirmek, kronik hastalıkları kontrol etmek, psikolojik sağlığı maksimuma çıkartmak, mobilite ve fonksiyonu arttırmak ve akut- kronik hastalıkların rehabilitasyonunu sağlamaktır (S. Mazzeo et al., 1998; W. Spirduso & Leilani Cronin, 2001).

Toplumumuzda genellikle "Bu yaştan sonra spor mu yapılır? Bu yaştan sonra sporcu mu olacaksın!" gibi sözlerle egzersiz yapmak isteyenlerin, egzersiz yapmalarının normal bir davranış olmadığını ifade eden sözler söylenir. Egzersiz yapmanın yaşı olmadığı ve her yaşa uygun yapılabilecek aktivitenin bulunduğu bilinmelidir. Var olan vücut yapısının korunması, hatta geliştirilmesi için düzenli aralıklarla egzersiz yapılması gerekir (Akın, 2017).

SONUÇ

Yaşlılarda fiziksel aktivite seviyelerinin artması fiziksel, fizyolojik, psikolojik, iyi oluş, bilişsel işlev ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratacağını belirten sonuçlar çalışmamızda mevcuttur. Yaşlı bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık durumlarına göre özel aktivite programlarının hazırlanması ve uygulanması, fiziksel yaşam kalitesini arttıracağı gibi, sosyalleşmesini sağlayarak psikolojik hastalıkları önlemesine de yardımcı olacaktır. Çalışmamız sonunda, her gruptan yaşlı bireylerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA:

Abdulraheem, I. S., Oladipo, A. R., & Amodu, M. O. (2011). Prevalence and Correlates of Physical Disability and Functional Limitation among Elderly Rural Population in Nigeria. *Journal of Aging Research*, *2011*, 1–13. https://doi.org/10.4061/2011/369894

Abeles, N., Cooley, S., Deitch, I., Harper, M., Hinrichsen, G., Lopez, M., & Molinari, V. (1997). WHAT PRACTITIONERS SHOULD KNOW ABOUT WORKING WITH OLDER ADULTS. *American Psychological Association*, *29*(5), 413–427.

Abizanda, P., López, M. D., García, V. P., Estrella, J. de D., da Silva González, Á., Vilardell, N. B., & Torres, K. A. (2015). Effects of an oral nutritional supplementation plus physical exercise intervention on the physical function, nutritional status, and quality of life in frail institutionalized older adults: The ACTIVNES study. *Journal of the American Medical Directors Association*, *16*(5), 439.e9-439.e16. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2015.02.005

Adelnia, F., Urbanek, J., Osawa, Y., Shardell, M., Brennan, N. A., Fishbein, K. W., … Ferrucci, L. (2019). Moderate-to-Vigorous Physical Activity Is Associated With Higher Muscle Oxidative Capacity in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 1695–1699. https://doi.org/10.1111/jgs.15991

Aguiñaga, S., Ehlers, D. K., Salerno, E. A., Fanning, J., Motl, R. W., & McAuley, E.

(2018). Home-based physical activity program improves depression and anxiety in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, *15*(9), 692–696. https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0390

AKIN, G. (2017). Yaşlanmada Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *3*(2), 271–280. Retrieved from http://dergipark.gov.tr/aeusbed/issue/33268/357194

Albuquerque, A. P. A., Borges-Silva, F., da Silva Borges, E. G., Pereira, A. P., & Dantas, E. H. M. (2017). Physical activity: Relationship to quality of life and memory in older people. *Science and Sports*, *32*(5), 259–265. https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.09.006

Amagasa, S., Inoue, S., Fukushima, N., Kikuchi, H., Nakaya, T., Hanibuchi, T., … Owen, N. (2019). Associations of neighborhood walkability with intensity- and bout-specific physical activity and sedentary behavior of older adults in Japan. *Geriatrics and Gerontology International*, 861–867. https://doi.org/10.1111/ggi.13730

Aoyagi, Y., & Shephard, R. J. (2010). Habitual physical activity and health in the elderly: The Nakanojo Study. *Geriatrics and Gerontology International*, *10*(SUPPL. 1), 236–243. https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2010.00589.x

Arslan, T., Kara, B., & Arslan, S. (2018). Comparison of Physical Activity Levels of Elderly People Living in Rural and Urban Areas of Turkey. *Turkish Journal of Sports Medicine*, *53*(3), 101–108. https://doi.org/10.5152/tjsm.2018.097

Asp, M., Simonsson, B., Larm, P., & Molarius, A. (2017). Physical mobility, physical activity, and obesity among elderly: findings from a large population-based Swedish survey. *Public Health*, *147*, 84–91. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.01.032

Awick, E. A., Ehlers, D. K., Aguiñaga, S., Daugherty, A. M., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2017). Effects of a randomized exercise trial on physical activity, psychological distress and quality of life in older adults. *General Hospital Psychiatry*, *49*(February), 44–50. https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2017.06.005

Bae, W., Ik Suh, Y., Ryu, J., & Heo, J. (2017). Physical Activity Levels and Well-Being in Older Adults. *Psychological Reports*, *120*(2), 192–205. https://doi.org/10.1177/0033294116688892

Bann, D., Hire, D., Manini, T., Cooper, R., Botoseneanu, A., McDermott, M. M., … Gill, T. (2015). Light intensity physical activity and sedentary behavior in relation to body mass index and grip strength in older adults: Cross-sectional findings from the lifestyle interventions

and independence for elders (LIFE) study. *PLoS ONE*, *10*(2), 1–13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116058

Barengo, N. C., Antikainen, R., Borodulin, K., Harald, K., & Jousilahti, P. (2017). Leisure-Time Physical Activity Reduces Total and Cardiovascular Mortality and Cardiovascular Disease Incidence in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, *65*(3), 504–510. https://doi.org/10.1111/jgs.14694

Barreto, P. de. S., J.E., M., W., C.-Z., K., H. P., E., W.-D., L., R.-M., … Rolland, Y. (2016). Recommendations on Physical Activity and Exercise for Older Adults Living in Long-Term Care Facilities: A Taskforce Report. *Journal of the American Medical Directors Association*, *17*(5), 381–392. https://doi.org/10.1109/17.552805

Batsis, J. A., Germain, C. M., Vasquez, E., Zbehlik, A. J., & Bartels, S. J. (2016). Physical Activity Predicts Higher Physical Function in Older Adults: The Osteoarthritis Initiative. *2Journal of Physical Activity and Health*, *13*(1), 6–16. https://doi.org/10.1111/mec.13536.Application

Beğer, T., & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, *25*(1–3), 1–3. Retrieved from http://www.klinikgelisim.org.tr/kg_25_3/1.pdf

Benzinger, P., Iwarsson, S., Kroog, A., Beische, D., Lindemann, U., Klenk, J., & Becker, C. (2014). The association between the home environment and physical activity in community-dwelling older adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, *26*(4), 377–385. https://doi.org/10.1007/s40520-014-0196-0

Best, J. R., Davis, J. C., & Liu-Ambrose, T. (2015). Longitudinal analysis of physical performance, functional status, physical activity, and mood in relation to executive function in older adults who fall. *Journal of the American Geriatrics Society*, *63*(6), 1112–1120. https://doi.org/10.1111/jgs.13444

Best, J. R., Falck, R. S., Landry, G. J., & Liu-Ambrose, T. (2019). Analysis of dynamic, bidirectional associations in older adult physical activity and sleep quality. *Journal of Sleep Research*, *28*(4). https://doi.org/10.1111/jsr.12769

Birch, K., Hope, M. Ten, Malek-Ahmadi, M., O'Connor, K., Schofeld, S., Coon, D., & Nieri, W. (2016). Cognitive function as a mediator in the relationship between physical activity and depression status in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, *24*(4), 540–546. https://doi.org/10.1123/japa.2015-0029

Brito, K. Q. D., Menezes, T. N. de, & Olinda, R. A. de. (2016). Functional disability:

health conditions and physical activity practice in older adults. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *69*(5), 825–832. https://doi.org/10.1590/0034-7167.2016690502

Bueno, D. R., De Fátima Nunes Marucci, M., Da Costa Rosa, C. S., Fernandes, R. A., De Oliveira Duarte, Y. A., & Lebão, M. L. (2017). Objectively measured physical activity and healthcare expenditures related to arterial hypertension and diabetes mellitus in older adults: SABE study. *Journal of Aging and Physical Activity*, *25*(4), 553–558. https://doi.org/10.1123/japa.2016-0023

Cengiz, Ş. Ş., Çetinkaya, G., & Delen, B. (2019). 60 Yaş ve Üzeri Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yorgunluk Düzeyi Ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *2. ULUSLARARASI REKREASYON ve SPOR YÖNETİMİ KONGRESİ*, 248–254.

Cengiz, Ş. Ş., Örcütaş, H., & Cengiz, F. (2019a). 60-69 Yaş Aralığındaki Bireylerde Fiziksel Aktivite ile Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Manisa İli Örneği). *2. ULUSLARARASI REKREASYON ve SPOR YÖNETİMİ KONGRESİ*, 236–241.

Cengiz, Ş. Ş., Örcütaş, H., & Cengiz, F. (2019b). Huzurevi İle Evde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Fiziksel Aktivite, Depresyon Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *2. ULUSLARARASI REKREASYON ve SPOR YÖNETİMİ KONGRESİ*, 242–247.

Chaudhury, H., Campo, M., Michael, Y., & Mahmood, A. (2016). Neighbourhood environment and physical activity in older adults. *Social Science and Medicine*, *149*, 104–113. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.12.011

Chomistek, A. K., Shiroma, E. J., & Lee, I. (2016). The Relationship between Time of Day of Physical Activity and Obesity in Older Women. *Journal of Physical Activity and Health2*, *13*(4), 416–418. https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0152.The

Chrysohoou, C., Lazaros, G., Oikonomou, E., Vogiatzi, G., Siassos, G., Pitsavos, C., … Tousoulis, D. (2016). *Physical activity status predicts cardiovascular mortality in advance elderly participants from IKARIA study*. 6260.

Clark, S., Parisi, J., Kuo, J., & Carlson, M. C. (2016). Physical Activity Is Associated with Reduced Risk of Executive Function Impairment in Older Women. *Journal of Aging and Health*, *28*(4), 726–739. https://doi.org/10.1177/0898264315609908

Colbert, L. H., Matthews, C. E., Schoeller, D. A., Havighurst, T. C., & Kim, K. (2014). Intensity of Physical Activity in the Energy Expenditure of Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, *22*(4), 571–577. https://doi.org/10.1038/jid.2014.371

Cooper, A. J. M., Lamb, M. J. E., Sharp, S. J., Simmons, R. K., & Griffin, S. J. (2017). Bidirectional association between physical activity and muscular strength in older adults: Results from the UK Biobank study. *International Journal of Epidemiology*, *46*(1), 141–148. https://doi.org/10.1093/ije/dyw054

Da Silva, V. D., Tribess, S., Meneguci, J., Sasaki, J. E., Garcia-Meneguci, C. A., Carneiro, J. A. O., & Virtuoso, J. S. (2019). Association between frailty and the combination of physical activity level and sedentary behavior in older adults. *BMC Public Health*, *19*(1), 1–7. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7062-0

Dalton, A. M., Wareham, N., Griffin, S., & Jones, A. P. (2016). Neighbourhood greenspace is associated with a slower decline in physical activity in older adults: A prospective cohort study. *SSM - Population Health*, *2*, 683–691. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.09.006

De Souto Barreto, P., Rolland, Y., Cesari, M., Dupuy, C., Andrieu, S., & Vellas, B. (2018). Effects of multidomain lifestyle intervention, omega-3 supplementation or their combination on physical activity levels in older adults: Secondary analysis of the Multidomain Alzheimer Preventive Trial (MAPT) randomised controlled trial. *Age and Ageing*, *47*(2), 281–288. https://doi.org/10.1093/ageing/afx164

Dondzila, C. J., Gennuso, K. P., Swartz, A. M., Tarima, S., Lenz, E. K., Stein, S. S., … Strath, S. J. (2015). Dose-response walking activity and physical function in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, *23*(2), 194–199. https://doi.org/10.1123/japa.2013-0083

Doro, M. R., Nascimento-Carvalho, B., Ruaro, M., Hirota, V. B., Rodrigues, B., Fukushima, A. R., … Caperuto, E. C. (2018). Higher levels of physical activity reduce spending on medicines in the elderly. *Journal of Physical Education and Sport*, *18*(1), 157–162. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01020

Duck, A. A., Stewart, M. W., & Robinson, J. C. (2019). Physical activity and postural balance in rural community dwelling older adults. *Applied Nursing Research*, *48*(May), 1–7. https://doi.org/10.1016/j.apnr.2019.05.012

Duyar, İ. (2008). Yaşlanma Yaşlılık ve Antropoloji. *Geriatri*, (1), 9–20.

Ehlers, D. K., Salerno, E. A., Aguiñaga, S., & Mcauley, E. (2018). Physical Activity Interventions: Effects on Well-Being Outcomes in Older Adults. *Handbook of Well-Being*, 17. Retrieved from https://nobascholar.com/chapters/42/download.pdf

Eifert, E. K., Wideman, L., Oberlin, D. J., & Labban, J. (2014). The Relationship Between Physical Activity and Perceived Health Status in Older Women: Findings from the Woman's College Alumni Study. *Journal of Women and Aging*, *26*(4), 305–318. https://doi.org/10.1080/08952841.2014.906878

Elsangedy, H. M., Hsin, C., Chao, N., & Okano, A. H. (2016). *Association between diabetes, hypertension, facilities among elderly users of primary healthcare activities of daily living and physical activity*. (April), 287–296.

Emerson, K. G., & Gay, J. (2017). Physical activity and cardiovascular disease among older adults: The case of race and ethnicity. *Journal of Aging and Physical Activity*, *25*(4), 505–509. https://doi.org/10.1123/japa.2016-0012

Ergin, K. (1992). Yaşlanma İle İlgili Fizyolojik Değişiklikler. *Ege Üniversitesi Hemişrelik Yüksekokulu Dergisi*, *8*(2), 75–82.

Fagot, D., Chicherio, C., Albinet, C. T., André, N., & Audiffren, M. (2019). The impact of physical activity and sex differences on intraindividual variability in inhibitory performance in older adults. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, *26*(1), 1–23. https://doi.org/10.1080/13825585.2017.1372357

Falck, R. S., Best, J. R., Davis, J. C., & Liu-Ambrose, T. (2018). The Independent Associations of Physical Activity and Sleep with Cognitive Function in Older Adults. *Journal of Alzheimer's Disease*, *63*(4), 1469–1484. https://doi.org/10.3233/JAD-170936

Fielding, R. A., Travison, T. G., Kirn, D. R., Koochek, A., Reid, K. F., von Berens, … Cederholm, T. (2017). Effect of structured physical activity and nutritional supplementation on physical function in mobility-limited older adults: Results from the VIVE2 randomized trial. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, *21*(9), 936–942. https://doi.org/10.1007/s12603-017-0936-x

Figueiró, T. H., Arins, G. C. B., dos Santos, C. E. S., Cembranel, F., de Medeiros, P. A., d'Orsi, E., & Rech, C. R. (2019). Association of objectively measured sedentary behavior and physical activity with cardiometabolic risk markers in older adults. *PLoS ONE*, *14*(1), 1–16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210861

Fleischman, D. A., Yang, J., Arfanakis, K., Arvanitakis, Z., Leurgans, S. E., Turner, A. D., … Buchman, A. S. (2015). Physical activity, motor function, and white matter hyperintensity burden in healthy older adults. *Neurology*, *84*(13), 1294–1300. https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000001417

Floegel, T. A., & Perez, G. A. (2016). An integrative review of physical activity/exercise intervention effects on function and health-related quality of life in older adults with heart failure. *Geriatric Nursing*, *37*(5), 340–347. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.04.013

Foong, Y. C., Chherawala, N., Aitken, D., Scott, D., Winzenberg, T., & Jones, G. (2016). Accelerometer-determined physical activity, muscle mass, and leg strength in community-dwelling older adults. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, (October 2015), 275–283. https://doi.org/10.1002/jcsm.12065

Gallardo-Alfaro, Bibiloni, Mateos, Ugarriza, & Tur. (2019). Leisure-Time Physical Activity and Metabolic Syndrome in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(18), 3358. https://doi.org/10.3390/ijerph16183358

Gallaway, P. J., Miyake, H., Buchowski, M. S., Shimada, M., Yoshitake, Y., Kim, A. S., & Hongu, N. (2017). Physical activity: A viable way to reduce the risks of mild cognitive impairment, alzheimer's disease, and vascular dementia in older adults. *Brain Sciences*, *7*(2). https://doi.org/10.3390/brainsci7020022

Garfield, V., Llewellyn, C. H., & Kumari, M. (2016). The relationship between physical activity, sleep duration and depressive symptoms in older adults: The English Longitudinal Study of Ageing (ELSA). *Preventive Medicine Reports*, *4*, 512–516. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.09.006

Gispen, F. E., Chen, D. S., Genther, D. J., & Lin, F. R. (2014). Association between hearing impairment and lower levels of physical activity in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, *62*(8), 1427–1433. https://doi.org/10.1111/jgs.12938

Griffiths, A., Kouvonen, A., Pentti, J., Oksanen, T., Virtanen, M., Salo, P., … Vahtera, J. (2014). Association of physical activity with future mental health in older, mid-life and younger women. *European Journal of Public Health*, *24*(5), 813–818. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt199

Guimarães, A. V., Barbosa, A. R., & Meneghini, V. (2018). Active videogame-based physical activity vs. Aerobic exercise and cognitive performance in older adults: A randomized controlled trial. *Journal of Physical Education and Sport*, *18*(1), 203–209. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01026

Guiney, H., Lucas, S. J. E., Cotter, J. D., & Machado, L. (2019). Investigating links between habitual physical activity, cerebrovascular function, and cognitive control in healthy

older adults. *Neuropsychologia*, *125*(November 2018), 62–69. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2019.01.011

Gündoğdu, S. (2015). YAŞLILARDA GÖRÜLEN UYKU SORUNLARI VE YOGA. *Turkish Journal Of Integrative Medicine*, *3*(2), 112–113.

Güneş, G. Y. (2015). *Yaşlılarda Egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu ve Uyku Kalitesine Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Halaweh, H., Willén, C., & Svantesson, U. (2017). Association between physical activity and physical functioning in community-dwelling older adults. *European Journal of Physiotherapy*, *19*(1), 40–47. https://doi.org/10.1080/21679169.2016.1240831

Harada, K., Lee, S., Lee, S., Bae, S., Anan, Y., Harada, K., & Shimada, H. (2018). Expectation for physical activity to minimize dementia risk and physical activity level among older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, *26*(1), 146–154. https://doi.org/10.1123/japa.2016-0183

Hartescu, I., Morgan, K., & Stevinson, C. D. (2016). Sleep quality and recommended levels of physical activity in older people. *Journal of Aging and Physical Activity*, *24*(2), 201–206. https://doi.org/10.1123/japa.2014-0061

Heesch, K. C., van Gellecum, Y. R., Burton, N. W., van Uffelen, J. G. Z., & Brown, W. J. (2016). Physical activity and quality of life in older women with a history of depressive symptoms. *Preventive Medicine*, *91*, 299–305. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.09.012

Higueras-Fresnillo, S., Cabanas-Sánchez, V., Lopez-Garcia, E., Esteban-Cornejo, I., Banegas, J. R., Sadarangani, K. P., … Martinez-Gomez, D. (2018). Physical Activity and Association Between Frailty and All-Cause and Cardiovascular Mortality in Older Adults: Population-Based Prospective Cohort Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, *66*(11), 2097–2103. https://doi.org/10.1111/jgs.15542

Hioki, M., Kanehira, N., Koike, T., Saito, A., Takahashi, H., Shimaoka, K., … Akima, H. (2019). Relationship between physical activity and intramyocellular lipid content is different between young and older adults. *European Journal of Applied Physiology*, *119*(1), 113–122. https://doi.org/10.1007/s00421-018-4005-x

Holfeld, B., & Ruthig, J. C. (2014). A longitudinal examination of sleep quality and physical activity in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, *33*(7), 791–807. https://doi.org/10.1177/0733464812455097

Hrubeniuk, T. J., Sénéchal, M., Mayo, A., & Bouchard, D. R. (2019). Association between physical function and various patterns of physical activity in older adults: a cross-sectional analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, (0123456789). https://doi.org/10.1007/s40520-019-01288-2

Iuliano, E., di Cagno, A., Aquino, G., Fiorilli, G., Mignogna, P., Calcagno, G., & Di Costanzo, A. (2015). Effects of different types of physical activity on the cognitive functions and attention in older people: A randomized controlled study. *Experimental Gerontology*, *70*, 105–110. https://doi.org/10.1016/j.exger.2015.07.008

Jefferis, B. J., Merom, D., Sartini, C., Wannamethee, S. G., Ash, S., Lennon, L. T., … Whincup, P. H. (2015). Physical Activity and Falls in Older Men: The Critical Role of Mobility Limitations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *47*(10), 2119–2128. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000635

Johnson, L. G., Butson, M. L., Polman, R. C., Raj, I. S., Borkoles, E., Scott, D., … Jones, G. (2016). Light physical activity is positively associated with cognitive performance in older community dwelling adults. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *19*(11), 877–882. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.02.002

Johnson, S. T., Martin, C., Anens, E., Johansson, A. C., & Hellström, K. (2018). Older adults' opinions on fall prevention in relation to physical activity level. *Journal of Applied Gerontology*, *37*(1), 58–78. https://doi.org/10.1177/0733464815624776

Jörgensen, S., Svedevall, S., Magnusson, L., Martin Ginis, K. A., & Lexell, J. (2019). Associations between leisure time physical activity and cardiovascular risk factors among older adults with long-term spinal cord injury. *Spinal Cord*, *57*(5), 427–433. https://doi.org/10.1038/s41393-018-0233-5

Jung, S., Lee, S., Lee, S., Bae, S., Imaoka, M., Harada, K., & Shimada, H. (2018). Relationship between physical activity levels and depressive symptoms in community-dwelling older Japanese adults. *Geriatrics and Gerontology International*, *18*(3), 421–427. https://doi.org/10.1111/ggi.13195

Kankaya, H., & Karadakovan, A. (2017). Yaşlı Bireylerde Günlük Yaşam Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumuna Etkisi. *GÜSBD Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *6*(4), 21–29. Retrieved from http://dergipark.gov.tr/download/article-file/370981

Kikuti-Koyama, K. A., Monteiro, H. L., Ribeiro Lemes, Í., Morais, L. C., Fernandes,

R., Turi-Lynch, B., & Codogno, J. (2019). Impact of type 2 diabetes mellitus and physical activity on medication costs in older adults. *The International Journal of Health Planning and Management*, (July), 1–9. https://doi.org/10.1002/hpm.2892

Kirkwood, R. N. (2018). Increased physical activity in older adults is associated with decreased fear of falling. *Evidence-Based Nursing*, *21*(2), 52. https://doi.org/10.1136/eb-2018-102868

Ku, P. W., Fox, K. R., & Chen, L. J. (2016). Leisure-Time Physical Activity, Sedentary Behaviors and Subjective Well-Being in Older Adults: An Eight-Year Longitudinal Research. *Social Indicators Research*, *127*(3), 1349–1361. https://doi.org/10.1007/s11205-015-1005-7

Lambiase, M. J., Gabriel, K. P., Kuller, L. H., & Matthews, K. A. (2014). Sleep and executive function in older women: The moderating effect of physical activity. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, *69*(9), 1170–1176. https://doi.org/10.1093/gerona/glu038

Laussen, J. C., Chale, A., Hau, C., Fielding, R. A., & White, D. K. (2015). DOES PHYSICAL ACTIVITY CHANGE AFTER PROGRESSIVE RESISTANCE EXERCISE IN FUNCTIONALLY LIMITED OLDER ADULTS? *J Am Geriatr Soc.*, *63*(2), 392–393. https://doi.org/10.1111/jgs.13270.DOES

Lee, H., Lee, J. A., Brar, J. S., Rush, E. B., & Jolley, C. J. (2014). Physical activity and depressive symptoms in older adults. *Geriatric Nursing*, *35*(1), 37–41. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2013.09.005

Li, Y., White, K., O'Shields, K. R., McLain, A. C., & Merchant, A. T. (2019). Light-Intensity Physical Activity and Cardiometabolic Risk Among Older Adults With Multiple Chronic Conditions. *American Journal of Health Promotion*, *33*(4), 507–515. https://doi.org/10.1177/0890117118796459

Lillo, N., Palomo-Vélez, G., Fuentes, E., & Palomo, I. (2015). Role of physical activity in cardiovascular disease prevention in older adults. *Sport Sciences for Health*, *11*(3), 227–233. https://doi.org/10.1007/s11332-015-0233-1

Lin, C. H., Chiang, S. L., Yates, P., Lee, M. S., Hung, Y. J., Tzeng, W. C., & Chiang, L. C. (2015). Moderate physical activity level as a protective factor against metabolic syndrome in middle-aged and older women. *Journal of Clinical Nursing*, *24*(9–10), 1234–1245. https://doi.org/10.1111/jocn.12683

Lindsay-Smith, G., Eime, R., O'Sullivan, G., Harvey, J., & van Uffelen, J. G. Z. (2019).

A mixed-methods case study exploring the impact of participation in community activity groups for older adults on physical activity, health and wellbeing. *BMC Geriatrics*, *19*(1), 1–16. https://doi.org/10.1186/s12877-019-1245-5

Lök, N., & Lök, S. (2016). Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri İle bilişsel durumları arasındaki İlişki. *Yeni Symposium*, *54*(2), 21–24. https://doi.org/10.5455/NYS.2016006

Lok, N., Lok, S., & Canbaz, M. (2017). The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *70*, 92–98. https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.01.008

MacAuley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *Journal of the Royal Society of Medicine*, *87*(1), 32–35. Retrieved from http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1294279&tool=pmcentrez&rendertype=abstract

Marques, A., Peralta, M., Sarmento, H., Martins, J., & Valeiro, M. G. (2018). Associations between vigorous physical activity and chronic diseases in older adults: A study in 13 European countries. *European Journal of Public Health*, *28*(5), 950–955. https://doi.org/10.1093/eurpub/cky086

McDowell, C. P., Gordon, B. R., MacDonncha, C., & Herring, M. P. (2019). Physical activity correlates among older adults with probable generalized anxiety disorder: Results from The Irish Longitudinal Study on Ageing. *General Hospital Psychiatry*, *59*(April), 30–36. https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2019.04.012

McMillan, L. B., Aitken, D., Ebeling, P., Jones, G., & Scott, D. (2018). The relationship between objectively assessed physical activity and bone health in older adults differs by sex and is mediated by lean mass. *Osteoporosis International*, *29*(6), 1379–1388. https://doi.org/10.1007/s00198-018-4446-4

McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N., & Degens, H. (2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, *17*(3), 567–580. https://doi.org/10.1007/s10522-016-9641-0

Metti, A. L., Best, J. R., Elizabeth Shaaban, C., Ganguli, M., & Rosano, C. (2018). Longitudinal changes in physical function and physical activity in older adults. *Age and Ageing*, *47*(4), 558–564. https://doi.org/10.1093/ageing/afy025

Mudrak, J., Stochl, J., Slepicka, P., & Elavsky, S. (2016). Physical activity, self-

efficacy, and quality of life in older Czech adults. *European Journal of Ageing*, *13*(1), 5–14. https://doi.org/10.1007/s10433-015-0352-1

Nero, H., Franzén, E., Ståhle, A., Benka Wallén, M., & Hagströmer, M. (2019). Long-Term Effects of Balance Training on Habitual Physical Activity in Older Adults with Parkinson's Disease. *Parkinson's Disease*, *2019*, 1–9. https://doi.org/10.1155/2019/8769141

Newsom, J. T., Shaw, B. A., August, K. J., & Strath, S. J. (2018). Physical activity–related social control and social support in older adults: Cognitive and emotional pathways to physical activity. *Journal of Health Psychology*, *23*(11), 1389–1404. https://doi.org/10.1177/1359105316656768

Orces, C. H. (2019). Association between leisure-time aerobic physical activity and vitamin D concentrations among US older adults: the NHANES 2007–2012. *Aging Clinical and Experimental Research*, *31*(5), 685–693. https://doi.org/10.1007/s40520-018-1031-9

Overdorf, V., Kollia, B., Makarec, K., & Alleva Szeles, C. (2016). The Relationship Between Physical Activity and Depressive Symptoms in Healthy Older Women. *Gerontology and Geriatric Medicine*, *2*, 233372141562685. https://doi.org/10.1177/2333721415626859

Özekes, B. Ç., & Uzakgören, P. (2015). Yaşlılarda fiziksel bir aktivite olarak dans eğitiminin, bellek performansı üzerinde yarattığı değişikliklerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *1*(3), 768–777.

Pahor, M., Guralnik, J. M., Ambrosius, W. T., Blair, S., Bonds, D. E., Church, T. S., … Williamson, J. D. (2014). Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: The LIFE study randomized clinical trial. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, *311*(23), 2387–2396. https://doi.org/10.1001/jama.2014.5616

Park, S., Thøgersen-Ntoumani, C., Veldhuijzen van Zanten, J. J. C. S., & Ntoumanis, N. (2018). The role of physical activity and sedentary behavior in predicting daily pain and fatigue in older adults: A diary study. *Annals of Behavioral Medicine*, *52*(1), 19–28. https://doi.org/10.1007/s12160-017-9921-1

Peeters, G., Lips, P., & Brown, W. J. (2014). Changes in physical functioning over 6 years in older women: Effects of sitting time and physical activity. *European Journal of Ageing*, *11*(3), 205–212. https://doi.org/10.1007/s10433-013-0300-x

Perkin, O. J., McGuigan, P. M., Thompson, D., & Stokes, K. A. (2018). Habitual physical activity levels do not predict leg strength and power in healthy, active older adults. *PLoS ONE*, *13*(7), 1–13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200089

Phibbs, S., Thorburn, S., & Branscum, A. J. (2019). Is Weight Discrimination Associated With Physical Activity Among Middle Aged and Older Adults? *Journal of Primary Prevention*, *40*(3), 279–295. https://doi.org/10.1007/s10935-019-00546-3

Powell, C., Browne, L. D., Carson, B. P., Dowd, K. P., Perry, I. J., Kearney, P. M., … Donnelly, A. E. (2019). Use of Compositional Data Analysis to Show Estimated Changes in Cardiometabolic Health by Reallocating Time to Light-Intensity Physical Activity in Older Adults. *Sports Medicine*, (0123456789). https://doi.org/10.1007/s40279-019-01153-2

Puciato, D., Borysiuk, Z., & Rozpara, M. (2017). Quality of life and physical activity in an older working-age population. *Clinical Interventions in Aging*, *12*, 1627–1634. https://doi.org/10.2147/CIA.S144045

Purakom, A., Nakornkhet, K., Tanomsuk, M., Pupanead, S., Seabra, A., & Carvalho, J. (2014). Association Between Pyhsical Activity, Functional Fitness, and Mental Health among Older Adults in Nakornpathom, Thailand. *Asian Journal of Exercise & Sport Science*, *11*(2), 25–35.

Robins, L. M., Hill, K. D., Finch, C. F., Clemson, L., & Haines, T. (2018). The association between physical activity and social isolation in community-dwelling older adults. *Aging and Mental Health*, *22*(2), 175–182. https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1242116

Roh, H. W., Hong, C. H., Lee, Y., Oh, B. H., Lee, K. S., Chang, K. J., … Son, S. J. (2015). Participation in physical, social, and religious activity and risk of depression in the elderly: A community-based three-year longitudinal study in Korea. *PLoS ONE*, *10*(7), 1–13. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132838

Salehi, L., Shokrvash, B., Jamshidi, E., & Montazeri, A. (2014). Physical activity in Iranian older adults who experienced fall during the past 12 months. *BMC Geriatrics*, *14*(1), 1–6. https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-115

Sánchez-Sánchez, J. L., Mañas, A., García-García, F. J., Ara, I., Carnicero, J. A., Walter, S., & Rodríguez-Mañas, L. (2019). Sedentary behaviour, physical activity, and sarcopenia among older adults in the TSHA: isotemporal substitution model. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, *10*(1), 188–198. https://doi.org/10.1002/jcsm.12369

Santos, D. A. T., Virtuoso, J. S., Meneguci, J., Sasaki, J. E., & Tribess, S. (2017). Combined Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Depressive Symptoms in Older Adults. *Issues in Mental Health Nursing*, *38*(3), 272–276. https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1263695

Sarıkaya, M., Polat, M., Seydel, G. Ş., & Eryılmaz, S. K. (2018). YAŞLI BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 81–90.

Schrack, J. A., Leroux, A., Fleg, J. L., Zipunnikov, V., Simonsick, E. M., Studenski, S. A., … Ferrucci, L. (2018). Using Heart Rate and Accelerometry to Define Quantity and Intensity of Physical Activity in Older Adults. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, *73*(5), 668–675. https://doi.org/10.1093/gerona/gly029

Schrager, M. A., Schrack, J. A., Simonsick, E. M., & Ferrucci, L. (2014). The Association between Energy Availability and Physical Activity in Older Adults. *Am J Phys Med Rehabil*, *93*(10), 876–883. https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000108.The

Scott, D., Johansson, J., McMillan, L. B., Ebeling, P. R., Nordstrom, A., & Nordstrom, P. (2019). Mid-calf skeletal muscle density and its associations with physical activity, bone health and incident 12-month falls in older adults: The Healthy Ageing Initiative. *Bone*, *120*(December 2018), 446–451. https://doi.org/10.1016/j.bone.2018.12.004

Soares-Miranda, L., Siscovick, D. S., Psaty, B. M., Longstreth, W. T., & Mozaffarian, D. (2016). Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke in Older Adults. *Circulation*, *133*(2), 147–155. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018323

Soygüden, A., & Cerit, E. (2015). Yaşlilar için egzersiz uygulamalarinin önemi. *Hitit University Journal of Social Sciences Institute*, *8*(1), 197–224.

Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *15*(3), 219–224.

Spartano, N. L., Lyass, A., Larson, M. G., Tran, T., Andersson, C., Blease, S. J., … Murabito, J. M. (2019). Objective physical activity and physical performance in middle-aged and older adults. *Experimental Gerontology*, *119*(December 2018), 203–211. https://doi.org/10.1016/j.exger.2019.02.003

Stahl, S. T., & Albert, S. M. (2015). Gender differences in physical activity patterns among older adults who fall. *Preventive Medicine*, *71*, 94–100. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.12.016

Tajik, A., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Samday Kia, P., Tadrisi, S. D., Watts, T. E., … Vaismoradi, M. (2018). The effect of Tai Chi on quality of life in male older people: A randomized controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *33*(May),

191–196. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.009

Taşkıran, A., Üniversitesi, D., & Bilimleri, S. (2015). Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Programının Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Par ametrelere Etkisinin İncelenmesi Analysis of the Effect of a 12-Week Sportive Recreative Program Applied on the Aged Residing in Nursing. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 23–30.

Trajkov, M., Eminović, F., Radovanović, S., Dopsaj, M., Pavlović, D., & Kljajić, D. (2018). Quality of life and depression in elderly persons engaged in physical activities. *Vojnosanit Pregl*, *75*(2), 177–184. https://doi.org/10.2298/VSP160329336T

Tsai, L. T., Rantakokko, M., Rantanen, T., Viljanen, A., Kauppinen, M., & Portegijs, E. (2016). Objectively Measured Physical Activity and Changes in Life-Space Mobility among Older People. *Journals of Gerontology - Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, *71*(11), 1466–1471. https://doi.org/10.1093/gerona/glw042

Tsunoda, K., Kitano, N., Kai, Y., Uchida, K., Kuchiki, T., Okura, T., & Nagamatsu, T. (2015). Prospective study of physical activity and sleep in middle-aged and older adults. *American Journal of Preventive Medicine*, *48*(6), 662–673. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.12.006

Tüik. (2018). İstatistiklerle Yaşlılar, 2017. *Haber Bülteni*, *27595*, 1–4.

United Nations, P. D. D. of E. and S. A. (2017). World Aging Population 2017. In *United Nations New York*. https://doi.org/10.1049/el:20000788

Valdés-Badilla, P. A., Gutiérrez-García, C., Pérez-Gutiérrez, M., Vargas-Vitoria, R., & López-Fuenzalida, A. (2019). Effects of physical activity governmental programs on health status in independent older adults: A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, *27*(2), 265–275. https://doi.org/10.1123/japa.2017-0396

Vance, D. E., Marson, D. C., Triebel, K. L., Ball, K., Wadley, V. G., & Humphrey, S. C. (2016). Physical Activity and Cognitive Function in Older Adults: The Mediating Effect of Depressive Symptoms. *J Neurısci Nurs.*, *48*(4), 2–12. https://doi.org/10.1097/JNN.0000000000000197.Physical

Vásquez, E., Sahakyan, K., Batsis, J. A., Germain, C., Somers, V. K., & Shaw, B. A. (2018). Ethnic differences in all-cause and cardiovascular mortality by physical activity levels among older adults in the US. *Ethnicity and Health*, *23*(1), 72–80. https://doi.org/10.1080/13557858.2016.1253830

Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., & Çelik, A. (2015). ORTA YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ İLİŞKİSİ. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 63–73. Retrieved from http://www.inesjournal.com/Makaleler/274891869_6-id-14-burcin olcucu.pdf

Wassink-Vossen, S., Collard, R. M., Oude Voshaar, R. C., Comijs, H. C., De Vocht, H. M., & Naarding, P. (2014). Physical (in)activity and depression in older people. *Journal of Affective Disorders*, *161*, 65–72. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.03.001

Welch, W. A., Strath, S. J., Brondino, M., Walker, R., & Swartz, A. M. (2019). Duration–response of light-intensity physical activity and glucose dynamics in older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, *16*(1), 37–42. https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0557

Whitehead, B. R., & Blaxton, J. M. (2017). Daily Well-Being Benefits of Physical Activity in Older Adults: Does Time or Type Matter? *Gerontologist*, *57*(6), 1062–1071. https://doi.org/10.1093/geront/gnw250

Wischenka, D. M., Marquez, C., & Felsted, K. F. (2016). Benefits of physical activity on cognitive functioning in older adults. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, *36*(1), 103–122. https://doi.org/10.1891/0198-8794.36.103

Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *Journal of Exercise Science and Fitness*, *16*(2), 49–54. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.06.001

Yeom, H. A., & Fleury, J. (2014). A Motivational Physical Activity Intervention for Improving Mobility in Older Korean Americans. *Western Journal of Nursing Research*, *36*(6), 713–731. https://doi.org/10.1177/0193945913511546

You, Y., Teng, W., Wang, J., Ma, G., Ma, A., Wang, J., & Liu, P. (2018). Hypertension and physical activity in middle-aged and older adults in China. *Scientific Reports*, *8*(1), 1–8. https://doi.org/10.1038/s41598-018-34617-y

Yumin, M., Sertel, M., Yumin, E. T., Öztürk, A., & Tarsuslu Şimşek, T. (2011). Ev Ortamında Yaşayan Yaşlı Bireylerde Ağrı ile Sağlık Durumu, Mobilite ve Günlük Yaşam Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, *57*(4), 216–220. https://doi.org/10.4274/tftr.78557

Zivkovic, D., Karaleic, S., Andelkovic, I., & Aksovic, N. (2018). The effects of physical activity on the balance of the elderly. *Physical Education and Sport*, *16*(4), 761–781. https://doi.org/10.1097/00013614-198901000-00006

114-92-iecses-4th-563-FC-Oral

ESKİ MISIR, YUNAN VE TÜRK UYGARLIKLARINDA SPOR FAALİYETLERİNDE DERİNİN KULLANIMI

Hamide Tuba KIZILKAYA[1], Meryem ALTUN EKİZ[2]

[1] Güzel Sanatlar Fakültesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, TÜRKİYE, E-posta: tkizilkaya@ohu.edu.tr

[2] Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, TÜRKİYE, E-posta: meryemaltun@ohu.edu.tr

Öz

Tarihin ilk çağlarından itibaren insanoğlunun sağlıklı olmak, vücudunu geliştirmek ve zamanını değerlendirmek için sadece vücudunu kullanarak yaptığı sporların yanısıra çeşitli araçlar ile yaptığı spor faaliyetleri de bulunmaktadır.

İnsanlık tarihinin ilk çağlarından itibaren doğa ile mücadelesini sürdüren insanoğlu hayvanları yakalamak için daha hızlı koşmak, avlarını uzak mesafeden öldürebilmek için ok, yay ya da mızrak kullanmak, balık yakalamak için yüzmek, kendini korumak için yumruklarını ve bedenini silah gibi kullanmak zorunda kalmıştır.

Bu spor faaliyetlerini gerçekleştirmede çeşitli teknikler ile işlenen derinin kullanıldığı görülmektedir. Deri; ilk çağlardan itibaren insanoğlunun taş ve ağaçla birlikte kullanmaya başladığı bir malzemedir. İnsanoğlu avladığı hayvanların bedenlerini koruduğunu gördüğü deriyi kendi bedenini korumak, avlarına yaklaşabilme adına onlara benzemek ve silah yapmak için kullanmıştır.

Derinin uzun ömürlü, sağlam ve esnek bir malzeme olması; savaş malzemeleri, giysiler, saklama gereçleri, müzik aletleri, aksesuarlar vb. ihtiyaçları gidermede insanların ilgisini çekmiştir. Pek çok sportif faaliyetin geçmişte aslında savaş hazırlığı olduğu düşünüldüğünde derinin özellikle savaş ve savunma alanlarındaki malzemelerde kullanımı karşımıza çıkmaktadır. Sağlam bir yapıya sahip olan derinin sportif faaliyetlerin gerçekleştirilmesi aşamasında; vücudu daha etkili kullanmak, gelecek etkilere karşı korumak ya da kullanılan araçların daha verimli kullanılmasını sağlamak amacı taşıdığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmada; eski uygarlıklarda derinin kullanım alanları derleme yöntemi ile ele alınmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor tarihi, Deri, Derinin kullanım alanları

114-92-iecses-4th-563-FC-Oral

USE OF LEATHER IN SPORTS ACTIVITIES IN ANCIENT EGYPT, GREEK AND TURKISH CIVILIZATIONS

[1] Güzel Sanatlar Fakültesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, TÜRKİYE, E-posta: tkizilkaya@ohu.edu.tr

[2] Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, TÜRKİYE, E-posta: meryemaltun@ohu.edu.tr

Abstract

Since the early ages of history, there are sports activities that human beings do with the use of various tools in addition to the sports they do by using only their body in order to be healthy, improve their body and make use of their time well.

Human beings who have been struggling with natural forces since the early ages of human history have had to run faster to catch animals, use arrows, bows or spears to kill their prey from a distance, swim to catch fish, use their fists and body as weapons to protect themselves. It is seen that the leather processed with various techniques is used in performing these sports activities. Leather is a material that mankind has started to use with stones and trees since the early ages. Human beings used the leather of the animals they hunted to protect their own bodies as it protected the body of the animals, to approach their prey by resembling their prey and to make weapons.

Because the leather is a durable, long lasting and flexible material, it has been widely used in production of war materials, clothes, storage equipment, musical instruments, and accessories and so on. Given that many sporting activities were actually merely for preparations for war in the past, the leather was widely used especially in the equipment used in wars. Because of its durability, leather has been widely used in the sportive activities to enable the sportsmen to use their body more effectively, to protect them from possible injuries or to make the tools more efficient. In this study; the use of leather in ancient civilizations is discussed by compilation method.

Key words: Sports history, leather, the areas that the leather was used

Giriş

Sporun tarihi; insanın doğa koşulları ile tanışması, ona uyum sağlaması, doğada egemen olamaya başlaması ve bunun için tek aracı olan vücudunu geliştirmeye başlaması ile ortaya çıkmıştır.

Avını yakalama ve düşmandan kaçma için koşma, atlama, tırmanma gibi kendini koruma içgüdüsü ilgili faaliyetler spora atletizmin çeşitli dalları olarak geçmiştir. İnsanların diğer insanlar ya da hayvanlarla araca gerek duymaksızın beden güçleri ile yaptıkları mücadeleler ise güreş ve boks gibi sporların gelişimini sağlamıştır. Ok, cirit, mızrak, gürz, avcılık gibi savunma ile ilgili ya da kızak, kayık, kayak gibi insanı doğaya egemen kılan çeşitli araçların kullanımı ile sporun gelişimi uygarlık tarihini de etkilemiştir (Özbay,1999: 1-2).

İnsanoğlu bu aktiviteler ile edindiği bilgilerini savaşlarda silah olarak kullanmanın yanısıra bu kazanımları geliştirerek daha iyi savaşmak için, boş zamanını değerlendirerek vücudunun formunu korumak için ve belirli kurallar çerçevesinde spor faaliyeti olarak rakipleri ile yarışmak için geliştirmiştir.

Tarihsel süreçte ilk sporlar araçlı ya da araçsız yapılan savunma ve saldırı kökenli faaliyetler olarak ortaya çıkmıştır.

Tarihin ilk dönemlerinde de spor ve savaşın birlikte resmedilmesi spor tarihinin savaşlarda daha güçlü olma dürtüsü ile savaşçıların vücutlarını geliştirme egzersizlerine yönelik çalışmalarını içermesi açısından önemlidir. Bu süreçte hem doğru giyim kuşam malzemesi olarak hem de spor yapmaya yarayan araçlarda sağlam bir malzeme olan derinin kullanıldığı görülmektedir.

Yazılı kaynaklarda M.Ö. 3.000 yılından itibaren Mezopotamya, Mısır, Asur, Hitit ve daha sonra da Yunan ve Roma gibi çeşitli uygarlıklarda derinin kullanılması, tabaklanıp işlenmesi, boyanması konusunda bilgilere rastlanmıştır. Dericiliğin Mısır, Anadolu ve Mezopotamya üçgeninde şekillendiği görülmektedir (Yıldız, 1993:1).

Aynı dönemde daima at üzerinde yaşayan eski Türkler yaşam ile ilgili tüm alanlarda deriden önemli ölçüde yararlanmışlardır (Ögel, 2014:162-163).

Deri, dayanıklı olmayan çabuk bozulabilen doğal bir malzeme olduğu için insanoğlu deriyi çeşitli işlemlerden geçirerek bozulmaktan korumaya çalışmışlardır. Bu tekniklerin

kullanılması ile Mısır gibi çok sıcak ve kurak, Sibirya gibi çok soğuk bölgelerde ve Orta Asya bozkırlarında deri parçalarının çürümeden kalabilmesi mümkün olmuştur. Bütün hayvanların ham derilerinin fiziksel ve kimyasal özelliklerinin birbirine benzer özellikler taşıması derinin işlenmesini kolaylaştırmıştır (Sakaoğlu ve Akbayar, 2002:17).

Tarih öncesi dönemden itibaren sporcuların ve özellikle atletlerin kullandıkları ayakkabılar, güreş ve boks yapanların kullandığı kemerler, el bantları ve giysiler, daha iyi tutabilmek için deri sarılan mızraklar, ok kılıfları gibi malzemelerde duvar resimlerinden eşyalardaki tasvirlere kadar pek çok yerde derinin yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir.

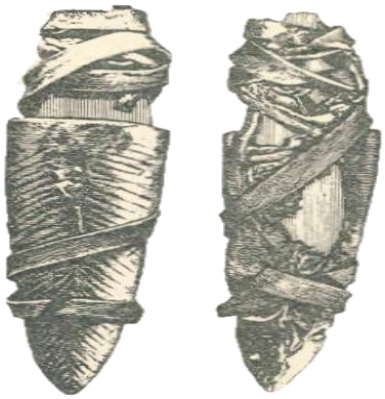
Araştırmada; eski uygarlıklarda derinin kullanım alanları derleme yöntemi ile ele alınmaktadır. Bilgi toplamak amacı ile incelenen uygarlıklar ile ilgili mevcut literatür taranmış, elde edilen bilgiler gruplandırılarak aktarılmıştır.

Mısır Uygarlığı

Mısır Uygarlığında sporun; bedenleri kuvvetlendirmek, eğlenmek ve zevk için yapıldığı, sporun toplumun yüksek kesimi tarafından kabul gördüğünü ve Eski Mısır'da popüler ve yaygın olduğunu göstermektedir. Mısır mezarlarında, yelkenli tekneler, savaş ve spor silahları ve oyun malzemeleri bulunmuştur. Eski Mısırda kızlar ve çocuklar da dâhil top oyunları oynadıkları, bu topların papirüs, tahta veya deriden yapıldığı araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur (Demirtaş ve İmamoğlu,2018: 485).

Mısır Uygarlığında mezarlardan elde edilen bulgular betimlemeler ve yazıtlarda deriden pek çok eşyanın yanı sıra renkli derilerden üzeri işlemeli okluklar kullandıkları görülmektedir (Sakaoğlu ve Akbayar, 2002:24).

Eski Mısır'da savaş için gerekli araçların çoğunda deri kullanılırken bu eşyalardan bazıları avcılık için de kullanılmaktadır. Ok, mızrak, hançer ve benzeri silahlar deriden yapılmış kılıflar içerisinde muhafaza edilmektedir. Bu kılıflarda panter ve pars derilerinin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca Orta Krallık dönemine tarihlenen (M.Ö 2040-1650) ve okçuların bileklerini korumak üzere deriden kırmızı boyalı bilezikler bulunmuştur (Yıldız, 1993:17-19).



Resim 1: Neolitik Devirde İşlenmiş Wiepenkathen'den Tabaklanmış Sığır Derisinden Hançer Kılıfı (J.W. Waterer'den aktaran Yıldız, 1993:385).

Mısır Uygarlığında; sopası hurma ağacı dallarından, topunun iç kısmının papirüsten kaplamasının ise deriden yapıldığı ve bu topların farklı renklerde olduğu çim hokeyinin bir versiyonunun oynandığı bulunmuştur. Ayrıca içleri kepek, yosun kurusu gibi maddelerle doldurulmuş yaklaşık7.5 cm çapında deriden veya sık dokunmuş ketenden yapılmış zikzak dikişlerle dikilmiş toplara Kahire, Berlin ve Londra Müzelerinde rastlanmaktadır. (Demirtaş ve İmamoğlu, 2018: 489).



Resim 2: Kabartma Üzerinde Hokey (Demirtaş Ö. ve İmamoğlu G.2018: 489)

Mısırda önemli spor dallarından biri olan eskrim de duvar resmindeki bir sahnede düellodan önceki törende eskrimcilerin izleyiciler karşısında eğilmesi vardır. Bir diğer eserde ise alnı ve çeneyi örtmek için kullanılan bir deri ve üstünde yazı bulunan çanak parçası üzerindeki bazı figürlerdir (İmamoğlu ve Koca, 2018: 557).





Resim 3: Eski Mısırda Taş Üzerinde Eskrim **Resim 4:**Eski Mısırda Çanak Parçası Sopa İle Mücadele (İmamoğlu ve Koca, 2018: 557).

Pek çok kişi eskrimin bir savaş sırasında kendini savunma biçimi olarak doğduğunu düşünmesine rağmen, aslında eski Mısır'da bir sopa dövüş sporu olarak başladığını söylemek mümkündür (İmamoğlu ve Koca, 2018: 557).



Resim 5: Antik Mısır'da Sopa Dövüşü
https://olympiafencingcenter.com/fencing-ages/(E.T:08.11.2019)

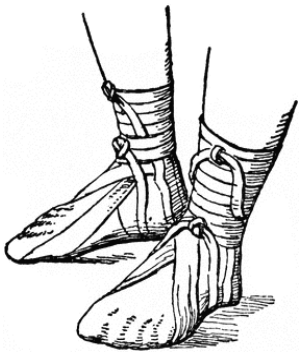
Yunan Uygarlığı

M.Ö.1000 ile M.Ö.200 yılları arası Antik Yunanda sporun önemli olduğu dönem olarak görülmektedir. Antik Yunan'da sanat, edebiyat müzik, şiir ve felsefenin yanında sporla ilgili faaliyetler de önemli aktiviteler arasında yer almıştır. Yunan uygarlığı ile Mısır Uygarlığının etkileşimleri spor ile ilgili faaliyetleri de etkilemiştir. Yunan sporunun kökeni olarak ta Girit Uygarlığı görülmektedir. Silahlar ile ilgili sanatlar ve jimnastiğin Yunanistan'a Girit'ten geldiğini söylemek mümkündür (Şener, 2018:530).

Girit'de Knossos sarayında askerler ve spor yapanların ayak bileğine bağlanan ve ayağı örten ayakkabılar giydikleri, bu ayakkabıların tabanlarının kalın derilerden yapıldığı ve renkli

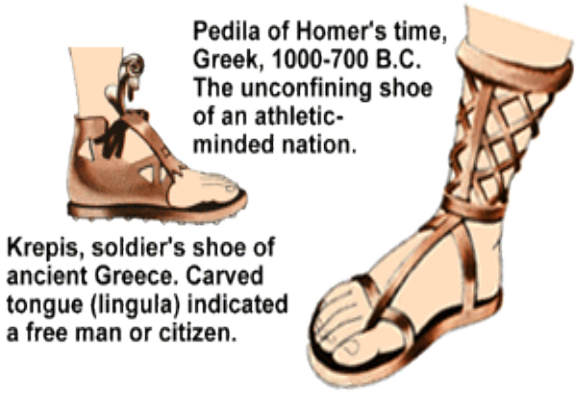
bağlarla bağlandıkları tasvirlerde görülmektedir. Bu ayakkabılar Yunan ve Roma Uygarlıklarında da kullanılmıştır (Akcakale, 2015: 52).

Herodot tarihinde Trakyalıların ayakları ve dizlerine geyik derisinden yapılma ayakkabı ve dizlik giydikleri, başlarına tilki kürkünden kulakları örten başlıklar giydikleri tasvir edilmiştir. Ayrıca ava gidenlerin, süvarilerin, tiyatro oyuncularının ve atletlerin yaptıkları faaliyetlere uygun çizmeleri olduğu da açıklanmaktadır (Sakaoğlu ve Akbayar, 2002:29).

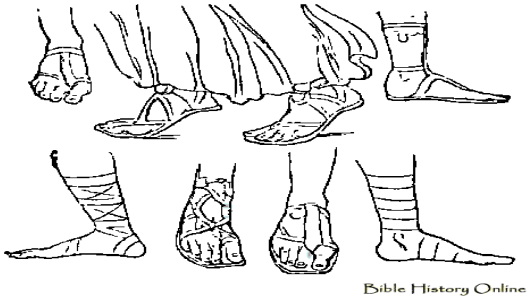


Resim 6: Yunan ve Roma Sandalları
https://etc.usf.edu/clipart/56400/56466/56466_roman_sandal.html (E.T: 31.10.2019)

Endromis deriden yapılan ve önde bağlanan yarım çizme şeklindeki Athena'nın da giydiği tasvir edilen atletlerin kullandığı bir ayakkabı türüdür. Bazı türleri baldırın altı ya da ortasına kadar gelmektedir. Bazıları ise dize kadar çıkan veya dizi örten uzunluktadır. Romalılar Endromis'i *ocrea* adıyla bilinen bir çizme ile eş tutmuştur. *Arnakidas* koyun derisinden yapılmış tozluk ya da dolak olarak giyim eşyaları içerisinde yer almıştır (Yıldız, 1993:43-62).



Resim 7: Yunan Sporcularında Kullandığı Pedila
https://shoeinfonet.com/shoe-history/history-your-shoes (E.T: 31.10.2019)



Resim 8: Antik Dönem Yunan ve Roma Ayakkabıları
https://www.bible-history.com/ibh/Greek+Customs/ Footwear/Greek+and+Roman+Sandals(E.T: 31.10.2019)

Giritlilerin de kullandığı ve antik Yunan uygarlığında da değişik amaçlar için kullanılan kemerlerden bazılarını atletler vücut egzersizlerinde ve savaşta kullanarak bedenlerini sert darbelerden korumuşlardır. Homerus'un destanlarında *mitre* adıyla geçen bu kemerlerden, özellikle Iliada'da söz edilmektedir. Bunlar, üst kısmı madeni, alt kısmı ise deriden yapılmış karınlık olarak kullanılan ve bu kısmı koruyan kemerlerdir. Atletler özellikle boksörler, boks yaparken bedenlerini korumak amacıyla kemer takmışlardır (Yıldız 1993:68-71).



Resim 9: Deri Astarlı Mitra (H.G. Bucholz, J. Weisner'den Aktaran Yıldız, 1993:418)



Resim 10: Deri Astarlı Madeni Kemer (A.De Ridder'den aktaran Yıldız, 1993:415)

Mızrak atma egzersizleri ve yarışmalarda kullanılan mızrakların ağaç saplarına tutturulan kayışlar (*ankule, amma, enamma, aiganee*) mızrağın atılması ve taşınmasını kolaylaştırmaktadır. Bu mızrağın ağaç sapına dolandığı gibi bazen de bu kayış deriden yapılmış bir sap şeklinde görülmektedir. İki parmak bu sap kısmına sokularak mızrağın atılması sağlanmıştır. Bu mızraklar savaşların yanısıra avcılıkta ve spor yaparken de kullanılmıştır. M.Ö

V. yüzyılda sıklıkla kullanılan bu mızraklar kırmızı figürlü vazolarda atletlerin elinde tasvir edilmiştir. Euripides de eserlerinde savaşta ve gymnasionda spor yapan gençler tarafından kullanıldığını belirtmiştir (Yıldız, 1993:99).



Resim 11: Kırmızı Figürlü Lekythos (özellikle mezar hediyesi olarak kullanılan bir vazo türü) Üzerinde Parmaklarını Kayışlara Sokmaya Çalışan Bir Sporcunun Temsili. M.Ö. 450-425 Atina, Ulusal Arkeoloji Müzesi.

http://www.fhw.gr/olympics/ancient/en/205b1.html (E.T: 08.11.2019)

Eski Yunanda en önemli sportif oyunlardan biri günümüzdeki boksa benzeyen pugmahie adı verilen yumruk dövüşüdür (Yıldız,1993:120). Boks için ellerde kullanılan kayışlar öküz derisinden yapılmıştır. Palestra'da yapılan antrenmanlarda, günümüzdekine benzer içleri kum, un veya darı ile doldurulmuş deriden yumruk torbaları kullanılmıştır. Yarışmalar sporcularından birinin yere düşmesi ya da parmağını kaldırarak yenilgiyi kabul ettiğini işaret etmesine kadar süre ve raunt olmadan sürdürülmüştür (Tekin ve Tekin, 2014: 130-131).



Resim 12: Boksör İşaret Parmağını Kaldırarak Yenilgiyi Kabul Ettiğini Belirtir. M.Ö. 500 Yunan Amforası
https://vimeo.com/tag:himantes(E.T: 08.11.2019)



Resim 13: M.Ö. 5. yüzyıl, Yarışmaya Hazırlanan Bir Boksör http://www.fhw.gr/olympics/ancient/en/gallery/205ap1.html (E.T: 08.11.2019)

Antik Yunan'da boksörler ellerine bileklerini sabit tutmak için "*himantes*" *strofia* veya *meilichae* denilen, tabaklanmış, zeytinyağı veya hayvan yağıyla yumuşatılmış yaklaşık 3 metre uzunluğunda deriden yapılmış deri kayış sarmışlardır. Bu kayışlar bileklerin ve elin etrafına parmakları serbest bırakacak şekilde belli bir düzende sarılarak ve her iki ucuna sağlamlaştırmak için düğüm atılarak kullanılmıştır (Miller, 2004)

M.Ö. 4. yüzyılda darbe emici özelliği daha fazla olan "yumuşak kayış" olarak adlandırılan bir yarışma eldiveni geliştirilmiştir. Bu eldivenlerde, daha yumuşak hale getirmek için alt katmanda keçe kullanılmış ve eldiven önkol, bilek ve ellere deri kayışlarla sabitlenmiş, ancak bu eldiven uzun süre kullanılamamış ve bu eldiven modeli esas alınarak "keskin kayış" olarak adı verilen daha sert bir eldiven geliştirilmiştir. Bu eldiveni "yumuşak kayış" eldivenden ayıran ve daha tehlikeli hale getiren en önemli fark, sertleştirilmiş ilave bir deri parçasının diğer deri bantlarla iç içe geçirilerek parmak eklemlerinin tam üstüne gelecek şekilde kullanılması ve dolayısıyla rakipte kesikler oluşturacak derecede hasara neden olmasıdır (Tekin vd., 2016:11-13).



Resim 14: Boks Donanımının Gelişimini Temsil Eden Çizim: Solda Meilichae, Merkezde Oxeis Himantes ve Sağda Roma Caestus http://www.fhw.gr/olympics/ancient/en/gallery/205a1p1.html (E.T: 08.11.2019)

Eski Türk Uygarlıkları

M.Ö. 5000'den başlayarak Orta Asya bozkırlarında çeşitli kültür ve medeniyetler kurmuş olan Türkler bölgenin coğrafi ve iklim özelliklerinden büyük ölçüde etkilenmiştir.

Hayvancılığa büyük önem veren Türklerde bu durum hem hayvanların özellikle atın kullanımı ve hayvancılığa bağlı deri işleme kültürünün gelişmesinde etkili olmuştur (Güler vd., 2007: 2-3).

Türk tarihini değerlendirmedeki en önemli zorluk Göktürkler öncesi döneme ait kayıtların az olması ve okumadaki güçlüklerdir. Tarihi kayıtlara Sümer, Asur, Akat, Arap, Pers, Çin, Bizans, Helen, Ermeni ve diğer ilişkide bulunulan kavimlerin yazılı kaynaklarından elde edilen bilgiler ile ulaşılmaktadır (Umay, 2007: 19-20).

Tarihte ortaya çıkan ilk Türk topluluklarından itibaren Hunlar'dan Osmanlı İmparatorluğuna kadar spor, farklı çeşitlerde ve aşamalar kaydederek devam etmiştir. Türk kültüründe beden hareketleri oldukça önem taşımaktadır. Savaşçı bir millet olan Türkler tarih sahnesinde atın kullanıldığı pek çok spor faaliyetini başlatmışlardır. Tarihsel süreç içerisinde Türkler; güreş, kılıç, okçuluk, atçılık ve at yarışları, çöğen (polo), cirit, mızrak, gökbörü, cop, tepük (futbol), tokmak, seyirtmek (koşu), lobut atma, gürz ve topuz kullanma, avcılık, kayak, boks, süngü, yüzme, matrak, tomak, taş atma, tuluk oyunu, ağırlık kaldırma, yağlı direk, yaya koşuları gibi sporları yapmışlardır (Dever ve İslam,2015:7).

İskitler eskiçağ ve devamındaki çeşitli yazılı kaynaklarda ve günümüze ulaşan arkeolojik bulgularda adları günümüze kadar ulaşan ilk Türkler ve Anayurtta kurulan ilk Türk Devleti olarak yer almaktadır (Bedirhan, 2019: 29).

İskitlerin yaşam biçimlerinin bir parçası olan avcılık aynı zamanda askeri eğitim ve vücudu zinde tutma amacıyla spor niteliğindedir. İskit okçuları atı dörtnala koşturarak ok atmaya ve nişan aldıkları şeyin hareketli olması gerektiğine odaklanmaktadır. Çoğu vahşi hayvanlara bir kısmı da kuşlara nişan alarak atış yapmaktadır. Oklarının etkisini görmek içinse önlerine sert bir odun ya da ham deriden bir kalkan koymuşlardır. Bunun delinmesi durumunda okların düşman silahlarını da deleceğinden emin olurlar (Öztürk,2007: 26).



Resim 15: Süvari (Elinde ok ve yay ile) Betimlemeli Plakalar. Alçak kabartma. Altın 3,7X4,5 Tenlik Kurganı M.Ö.III-II. Yüzyıl Alma-Ata, Kazakistan Cumhuriyeti Bilim Akademisi Arkeoloji Müzesi (Arık, 2008: 153).

Dünyanın en eski silahlarından olan ok, Türkler tarafından başarıyla kullanılmış ve Türkler uzun mesafelere isabetli ok atışlarıyla tanınmıştır. Divanu Lugati't-Türk'te ok ve yayla ilgili; "*kes, koguş, temürgen, tili, ulun, yeten, yök/yük, yasıç, çıgılvar, keş*," gibi terimler geçmektedir. (Gürgendereli,2015: 1316).

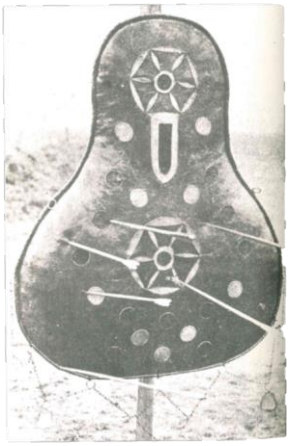


Resim 16: Yay Geren Bir Asker -Kul oba Kurganından İskit Kâsesine Ait Bir Detay http://www.encyclopediaofukraine.com/picturedisplay.asp?Next (E.T: 25.10.2019)



Resim 17: İskit Efsanesine Göre Herakles(Targitaos) Oğlu İskit'e Yayını Bırakırken, Altın Yaldızlı Gümüş Kap, Castye Voronez Kurgan 3, Rusya, Ermitaj Müzesi, St. Petersburg (Çeşmeli, 2015: 94)

Okların koyulduğu ok sadakları içerisinde deriden yapılanlar da bulunmaktadır.



Resim 18: Puta (Ok Hedefi) (Yücel, 2015: 528)



Resim 19: Bir Uygur Beyinin Çifte Kemeri, Kılıcı ve Okluğu (Ögel, 1985:83)

Eski Türk toplumlarında yapılan sporlarda "*At*" önemli bir unsur olmuştur. Türklerin atın semavi bir kökenden geldiğine olan inançları verdikleri değer ile yakından ilgili olmuştur. Ata bağlı kültür, at kültürüne dayalı sportif aktiviteleri de ortaya çıkarmış, günümüzde Türkiye'de ve Türk dünyasında halen uygulanmakta olan *Beyge, Oğlak kapmaca(Gökbörü/Buzkaşi), Gümüş kapma, Atlı Güreş, Kız Kovalama, Cambı Atma, Cirit* ve *Yorga/Rahvan* at yarışları gibi çok sayıda atlı sporu miras bırakmıştır.

Binicilik sporunda at ve binici tarafından kullanılan en önemli parça eyerdir. Eyer; binicinin ata oturması için deri, tahta ve demirden yapılmış teçhizata verilen isimdir. Parçaları; ön hane, orta hane, arka hane, üst tepindirik, alt tepindirik, çeki kayışları, kolan, üzengi kayışları ve üzengilerdir (Ünver, 2006:36-55).

İskitlerin atlarının sırtını korumak için deri ve keçe kullanılan eyer örtüleri kullandıkları görülmektedir (Çeşmeli, 2015 :88).



Resim 20: Keçe ve Deriden Eğer Örtüsü Üzerinde Dağ Keçisine Saldıran Griffin, Pazırık Kurganları İskit dönemi, M.Ö. 300 Civarı (radyokarbon yöntemi ile), Altaylar, Sibirya, Rusya, Ermitaj Müzesi, St. Petersburg (Çeşmeli, 2015 :88).

Eski Türklerin at ile oynadığı ve ata sporu sayılabilecek branşlardan biri günümüzde *Polo* olarak oynanan oyundur. Göktürkler'in *gökbörü* adlı oyunlarını geliştirerek atlı hokeye çevirdiği polonun atası, ismini atlıların elindeki *çöğen* adlı sopalardan almıştır (Ünver, 2006 : 56).

Çevgan, tubuk, tuy, bandal ya da *çukanyon* adı verilen çöğen oyununda *guy* adı verilen sahanın ortasına koyulan top, söğüt ya da akçaağaçtan ayva büyüklüğünde yapılarak üzeri deri ile kaplanmıştır. (Kurt vd., 2016: 19-20).

Çöğen oyunu sonraki dönemlerde minyatürlerde de tasvir edilmiştir.



Resim 21: Çöğen ve Polo
www.turktoyu.com/cevgan-bir-ata-sporu-ve-polo-oyununun-atasi (E.T: 25.10.2019)

Kök böri; Türk dünyası ve yakın coğrafyasında; başı ve dizlerinden aşağısı kesilerek iç organları boşaltılmış oğlak, buzağı veya dananın urganıyla oynanan geleneksel binicilik sporudur. Türk toplumlarının en eski oyunlarından birisi olan ve adında ritüel anlamlar ve sosyal normlar taşıyan kök-böri, oyunun en eski ve ortak kullanılan adıdır (Türkmen, 2007: 95-96).

Türkistan'da, Kırgızlar ve Türkmenler arasında oynanan bu oyuna *gökböri*, *Kök-Börü*, *Köp kûri, oğlak/ulak*, Afganistan'da *buzkaşi*, Kazaklarda *kökbar, kökpar* gibi adlar verilmektedir (Ünver, 2006: 56).

Oyundaki oğlak, başı ve ayakları kesilerek içine saman doldurulduktan sonra karnından dikilip gece su içinde bırakıldıktan sonra şişerek ağırlığı otuz kırk kiloyu bulan bir oyun aracı haline gelmektedir (Özen, 2012: 31).



Resim 22: Kökböri

www.turkcenindirilisi.com/turk-tarihi/turk-dunyasinda-kokboruulak-gokboruoglak-oyunu-h75561.html (E.T: 25.10.2019)

Eski Türklerin en dikkat çeken sporlarından biri de yine kökleri Orta Asya'da olan *tokmak* sporudur. Bu oyun bazı çevrelerde bugün futbolun atası olarak kabul edilmektedir. Ali Kuşçu'nun kısaltarak Türkçe'ye çevirdiği "Tarih – i Hata" ve İranlı bir tüccar olan Hoten'in yazdığı eserde;

"Türklerin öküz ödünü şişirip, ayak topu oynadıkları yahut ata binerek değnekle bu topa vurarak yarışmalar düzenledikleri aktarılmaktadır. Tokmak, aslında tabanı ve üstü deriden yapılmış kısa konçlu bir çeşit çizmenin adıdır. Öküz ödünden yapılmış top oynanırken, ayağa bu giyildiği için adına tokmak oyunu denilmiştir (Özen, 2012:27).

Göktürklerde ayak topu olarak adlandırılan futbolun, kız ve erkek çocukları arasında oldukça sevilerek oynanan bir oyun olduğu kaynaklarda belirtilmektedir. Deriden yapılarak içi kıl ile doldurulmuş olan top ile çocuklar, *ayak topu* (futbol) oynamışlardır (Dever ve İslam, 2015: 51).

Kaşgarlı Mahmud'un "Divan-ı Lügat-it Türk" adlı eserinin ilk cildinin 323'üncü sayfasında eski Türk boylarının Orta Asya'da *Tepük* adıyla andıkları bir ayak topu oyunu

oynadıklarından bahsedilmektedir. Türklerin tepük oynarlarken kullandıkları toplar, ilk dönemlerde oval kalıplara dökülen kurşun kitlesinin üzerine keçi kılı veya keçe sarılmak suretiyle yapıldığı; zamanla bunların değişime uğradığı ve daha yumuşak cisimlerden yapılmış topların tercih edildiği, bunun için de içi hava ile doldurulmuş ve yuvarlanmış kuzu tulumlarının kullanıldığı yine aynı eserden öğrenilmektedir. (http://www.turkosfer.com/tepuk/)



Resim 23: Tepük (Temsili resim)
www.turkosfer.com (E.T: 25.10.2019)

Eski Türklerde oynanan oyunlardan biri de *tomak*tır. İneğin kılı ineğin sidiği ile ıslatılıp top şekline getirildikten sonra üzerine deri geçirilerek ucuna örülmüş deri sırım bağlanması ile bir oyun aracı elde edilmektedir. Sırımların ucundan tutulup sıralı kişilerin sırtına vurarak oyun oynanmaktadır (Kahraman, 1995: 618).

Sonrasında Osmanlı'da sarayda oynanan tomak oyunundaki tomak aracı; içi keçeyle doldurulmuş yumruk büyüklüğünde meşin toplardan oluşturulmuş ve bunlar 70-80 cm uzunluğunda altı sırımdan örülmüş sapa bağlanarak oynanmıştır (Özen, 2012: 33).



Resim 24: Tomak Oyunu

http://www.atasporlarivakfi.org/resim-galerisi/#prettyPhoto/2/ (E.T: 25.10.2019)

M.Ö. II. Yüzyıla kadar tarihi geçmişi olan ve eski dönemlerden itibaren Türk topluluklarına özgü en yaygın sporlardan biri güreştir. (Yüksel, 2018: 590).

M.Ö. 2500'lü yıllara ait Mezopotamya'da 10 cm büyüklüğünde bir çift kuşak/kemer güreşçisi heykeli bulunmuştur. Ayrıca M.Ö. 2900 yıllarındaki Gılgamış Destanında Gılgamış ile Enkidu arasında geçen Kuşak güreşi de yer almaktadır. Yağlı güreşçilerin giydiği kispet İskit/Saka Türklerine ait kemikten avadanlık üzerine işlenen güreşçi figüründe de görülmüştür (Özbay, 1999: 45-61).



Resim 25: Güreş Tutan İki Alp
(İmamoğlu ve İmamoğlu, 2019:1519-1520)

Çin'in batı sınırında Ordos denilen bölgede bulunan bir tunç tokası üzerinde bulunan figürde iki Alp'in güreş tuttukları görülmektedir. MÖ 700'e ait olduğu sanılan bu figürlerde güreşçilerin iri yapılı ve sağlam bir bünyeye sahip bir şekilde betimlendikleri görülmektedir (İmamoğlu ve İmamoğlu, 2019:1519-1520).

Türk destanlarında yapılan spor faaliyetleri ile ilgili bilgilerin içerisinde giysiler ile ilgili detaylara da rastlanmaktadır. Manas Destanında Bok-Murun hikâyesinde Manas'ın "Nogay-Han" ile savaşı ve güreşi bölümünde;

"…Pehlivanlar pehlivanı Koşay-Han" Manas'ın deri kispetini giyerek ihtiyar hali ile Yoloy-Han'la güreşir. Tanrı artık Koşay'a kuvvet vermiştir…." (Özbay,1999: 26) (Kaygusuz vd., 2019: 149).

Kispet; vücudun bel aşağısıyla baldırının üstüne kadar olan kısmını kaplayan kuşaksız, düğmesiz, iliksiz olarak deriden dikilen giysi anlamına gelmektedir. Kispet; manda, malak, dana, keçi, sığır, gibi hayvanların derilerinden dikilmektedir. Genç hayvanların derisi sağlam ve yumuşak olduğundan, kispetin dikildiği hayvanın genç olması önemlidir.

Güreş yapılırken deri kispetin tercih edilmesinin nedeni bazı araştırmacılar tarafından Türk mitolojisi, destan ve efsanelerinde var olan "don değiştirme" motifiyle açıklanmaya çalışılmıştır. Buna göre kispet giyme işi, Orta Asya Türklerinde şamanların kartal kanadı ve sığır boynuzları takarak o hayvanların gücünü kendisinde hissetmesi inancının devamını göstermektedir (Dervişoğlu, 2018: 205-210).



Resim 26: Yağlı Güreş ve Kispet
http://www.turkosfer.com/turk-gures-sporu/ (E.T: 08.11.2019)

Türk kültür tarihinde büyük yeri olan güreş, tarihi süreçte ortaya çıkan yağlı, aba ve şalvar güreşleri gibi farklı formları ile Türk geleneklerinde önemli bir yere sahip olmuştur. Aba güreşi bünyesinde *aba, kuşak, şort* ve *köynek* motiflerini barındırmaktadır. *Aba*; kolsuz, omuz ve sırt bölgeleri deri ile kaplanmış, keçi kılı, devetüyü ya da dövme yünden yapılan kalın kumaşa verilen isimdir. Güreşçiler, abanın yaka ve belinden tutarak güreş yaparlar. (Kalça ve Akburu, 2019: 48).

Türklerde Orta Asya'dan itibaren Anadolu topraklarına kadarki süreçte görüntü ve kurallarında çok az değişim olan ve yağlı güreşin yapılmadığı bölgelerde yapılan Karakucak güreşlerinde pehlivanlar keçi kılı ya da çadır bezinden yapılma ve genellikle siyah renkli *pıtpıt* giymektedirler (Özbay, 1999: 44). Bu güreşte pehlivanlar ayaklarına siyah renkte *pırpıt* adındaki deri çarıklardan giymektedirler (Özen, 2012: 41).

Uygurlarda Çin Elçisi Wang – Yen – Tei'nin belirttiğine göre, su sporları da yapılmaktaydı. Elçi, Sarı Nehir (Huang-ho) üzerinde koyun derisinden yapılan bir tulumun içini hava ile doldurarak suda yüzdürdüklerini ifade etmiştir. Bunlar ayrıca taşımacılıkta kullanılan bir araç olarak ta dikkat çekmektedir. Bu durum basit bir sal veya kano izlenimi ile yapılan bir faaliyeti çağrıştırmaktadır (Dever ve İslam, 2015: 52).

Sonuç

Tarihin ilk çağlarından itibaren insanoğlu doğaya ve rakiplerine galip gelmek için yaptığı savaşlardan arta kalan zamanlarında bu durumlara hazırlıklı olmak, beden yapısını güçlendirmek ve yarışmak için spor faaliyetleri gerçekleştirmiştir. Bu spor faaliyetleri içerisinde koşma, yüzme, güreş, boks, eskrim gibi sporlar yer almıştır. Bu sporlar ile ilgili bilgilere, uygarlıkların tarihlerini anlatan destanlarda, yaşam alanlarını oluşturan yapıların içerisinde ve kullandıkları eşyalarda ya da gezgin ve tarihçilerin bıraktıkları eserlerden ulaşılmaktadır.

Dünya tarihini şekillendiren ve yaşadıkları dönem itibarı ile üç büyük uygarlık olan Mısır, Yunan ve Türk Uygarlıklarında spor ile ilgili faaliyetler bulundukları koşullara ve ihtiyaçlarına göre şekillenmiştir. Bu süreçte kullanım alanı geniş, sağlam ve esnek bir malzeme olan deri spor faaliyetlerini gerçekleştirmede farklı amaçlar için kullanılmıştır.

Ulaşılan kaynaklardan Mısır Uygarlığında yapılan spor faaliyetlerinden hokey, eskrim, top oyunları, savaş ve avcılıkta kullanılan okluklar ve hançer kılıflarında derinin kullanıldığı görülmektedir. Yunan Uygarlığında spor faaliyetlerinin aktarıldığı Girit medeniyetinden başlamak üzere atletizm için kullanılan ayakkabılar, tozluklar, güreşçilerin ve pankreas güreşçilerinin rakiplerine daha fazla acı vermek için boks eldiveni olarak kullandıkları sırımlar, yine güreşçilerin bu kez bellerini korumak için kullandıkları kemerler, boks antreman torbaları, mızrağı daha iyi kavramak ve atabilmek için sapına sarılan sırımların yapımında deri kullanıldığı görülmektedir.

Savaşçı bir toplum olan Türklerde özellikle bozkır göçebe kültürünün temel elemanı olan atın kullanıldığı pek çok spor faaliyeti yapıldığı ve bunlarda da en eski Türk zanaatlerinden biri olan deri işlemeciliğinin eseri olan deri malzemelerin kullanıldığı görülmektedir. İskitler döneminden başlayarak ok hedefi olarak, eyer ve eyer örtülerinin yapımında, tokmak oyununa adını veren çizmede, gökbörü oyununda oğlak olarak, çöğen- tomak ve tepük oyunlarında kullanılan topun yapımında, güreşte kispet ya da aba olarak, su sporlarında yüzdürülen nesne ya da kayık olarak deri kullanılmıştır.

Eldesinden kullanıldığı alanlara kadar özellikli bir malzeme olan deri ile ilgili literatür azlığı dikkat çekicidir. Derinin farklı kültürlerde ve savaş malzemeleri, ev eşyaları ya da müzik

aletleri gibi farklı kullanım alanları içerisindeki yerini belirleme hedefi taşıyan çalışmaların artması ile bu alandaki literatürün çoğalmasına katkı sağlanması mümkün olacaktır.

- **KAYNAKÇA**

- Akcakale N (2015). Sadece Ayakkabı. İstanbul: Gece Kitaplığı
- Arık M (2008). Esik Kurganı, Buluntuları Ve Kültür Tarihi Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı Eskiçağ Tarihi Bilim Dalı
- Bedirhan Y (2019). İslam Öncesi Türk Tarihi ve Kültürü. Ankara: Nobel Yayınları. 6. Baskı
- Çeşmeli İ (2015) Tarihi Kaynaklara Göre Türk Göçebelerinde Dinler, Kültler, Ritüeller İle İkonografi 'M.S. 8. Yüzyıla Kadar'. Art - Sanat Dergisi, 0 (3): 47-96. https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuarts/issue/8771/109656
- Demirtaş Ö, İmamoğlu G (2018). Antik Mısır'da Cimnastik, Dans, Top Oyunları Görsellerinin Yorumlanması. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(59): 484-491,
- http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2654
- Dervişoğlu M (2018). Türk Güreşinde Kispet, Kispet Ustalığı ve Kispet Üzerine İnanışlar. Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 8 (16): 204-222.
- Dever A, İslam A (2015). Tarihsel Süreç İçerisinde Türk Kültüründe Spor Algısı. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(5): 46-61.
- Güler A, Akgül S, Şimşek A (2007) . Türklük Bilgisi. Ankara: Türkar Yayıncılık. 3. Baskı
- Gürgendereli R (2015). Bir Okçuluk Risâlesi: Kavsnâme. Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10(8): 1313-1324 http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8270
- İmamoğlu G, Koca F (2018). Eski Çağ Mısırda Boks, Güreş Ve Eskrim İle İlgili Figürler Üzerine Yorumlar. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,11(59): 554-559,
- http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2661

- İmamoğlu M, İmamoğlu G (2019). Eski Çağ Ön Asya, Anadolu Ve Afrika Uygarlıklarına Ait Güreş Görsellerinde Yer Alan Benzerlikler Ve Farklılıklar. Turkish Studies Social Sciences, 14(4): 1515-1523.
- Kahraman A (1995). Osmanlı Devletinde Spor. Ankara: TC Kültür Bakanlığı Yayınları: 1697
- Kalça A, Akburu H (2019). Bireysel Sporlar Güreş Ders Kitabı. Ankara: MEB Yayınları: 6542
- Kaygusuz M, Kahvecioğlu Sarı H, Arğun F.N (2019). Kültürel Mirasımız Yağlı Güreş Sporunun Geleneksel Giysisi Kispet. Akademik Bakış Dergisi (e-dergi), 72: 147-166
- Kurt T, Kılıç M, Kılıç M N, Yücel E, Kıvanç C (2016). Türk Spor Tarihi 11. Sınıf Ders Kitabı. Ankara: MEB Yayınları: 6189.
- Miller S.G (2004). Ancient Greek Athletics. Yale University Press, New Haven
- Ögel B (1985). Türk kültür tarihine giriş. Türklerde giyecek ve süslenme (Göktürklerden Osmanlılara), Cilt V, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları:638. 2. Baskı
- Ögel B (2014). İslamiyetten Önce Türk Kültür Tarihi –Orta Asya Kaynak Ve Buluntularına Göre. Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları. 6. Baskı
- Özbay G (1999). Türklerde Spor Kültürü. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları:172. Geliştirilmiş 2. Baskı.
- Özen N (2012). Türk Kültür Tarihinde Spor ve Türklerin Spora Katkıları. Yüksek Lisans Tezi. Batman: Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı
- Öztürk R (2007). Grek ve Latin Kaynaklarına Göre İskit, Sarmat ve Avrupa Hunlarında Askeri Kültür (M.Ö.V.yy – M.S.VI. yy). Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı Eskiçağ Tarihi Bilim Dalı
- Sakaoğlu N, Akbayar N (2002). Derinin Anadolu'da Bin Yıllık Öyküsü. İstanbul: Creative Yayıncılık.
- Şener O A (2018). Antik Çağ Yunan Uygarlığında Sportif Şenlikler ve Etkileri. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11 (61) : 530-536 http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2943

- Tekin A, Tekin G (2014). Antik Yunan Dönemi: Spor ve Antik Olimpiyat Oyunları. Tarih Okulu Dergisi (TOD), 7(XVIII): 121-140, http://dx.doi.org/10.14225/Joh480
- Tekin A, Tekin G, Çalışır M (2016). Sporda Şiddet Bağlamında Antik Yunan Döneminde Boks. Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(Ek Sayı):1-18
- Türkmen M (2007). Geçmişten Günümüze Türkler'de Kökbörü / Ulak-Tartış / Buz-Kaçi /Torpak Tartış / Kökpar Oyunu. Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi. (166): 95-108.
- Umay T G (2007). Türklerin Tarihi –Geçmişten Geleceğe-, Ankara: Akçağ Yayınları. 2. Baskı
- Ünver A F (2006). Antik Çağdan Modern Olimpiyatlara Binicilik Sporu ve Türk Biniciliğinin Olimpik Gelişimi. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
- Yıldız N (1993). Eski Çağda Deri Kullanımı ve Teknolojisi. Marmara Üniversitesi Yayın No: 540
- Yücel Ü (2015). Türk Okçuluğu. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayını: 182. 2. Baskı
- Yüksel Y (2018). Klasik Türk Şiirinde Güreş ve Pehlivanlık. Littera Turca Journal of Turkish Language and Literature, 4(2) : 589-616.
- www.turkosfer.com (E.T: 25.10.2019)

169-93-iecses-4th-629-FC-Oral

TÜRKİYE A MİLLİ KADIN HENTBOLCULARIN OMUZ VE BACAK KAS KUVVET DEĞERLERİNİN SÜRAT, KUVVET VE DAYANIKLILIK PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİ: TÜRKİYE ÖRNEĞİ

Hikmet VURGUN*, Nilgün VURGUN*, Turan IŞIK*,
Mustafa ENGÜR, Canan ALDIRMAZ*****
*Manisa Celal Bayar Üni. SBF, **Ege Üni. SBF, ***Meb. Beden Eğit. Öğr.

ÖZET

Türkiye A Milli Kadın Hentbolcuların Omuz ve Bacak Kas Kuvvet Değerlerinin Sürat, Çeviklik, Kuvvet ve Dayanıklılık Performansı İle İlişkisi: Türkiye Örneği

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Türkiye Kadın A-Milli Hentbol Takımı sporcularının konsantrik kasılma modunda diz ekstansiyon - fleksiyon ve omuz internal - eksternal izokinetik kuvvet farklılıklarını belirlemek ve izokinetik ölçümlerle sprint, çeviklik, dayanıklılık ve 5 tekrarlı bench press ve squat performansları arasındaki korelasyonu araştırmaktır.

Gereç ve Yöntem: Bu çalışmaya Türkiye Kadın A-Milli Hentbol Takımında yer alan 15 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma süresince çeviklik, sürat, 5 tekrarlı maksimal squat ve bench press, izokinetik ölçümler ve 3000 m dayanıklılık değerlendirilmiştir. İlk test gününde T çeviklik testi ve 0-30 m sürat testi yapılmıştır. İkinci test gününde 5 tekrarlı maksimal squat ve bench press testleri gerçekleştirilmiştir. Üçüncü test gününde diz ekstansiyon-fleksiyon ve omuz internal-eksternal izokinetik kuvvet ölçümleri yapılmıştır. Son test gününde ise 3000 m dayanıklılık testi uygulanmıştır.

Bulgular: İstatistiksel sonuçlara göre 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki dominant-nondominant diz fleksiyon-ekstansiyon ve omuz internal zirve tork değerleri arasında anlamlı farklar belirlenmiştir ($p<0,05$). İzokinetik ölçümlerle sprint, çeviklik, dayanıklılık ve 5 tekrarlı bench press ve squat performansları arasında anlamlı korelasyon bulunmamıştır ($p>0,05$). Sadece 600/sn açısal hızlardaki dominant bacak diz fleksiyon zirve tork değerleri ile 3000 m dayanıklılık testi arasında ve 3000/sn nondominant omuz internal ile bench press arasında anlamlı korelasyon görülmüştür ($p<0,05$).

Sonuçlar: Bu çalışmanın bulguları Türkiye Kadın A-Milli Hentbol Takımı oyuncuların daha fazla kuvvet antrenmanı yapmaları gerektiğini göstermektedir. Hentbolda izokinetik dominant-nondominant omuz ve bacak kuvveti ile çeviklik, sürat, 5 tekrarlı squat ve bench press ve dayanıklılık arasında bir korelasyon bulunamamıştır.

Anahtar kelimeler: Türkiye Kadın A-Milli Hentbol Takımı, İzokinetik Ölçüm, Smartspeed, Çabukluk, Sürat, Kuvvet, Dayanıklılık.

169-93-iecses-4th-629-FC-Oral

THE CORRELATION BETWEEN KNEE AND SHOULDER STRENGTH VALUES OF TURKISH WOMEN-NATIONAL HANDBALL TEAM PLAYERS AND SPRINT, AGILITY, STRENGTH AND ENDURANCE PERFORMANCES: THE CASE OF TURKEY

Hikmet VURGUN*, Nilgün VURGUN*, Turan IŞIK*,
Mustafa ENGÜR, Canan ALDIRMAZ*****
*Manisa Celal Bayar Üni. SBF, **Ege Üni. SBF, ***Meb. Beden Eğit. Öğr.

ABSTRACT

The Correlation Between Knee and Shoulder Strength Values of Turkish Women-National Handball Team Players and Sprint, Agility, Strength and Endurance Performances: The Case of Turkey

Aim: The aim of the study is to evaluate differences in concentric contraction mode of knee extension - flexion and shoulder internal isokinetic strength of the dominant and non-dominant leg and shoulder in Turkish Women National Handball Team Players and to investigate the correlation between sprint, agility, endurance and 5 repetitive bench press and squat performances with isokinetic measurements.

Methods: Fifteen Turkish Women-National Handball Team players are participated voluntarily in this study. Agility, speed, 5 repetitive maximal squat and bench press, isokinetic measurements and 3000 m endurance tests were evaluated during the study. Agility that is a T test and speed that is a 0-30 m run test were performed on the first test day. 5 repetitive maximal squat and bench press tests were performed on the second test day. Isokinetic strength measurements of knee extension-flexion and shoulder internal-external were performed on the third test day. Last day 3000 m endurance test were performed.

Results: According to statistical results, significant differences were found between dominant-nondominant knee flexion-extension peak torque values at angular velocities of 600 and shoulder internal peak torque value at angular velocities of 3000/sn ($p<0,05$). No significant correlation was found between isokinetic measurements and sprint, agility, endurance and 5 repetitive bench press and squat performances ($p>0,05$).There was a only significant correlation between 3000 m endurance test and dominant leg knee flexion peak torque value at angular velocity of 600/sn and between 5 repetitive maximal bench press test and nondominant shoulder internal peak torque value at angular velocity of 3000/sn ($p<0,05$).

Conclusion: The findings of this study show that Turkish Women National Handball Team players need to practice strength training more than before. There was no corelation between isokinetic dominant-nondominant shoulder and leg strength at angular velocities of 600 /sn and 3000/sn with agility, sprint, 5 repetitive squat and bench pres and endurance in handball.

Keywords: Turkish Women-National Handball Team, Isokinetic Measurement, Smartspeed, Agility, Sprint, Strength, Endurance.

GİRİŞ

Hentbol oyununda motorik ve fizyolojik özellikler sportif başarıya ulaşmada önemli rol oynamaktadır. Hentbol için öncelikli motorik özellikler; hareketlilik, sürat, sıçrama, atış kuvveti, dayanıklılık ve koordinasyondur (Eler ve Bereket, 2001). Birebir temasa dayanan hentbol oyunu, bir oyuncunun iyi bir fiziksel hazırlık yapmasını gerektirir. Hentbol oynayan sporcular düzgün bir postüre sahiptir, çünkü bir müsabakada tüm vücut kasları kullanılmaktadır. Üst ve alt ekstremitelerin tüm eklemlerinin çalıştığı devamlı hareketler, eklem hareket açısını (range of motion) geliştirir ve artırır (Czerwınskı & Taborsky, 1997).

Hentbolcular, atış, paralel dalma, blok ve top kontrolü gibi birçok fiziksel beceriye sahiptir (Wallace Ve Cardınale, 1997). Hentbol, vücudun her iki tarafını da aerobik aktivite, kas kuvveti, denge ve esneklik ile birlikte eşit olarak çalıştırır (Kansal Dıvander, 2008). Koşu, sprint ve sıçrama gibi yoğun/şiddetli, aralıklı faaliyetlerin yanı sıra oyuncular arasında düzenli atış, vurma, blok ve itme gibi faaliyetlerden oluşur (Gorostıaga ve ark., 2006; Gorostıaga ve ark., 1999).

Hentbolda başarı için en önemli beceri atış kabiliyetidir ve atış verimliliği açısından en önemli faktörlerden biri de üst ve alt ekstremite kas kuvveti ve gücüdür (Jöris ve ark 1985). Kas gücü, hentbolda oyun performansının en önemli fiziksel bileşenlerinden biridir.

YÖNTEM

Bu çalışma, Türkiye Hentbol Federasyonu (THF) Kadın A-Milli Hentbol Takımının hazırlık kampı süresince milli takımda düzenli olarak oynayan, çalışma süresince son 6 ayda herhangi bir sakatlık geçirmemiş ve lig sezonu boyunca düzenli olarak haftalık antrenmanların tümüne katılan gönüllü 15 kadın profesyonel sporcudan oluşmuştur.
Çalışma öncesinde gönüllü olur formu kullanılarak katılımcıların çalışmaya katılım onamları alınmıştır.

Çalışma öncesinde çalışmaya ait olan ilgili ölçüm ve uygulamalar için Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığından gerekli izinler ve CBÜ Tıp Fakültesi Etik kuruldan gerekli izinler alınmıştır.

Yaptığımız bu çalışma, THF Kadın A-Milli Hentbol Takımı 15 oyuncusunun A Milli Takım kampı hazırlık dönemi başlangıcında gerçekleştirilmiştir. Hentbol Kadın A Milli

Takımını oluşturan bu katılımcılar, normal lig sezonu süresince yıllık antrenman programlarında haftada 6 gün 14 saatlik teknik, taktik ve kuvvet antrenman programlarına dâhil olmuş oyunculardan oluşmuşlardır. Çalışma başlamadan önce tüm oyunculara araştırma dâhilinde uygulanacak olan test protokolleri hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Çalışmada yer alan tüm oyuncular daha önce çalışmada uygulanacak olan testlere kariyerleri boyunca katılmış bireylerden oluşmuştur. Dolayısıyla öğrenme faktörlerinin test sonuçları üzerindeki etkisi en aza indirilmiştir. Yaptığımız çalışmada yer alan tüm katılımcıların üzerindeki yorgunluk faktörünü minimize etmek için ölçümler öncesindeki 48 saat boyunca herhangi bir yorucu egzersiz yaptırılmamıştır. Çalışmada yer alan sporculara uygulanmış olan testler sırasıyla 1. gün çeviklik ve 30 m sprint testi, 2. gün 5 tekrarlı maksimal squat testi, 3. gün 60^0/sn ve 300^0/sn açısal hızlardaki diz E-F ve omuz İ-E izokinetik testler ve son gün olan 4. gün ise 3000 m dayanıklılık testleri şeklinde gerçekleştirilmiştir. Yaptığımız araştırmanın çalışma dizaynı Tablo 1'de gösterildiği gibi gerçekleştirilmiştir.

TABLO 1. ÇALIŞMA SÜRESİNCE UYGULANAN TESTLER VE ÇALIŞMA TAKVİMİ

Testler	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün
Çeviklik Testi	✓			
0-30 m Sprint Testi	✓			
5 Tekrarlı Maksimal Squat-Bench Press		✓		
İzokinetik Testler			✓	
3000 m Dayanıklılık Testi				✓

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi, SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) bilgisayar programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle analizi yapılan verilerin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra tüm istatistiksel işlemler öncesinde verilerin, normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Bu test sonucunda elde edilen verilere göre grupların normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Türkiye Kadın A-Milli Hentbol Takım oyuncularının 600/sn ve

3000/sn açısal hızlardaki dominant ve nondominat bacaklar arasındaki diz fleksiyon ve ekstansiyon kuvvet farkları paired sample t test kullanılarak farkın olup olmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda dominant bacağın 600/sn ve 3000/sn açısal hızlardaki diz fleksiyon ve ekstansiyon kuvvet değerlerinin 30 metre sürat, T çeviklik, 5 tekrarlı maksimal squat kuvveti ve 3000 metre dayanıklılık sonuçları pearson korelasyonu kullanılarak istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlenmiştir. Pearson korelasyon katsayısı (r); 0,00 - 0,19 çok küçük, 0,20 - 0,39 küçük, 0,40 - 0,59 orta, 0,60 - 0,79 yüksek ve 0,80 - 1,00 çok yüksek düzey olarak belirlenmiştir (Wuensch ve Evans 2006). Verilerin istatistiksel analizinde güven aralığı %95 olarak seçilmiş ve p<0,05'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR:

TABLO 2. Çalışmada Yer Alan Katılımcıların 60 Ve 3000/Sn Açısal Hızlardaki Dominant Ve Nondominant Diz Fleksiyon-Ekstansiyon Zirve Tork Değerlerinin Karşılaştırılması

	Diz Ekstansiyon (Nm)		**Diz Fleksiyon (Nm)**	
	60^0/sn	**300^0/sn**	**60^0/sn**	**300^0/sn**
Dominant	143,54±13,87	43,24±6,48	99,28±14,63	39,86±10,33
Non-Dominant	135,17±13,48	38,84±6,72	84,10±10,84	31,90±6,38
t	4,774	5,564	6,706	4,988
df	14	14	14	14
p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*

* p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların 60 ve 300^0/sn açısal hızlardaki dominant ve nondominant diz fleksiyon-ekstansiyon zirve tork değerleri Paired-Samples T Testi ile karşılaştırılmıştır. Test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{60^0/\text{sn dom. diz eks.}}$ = 143,54) ile nondominant bacak diz ekstansiyon zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{60^0/\text{sn nondom. diz eks.}}$ = 135,17) arasında anlamlı bir fark tespit

edilmiştir [$t_{(14)}$ = 4,774, p<0,05]. Bununla beraber analizi yapılan 300^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{300^0/\text{sn dom. diz eks.}}$ = 43,24) ile nondominant bacak diz ekstansiyon zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{300^0/\text{sn nondom. diz eks.}}$ = 38,84) arasında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(14)}$ = 5,564, p<0,05]. Benzer şekilde 60 ve 300^0/sn açısal hızlardaki dominant ve nondominant diz fleksiyon zirve tork değerlerinin analizleri de yapılmıştır. Buna göre 60^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz fleksiyon zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{60^0/\text{sn dom. diz flek.}}$ = 99,28) ile nondominant bacak diz fleksiyon zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{60^0/\text{sn nondom. diz flek.}}$ = 84,10) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(14)}$ = 6,706, p<0,05]. Bununla beraber analizi yapılan 300^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz fleksiyon zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{300^0/\text{sn dom. diz flek.}}$ = 39,86) ile nondominant bacak diz ekstansiyon zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{300^0/\text{sn nondom. diz flek.}}$ = 31,90) arasında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(14)}$ = 4,988, p<0,05]. Zuzana Xaverova ve arkadaşları 2015 yılında Çek-Slovak Süper Liginde oynayan 17 kadın hentbolcu üzerinde değişik açısal hızlarda dominant-nondominant diz E-F değerlerini izokinetik dinamometre ile karşılaştırmıştır (Xaverova ve ark. 2015). Bu katılımcı grubundan 9 kadın hentbolcu aynı zamanda son 3 yıldır kendi ülkelerinin milli takım oyuncusu olarak da görev almıştır (Xaverova ve ark. 2015). Bu 9 kadın hentbolcunun 60^0/sn açısal hızda dominant diz E zirve tork değeri 154,9 ± 20,2 (Nm), nondominant diz E zirve tork değeri 156,6 ± 31,2 (Nm); dominant diz F zirve tork değeri 87,7 ± 12,4 (Nm), nondominant diz F zirve tork değeri 88,2 ± 15,7 (Nm) olarak bulunmuş ve dominant-nondominant bacaklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı rapor edilmiştir (Xaverova ve ark. 2015).

TABLO 3. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki dominant ve nondominant omuz internal-eksternal rotasyon zirve tork değerlerinin karşılaştırılması

	Omuz İnternal Rotasyon (Nm)		**Omuz Eksternal Rotasyon (Nm)**	
	60^0/sn	**300^0/sn**	**60^0/sn**	**300^0/sn**
Dominant	62,81±8,80	25,96±7,33	39,83±8,62	21,06±4,17
Non-Dominant	52,50±6,73	21,89±5,56	41,67±7,73	20,71±5,70
t	4,499	2,578	-0,620	0,242
df	14	14	14	14
p	0,001*	0,022*	0,545	0,813

* $p<0,05$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların 60 ve 300^0/sn açısal hızlardaki dominant ve nondominant omuz internal-eksternal zirve tork değerleri Paired-Samples T Testi ile karşılaştırılmıştır. Test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki dominant omuz internal zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{60^0/\text{sn dom. omuz İ.}} = 62,81$) ile nondominant omuz internal zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{60^0/\text{sn nondom. omuz İ.}} = 52,50$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(14)} = 4,499$, $p<0,05$]. Bununla beraber analizi yapılan 300^0/sn açısal hızdaki dominant omuz internal zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{300^0/\text{sn dom. omuz İ.}} = 25,96$) ile nondominant omuz internal zirve tork değeri ortalaması ($\overline{X}_{300^0/\text{sn nondom. omuz İ.}} = 21,89$) arasında da anlamlı bir fark tespit edilmiştir [$t_{(14)} = 2,578$, $p<0,05$]. (Baltaci ve Tunay 2004; Ellenbecker, Davies ve Rowinski 1988; Wang ve ark. 2004). Dolayısıyla pas verme, dribling yapma ve şut atma gibi omuz eklemi ve kuvvetinin devreye girdiği omuz performansı hentbol için oldukça önemlidir. Dos Santos ve arkadaşları 2010 yılında Brezilya Kadın A-Milli Takımının 27 sporcusuyla yaptığı çalışmasında konsantrik fazda 60 ve 300^0/sn açısal hızlarda dominant-nondominant omuz İ-E izokinetik kuvvet ölçümleri yapmıştır (Andrade ve ark. 2010). Buna göre 60^0/sn açısal hızda dominant omuz İ rotasyon kuvveti 31,9 ± 7,3 (Nm), nondominant omuz İ rotasyon kuvveti 28,6 ± 5 (Nm); 60^0/sn açısal hızda dominant omuz E rotasyon kuvveti 25 ± 5,8 (Nm), nondominant omuz E rotasyon kuvveti 23,8 ± 3,7 (Nm); 300^0/sn açısal hızda dominant omuz İ rotasyon

kuvveti 25,6 ± 6,3 (Nm), nondominant omuz İ rotasyon kuvveti 21,3 ± 5,3 (Nm); 300^0/sn açısal hızda dominant omuz E rotasyon kuvveti 20,7 ± 5,4 (Nm), nondominant omuz E rotasyon kuvveti 17,6 ± 3,5 (Nm) olarak tespit edilmiş ve her iki açısal hızda yapılan ölçümlerde anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur (Andrade ve ark. 2010).

TABLO 4. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki dominant bacak diz ekstansiyon-fleksiyon zirve tork değerlerinin çeviklik testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		DOMINANT BACAK			
		Diz Ekstansiyon	**Diz Fleksiyon**	**Diz Ekstansiyon**	**Diz Fleksiyon**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
T Çeviklik Testi	**Pearson Korelasyonu**	0,108	0,156	-0,174	0,238
	p	0,703	0,578	0,534	0,394

* p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon (r=0,108; p=0,703), diz fleksiyon (r=0,156; p=0,578) ve 300^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon (r=-0,174; p=0,534), diz fleksiyon (r=0,238; p=0,394) değerlerinin çeviklik testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). (Muller ve ark. 2000; Trninić, Marković ve Heimer 2001). Diz ekstansör kas grupları hızlanma fazında maksimal kasılmanın % 160'ından daha büyük konsantrik hareket tarzı gerçekleştirerek kasılırlarken yavaşlama fazında diz fleksör kas grupları vücut ağırlığının yaklaşık 3 katı kadar yüke karşı devreye girerek çeviklik performansına katkıda bulunurlar (Colby ve ark. 2000; Simonsen ve ark. 2000). Bu fizyolojik durumlar dikkatte alındığında diz ekstensör ve fleksör kas grupları kuvvetinin çeviklik ile ilişkili olduğu görülmektedir.

TABLO5. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki dominant bacak diz ekstansiyon-fleksiyon zirve tork değerlerinin 30 m sürat testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		DOMINANT BACAK			
		Diz Ekstansiyon	**Diz Fleksiyon**	**Diz Ekstansiyon**	**Diz Fleksiyon**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
30 m Sürat	**Pearson Korelasyonu**	0,070	0,200	-0,150	0,227
	p	0,806	0,475	0,594	0,415

* p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon (r=0,070; p=0,806), diz fleksiyon (r=0,200; p=0,475) ve 300^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon (r=-0,150; p=0,594), diz fleksiyon (r=0,227; p=0,415) değerlerinin 30 m sürat testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Newman ve arkadaşları 2004 yılında futbolcular 60^0/sn, 150^0/sn ve 240^0/sn hızlarda diz E-F kuvvet ile 0 - 10 m sürat arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir (r = -0.714, p < 0.01) (Newman, Tarpenning ve Marino 2004). Literatüre bakıldığında izokinetik bacak kuvveti ve sürat testi arasındaki ilişkinin spor branşına göre farklılık gösterdiği söylenebilir.

TABLO 6. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki dominant bacak diz ekstansiyon-fleksiyon zirve tork değerlerinin 5 tekrarlı maksimal squat testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		DOMINANT BACAK			
		Diz Ekstansiyon	**Diz Fleksiyon**	**Diz Ekstansiyon**	**Diz Fleksiyon**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
5 TM Squat	**Pearson Korelasyonu**	0,231	0,210	0,096	0,264
	p	0,407	0,453	0,733	0,341

* p<0,05; TM: Tekrarlı Maksimal

Tablo 6 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon (r=0,231; p=0,407), diz fleksiyon (r=0,210; p=0,453) ve 300^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon (r=-0,096; p=0,733), diz fleksiyon (r=0,264; p=0,341) değerlerinin 5 tekrarlı maksimal squat testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Paulo Gentil ve arkadaşlarının 2017 yılında izokinetik ölçüm ve 1 TM ile oluşturulan kas kuvvetini karşılaştırdığı ve ilişkisine baktığı çalışmasında 60^0/sn açısal hızdaki izokinetik zirve tork değeri ile 1 TM leg press kuvveti arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur (r = 0.6; ***p*** < 0.01) (Gentil ve ark. 2017). Ancak 1TM leg press kuvvet değerinin izokinetik zirve tork değerine göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (Gentil ve ark. 2017)

TABLO 7. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki dominant bacak diz ekstansiyon-fleksiyon zirve tork değerlerinin dayanıklılık testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		DOMINANT BACAK			
		Diz Ekstansiyon	**Diz Fleksiyon**	**Diz Ekstansiyon**	**Diz Fleksiyon**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
3000 m Dayanıklılık	**Pearson Korelasyonu**	0,257	0,605	0,132	0,501
	p	0,354	0,017*	0,638	0,057

* p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon (r=0,257; p=0,354) ve 300^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz ekstansiyon (r=0,132; p=0,638), diz fleksiyon (r=0,501; p=0,057) değerlerinin 3000 m dayanıklılık testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Bu sonuçlara rağmen 60^0/sn açısal hızdaki dominant bacak diz fleksiyon (r=0,605; p=0,017) değeri ile 3000 m dayanıklılık testi değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Hakkinen, K. kuvvet antrenmanları sonrası, fibril oranı değişiminin dayanıklılık performansını arttırdığını belirtmiştir (Häkkinen, K. 1989). Kayakçılar üzerinde yapılmış bir başka çalışmada da; kayaklı koşu sporcularının fiziksel yapı ve fizyolojik özelliklerinin yanı sıra bir çok olgunun benzerlik göstermesinden kaynaklı, bacak kuvveti ile aerobik ve anaerobik kapasite arasında olumlu bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Çakır E. 2019).

TABLO 8. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki nondominant bacak diz ekstansiyon-fleksiyon zirve tork değerlerinin çeviklik testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		NONDOMINANT BACAK			
		Diz Ekstansiyon	**Diz Fleksiyon**	**Diz Ekstansiyon**	**Diz Fleksiyon**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
T Çeviklik Testi	**Pearson Korelasyonu**	0,136	0,148	-0,136	0,178
	p	0,628	0,598	0,629	0,525

* p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki nondominant bacak diz ekstansiyon (r=0,136; p=0,628), diz fleksiyon (r=0,148; p=0,598) ve 300^0/sn açısal hızdaki nondominant bacak diz ekstansiyon (r=-0,136; p=0,629), diz fleksiyon (r=0,178; p=0,525) değerlerinin çeviklik testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

TABLO 9. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki nondominant bacak diz ekstansiyon-fleksiyon zirve tork değerlerinin 30 m sürat testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		NONDOMINANT BACAK			
		Diz Ekstansiyon	**Diz Fleksiyon**	**Diz Ekstansiyon**	**Diz Fleksiyon**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
30 m Sürat	**Pearson Korelasyonu**	0,012	0,050	-0,072	0,042
	p	0,967	0,859	0,799	0,882

* p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki nondominant bacak diz ekstansiyon (r=0,012; p=0,967), diz fleksiyon (r=0,050; p=0,859) ve 300^0/sn açısal hızdaki nondominant bacak diz ekstansiyon (r=-0,072; p=0,799), diz fleksiyon (r=0,042; p=0,882) değerlerinin 30 m sürat testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

TABLO 10. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki nondominant bacak diz ekstansiyon-fleksiyon zirve tork değerlerinin 5 tekrarlı maksimal squat testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		NONDOMINANT BACAK			
		Diz Ekstansiyon	**Diz Fleksiyon**	**Diz Ekstansiyon**	**Diz Fleksiyon**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
5 TM Squat	**Pearson Korelasyonu**	-0,144	-0,079	-0,078	-0,121
	p	0,608	0,779	0,781	0,668

* p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki nondominant bacak diz ekstansiyon (r=-0,144; p=0,608), diz fleksiyon (r=-0,079; p=0,779) ve 300^0/sn açısal hızdaki nondominant bacak diz ekstansiyon (r=-0,078; p=0,781), diz fleksiyon (r=-0,121; p=0,668) değerlerinin 5 tekrarlı maksimal squat testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

TABLO 11. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 3000/sn açısal hızlardaki nondominant bacak diz ekstansiyon-fleksiyon zirve tork değerlerinin dayanıklılık testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		NONDOMINANT BACAK			
		Diz Ekstansiyon	**Diz Fleksiyon**	**Diz Ekstansiyon**	**Diz Fleksiyon**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
3000 m Dayanıklılık	**Pearson Korelasyonu**	0,285	0,433	0,197	0,397
	p	0,304	0,107	0,481	0,143

* p<0,05

Tablo 11 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki nondominant bacak diz ekstansiyon (r=0,285; p=0,304), diz fleksiyon (r=0,433; p=0,107) ve 300^0/sn açısal hızdaki nondominant bacak diz ekstansiyon (r=0,197; p=0,481), diz fleksiyon (r=0,397; p=0,143) değerlerinin 3000 m dayanıklılık testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

TABLO 22. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 300^0/sn açısal hızlardaki dominant omuz internal-eksternal zirve tork değerlerinin 5 tekrarlı maksimal bench press testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		DOMINANT OMUZ			
		Omuz İnternal	**Omuz Eksternal**	**Omuz İnternal**	**Omuz Eksternal**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
5 TM Bench Press	**Pearson Korelasyonu**	0,045	0,036	0,277	0,024
	p	0,874	0,900	0,318	0,934

* $p<0,05$

Tablo 12 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki dominant omuz internal (r=0,045; p=0,874), omuz eksternal (r=0,036; p=0,900) ve 300^0/sn açısal hızdaki dominant omuz internal (r=0,277; p=0,318), omuz eksternal (r=0,024; p=0,934) değerlerinin 5 tekrarlı maksimal bench press testi değerleri ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

TABLO 33. Çalışmada yer alan katılımcıların 60 ve 300^0/sn açısal hızlardaki nondominant omuz internal-eksternal zirve tork değerlerinin 5 tekrarlı maksimal bench press testi ile olan pearson korelasyon katsayısı ilişkisi

		NONDOMINANT OMUZ			
		Omuz İnternal	**Omuz Eksternal**	**Omuz İnternal**	**Omuz Eksternal**
		60^0/sn	**60^0/sn**	**300^0/sn**	**300^0/sn**
5 TM Bench Press	**Pearson Korelasyonu**	0,258	-0,282	0,599	-0,063
	p	0,352	0,309	0,018*	0,823

* p<0,05

Tablo 13 incelendiğinde test sonucuna göre, 60^0/sn açısal hızdaki nondominant omuz internal (r=0,258; p=0,352), omuz eksternal (r=-0,282; p=0,309) ve 300^0/sn açısal hızdaki nondominant omuz internal (r=0,599; p=0,018), omuz eksternal (r=-0,063; p=0,823) değerleri bulunmuş. Bu değerlerden sadece 5 tekrarlı bench press testi değerleri ile 300^0/sn açısal hızdaki nondominant omuz internal değeri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Bu çalışmada yer alan katılımcılar, THF Kadın A-Milli Hentbol Takımında yer alan 15 kadın hentbolcudan oluşmaktadır. Bu çalışma Türkiye'de THF Kadın A-Milli Hentbol Takımının 2018-2019 hazırlık kampı dahilinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma süresince Kadın A milli Takım oyuncularına sürat, çeviklik, 5 TM squat ve bench press, dayanıklılık, diz E-F ve omuz İ-E izokinetik kuvvet testleri yapılmıştır. Yapılan bu testler sonucunda kadın hentbolcuların konsantrik modda 60 ve 300^0/sn açısal hızlarda dominant-nondominant diz E-F ve omuz İ-E izokinetik kuvvet ölçüm değerleri, dominant-nondominant bacak ve omuz kuvvet farklılıkları ve izokinetik ölçümler ile sürat, çeviklik, dayanıklılık ve 5 TM squat ve bench press testlerinin birbirleriyle olan korelasyonu analiz edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen

temel bulgu, konsantrik modda 60 ve 300^0/sn açısal hızlarda dominant-nondominant diz E-F ve omuz İ-E izokinetik kuvvet ölçüm değerleri arasında dominant bacak ve omuz lehine anlamlı farklılığın olduğudur. Ayrıca bu çalışmada Kadın A-Milli Hentbol Takımı oyuncularının 60 ve 300^0/sn açısal hızlarda dominant-nondominant diz E-F değerleri ile sürat, çeviklik, dayanıklılık ve 5 TM squat değerleri arasında bir korelasyonun olmadığı saptanmıştır. Benzer sonuçlar omuz İ-E izokinetik kuvvet ölçüm değerleri ile 5 TM bench press değerleri arasında da belirlenmiştir. Ancak bu ölçümlerden dominant diz F 60^0/sn açısal hızdaki izokinetik ölçüm değeri ile dayanıklılık değeri arasında anlamlı bir korelasyon görülmüştür. Bu anlamda bu analizler sonucunda kadın hentbolcularda 60 ve 300^0/sn açısal hızlarda dominant-nondominant diz E-F ve omuz İ-E değerlerinin uygulanan motorik testlerle anlamlı bir korelasyona sahip olmadığı ortaya konan bir diğer önemli bulgu olmuştur.

Analiz sonuçlarından elde edilen bulgular dahilinde;

özellikle 60^0/sn ve 300^0/sn açısal hızlarda dominant-nondominant diz ekstansiyon-fleksiyon arasında meydana gelen anlamlı kuvvet farklılığın sakatlık oluşumuna neden olmaması ve daha iyi fiziksel performans gelişimi için kadın hentbolcuların kuvvet antrenmanlarına daha fazla yer vermesi önerilebilir.

Benzer şekilde dominant omuz internal hareketin meydana getirebileceği aşırı kullanım sakatlıklarını engelleme ve dominant-nondominant omuz arasındaki kuvvet farklılıklarını azaltma açısından koruyucu omuz kuvvet programlarına önem verilmesi tavsiye edilebilir.

Kuvvet dengesizlikleri belirlenip, o amaca özgü bireysel ihtiyaçlara göre çalışmalar yapılabilir.

Sakatlık mekanizmalarının anlaşılmasını sağlama eğitimi,

Doğru ve kaliteli ısınma ve de proprioseptif antrenmanlara yer verilebilir.

Denge ve koordinasyon antrenmanlarına antrenman programlarında yer verilebilir.

Daha nitelikli kuvvet antrenmanları (İzokinetik egzersiz ile fonksiyonel performansta ve kas kuvvetinde belirgin artış elde edilebilir) yapmaları tavsiye edilebilir.

Koruyucu antrenmanlar ve rejenerasyon teknikleri üzerinde durulabilir.

Mobilite ve fleksibilite antrenmanları uygulanabilir.

KAYNAKÇA:

- Andrade, Marília Dos Santos, Anna Maria Fleury, Claudio Andre Barbosia de Lira, João Paulo Dubas, and Antonio Carlos da Silva. 2010. "Profile of Isokinetic Eccentric-to-Concentric Strength Ratios of Shoulder Rotator Muscles in Elite Female Team Handball Players." *Journal of Sports Sciences*.
- Baltaci, Gul and Volga Bayrakci Tunay. 2004. "Isokinetic Performance at Diagonal Pattern and Shoulder Mobility in Elite Overhead Athletes." *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.
- Colby, Scott, Anthony Francisco, Bing Yu, Donald Kirkendall, Michael Finch, and William Garrett. 2000. "Electromyographic and Kinematic Analysis of Cutting Maneuvers. Implications for Anterior Cruciate Ligament Injury." *American Journal of Sports Medicine*.
- Çakır, E . (2019). Kayaklı Koşu Sporcularının Bacak Kuvveti İle Aerobik ve Anaerobik Kapasitelerinin İlişkisi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4 (1), 11-18. D
- Eler, S., Bereket S., Elit Türk ve Yabancı Hentbolcuların Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:Vl, Sayı:4, s: 46-48, Ankara, 2001.
- Ellenbecker, Todd S., George J. Davies, and Mark J. Rowinski. 1988. "Concentric versus Eccentric Isokinetic Strengthening of the Rotator Cuff: Objective Data versus Functional Test." *The American Journal of Sports Medicine*.
- Gentil, Paulo, Fabricio Boscolo Del Vecchio, Antonio Paoli, Brad J. Schoenfeld, and Martim Bottaro. 2017. "Isokinetic Dynamometry and 1RM Tests Produce Conflicting Results for Assessing Alterations in Muscle Strength." *Journal of Human Kinetics*.
- Granados, Cristina, M. Izquierdo, J. Ibañez, H. Bonnabau, and E. M. Gorostiaga. 2007. "Differences in Physical Fitness and Throwing Velocity among Elite and Amateur Female Handball Players." *International Journal of Sports Medicine*.
- Häkkinen, K. (1989). Neuromuscular and hormonal adaptations during strength and power training. A review. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness [01 Mar 1989, 29(1):9-26].

- Newman, Mark A., Kyle M. Tarpenning, and Frank E. Marino. 2004. "Relationships between Isokinetic Knee Strength, Single-Sprint Performance, and Repeated-Sprint Ability in Football Players." *Journal of Strength and Conditioning*
- Simonsen, Erik B., S. P. Magnusson, J. Bencke, H. Næsborg, M. Havkrog, J. F. Ebstrup, and H. Sørensen. 2000. "Can the Hamstring Muscles Protect the Anterior Cruciate Ligament during a Side-Cutting Maneuver?" *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.
- Trninić, S., G. Marković, and S. Heimer. 2001. "Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realised in the Competitive Period." *Collegium Antropologicum*.
- Wang, Hsing Kuo, Lin Guey Juang, Jau Jia Lin, Tyng Guey Wang, and Mei Hwa Jan. 2004. "Isokinetic Performance and Shoulder Mobility in Taiwanese Elite Junior Volleyball Players." *Isokinetics and Exercise Science*.
- Wuensch, Karl L. and James D. Evans. 2006. "Straightforward Statistics for the Behavioral Sciences." *Journal of the American Statistical Association*.
- Xaverova, Zuzana, Johannes Dirnberger, Michal Lehnert, Jan Belka, Herbert Wagner, and Karolina Orechovska. 2015. "Isokinetic Strength Profile of Elite Female Handball Players." *Journal of Human Kinetics*.

222-94-iecses-4th-546-FC-Oral

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET KULLANIM TUTUMLARI

Mete Okan **ERDOĞAN**, Gürçay Kıvanç **AKYILDIZ**
PAU

ÖZET

Bu çalışmada, Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet kullanımına yönelik tutumları araştırılmıştır. Bu amaçla 10 soruluk internet tutum anketi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri, bulundukları bölüm, bilgisayar sahibi olma ve internet erişim süreleri bağımsız değişkenlerine göre anlamlı fark olma durumu araştırılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler ile yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin tutum ortalamalarının 2,98 olduğu görülmüştür. Buda internet kullanım tutumunun iyi olduğunu göstermektedir. Okumuş oldukları bölüm, cinsiyetleri ve kendine ait bilgisayar olma durumu ile internet kullanım tutumları arasında anlamlı düzeyde farka rastlanmamıştır. İnternet erişimi değişkenine göre öğrencilerin tutumları arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Internet,Spor, teknoloji

222-94-iecses-4th-546-FC-Oral

ATTITUDES OF STUDENTS OF FACULTY OF SPORT SCIENCES TO USE INTERNET

Mete Okan **ERDOĞAN**, Gürçay Kıvanç **AKYILDIZ**
PAU

ABSTRACT

In this study, internet-use attitudes of students of Faculty of Sport Sciences in Pamukkale University were investigated. For this purpose, a 10-question internet attitude questionnaire was used. To evaluate their internet attitudes and usage at a statistical level, the gender of the students participating in the study, their department, owing a computer and internet access time were considered as independent variables. . As a result of the analysis held by the data obtained in this study, the students' average attitude was found as 2.98 which is acceptable as a good level by the internet usage. Although there was a significant difference ($p<0.05$) between internet access time and internet-use attitudes, no significant difference ($p<0.05$) was found by department, gender, owing a computer and their internet-use attitudes.

Keywords:Internet, sports, technology

GİRİŞ

Bilişim toplumu ile beraber gelişen bilgi ve iletişim teknolojileri, Dünyadaki değişime büyük katkıda bulunmuştur. Bu değişimle birlikte gerek bireyler gerekse de işletmeler giderek artan bir şekilde ileri bilgi teknolojilerini kullanmak ve yeni iş süreçlerine adapte olmak için çaba sarf etmiştirler (Haşıloğlu ve Çınar; 2008). Bu değişimler sonucunda yüzyılımız için bilgi çağı, bilişim çağı veya Endüstri 4.0 isimleri kullanılmaktadır. Toplumların genel hedeflerinden biride, öğrenmeyi öğrenen temel becerisine sahip bireyler yetiştirmektir. Bu hedefte bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı ihtiyacını arttırmaktadır (Kevser, 2011). Cep telefonu ve bilgisayarın yaşamımıza girmesi ile birlikte internete bağlanmanın arttığını, bu sayede iletişim kolaylığı ve bilgiye daha kolay erişimin gerçekleştiğini görmekteyiz. Bu çalışmanın amacı spor bilimi ile ilgilenen öğrencilerin internet kullanımına yönelik tutumlarını araştırmaktır.

YÖNTEM

Çalışmaya, Denizli Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 56 kişi katılmıştır. Çalışmada, tarama modeline dayalı nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada tarama modelinin kullanılmasının nedeni internet kullanım tutumlarını betimlemektir. Çalışmada Spor Bilimleri'nde okuyan öğrencilerin cinsiyetleri ve internet kullanımları arasında fark olup olmadığı, okumakta oldukları bölüm, bilgisayar sahibi olma, herhangi bir spor dalında lisansı olma ve internet erişim süreleri ile internet kullanım tutumları ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Çalışmaya katılan 56 öğrencinin %68'i erkek, %32'si bayandır. Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon, Spor Yöneticiliği ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde öğrencilerdir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bölümlere dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.Öğrencilerin kayıtlı oldukları bölüm ve cinsiyetlerine göre dağılımları

Bölümü	Cinsiyet			
	Erkek		Kadın	
	N	%	N	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	10	17.9%	14	25.0%
Spor Yöneticiliği	16	28.6%	1	1.8%
Rekreasyon	12	21.4%	3	5.4%
Toplam	38	68%	18	32%

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin internet kullanımına yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Polat ve Güzel (2012) tarafından geliştirilen "Bilgisayar ve İnternet Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Tutum ölçeğinin ilk bölümünde demografik bilgiler, ikinci kısmı ise öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumlarını değerlendiren anketten yer almaktadır. Araştırmada kullanılan ölçek toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Sorular 4'lü Likert Ölçeği tipindedir. Buna göre ölçek 1'den 4'e kadar sıralı olarak, "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan olumlu maddeler kesinlikle katılıyorum kategorisinden başlayarak sırasıyla 4'ten azalarak 1 biçiminde puanlanırken olumsuz maddeler ise tersi yönde puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 40 iken en düşük puan ise 10 dur.

Bilgisayar ve internet kullanımına yönelik 25 maddeden oluşan orijinal ölçeğin Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı 0,7 olarak hesaplanmıştır. Bu değer çalışmadan elde edilen verilerin güvenilir seviyede kabul edilebilir olduğunu ve araştırma amacı ile kullanılabileceğini göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 veri analiz programı kullanarak analiz edilmiştir. Öğrencilerin tutum puanları ile bilgisayara sahip olup olamama, hangi programda okudukları, internete erişim süreleri, herhangi bir spor dalında lisansının olup olmama durumu ve cinsiyetleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ölçeğin demografik kısmını değerlendirmek için sıklık ve yüzde değerleri, tutum puanları için ise ortalama ve standart

sapma değerleri hesaplanmıştır. Öğrencilerin tutum puanlarının aritmetik ortalamalarının değerlendirme aralığı (4-1)/4= 0,75 olarak belirlenmiştir (Kan, 2009). Buna göre verilerin analizinde aşağıdaki aralıklar esas alınarak yorumlanmıştır. Bu aralıklar 4,00-3,26 kesinlikle katılıyorum, 3,25-2,51 katılıyorum, 2,50-1,76 katılmıyorum, 1,75-1,00 kesinlikle katılmıyorum. Çalışmaya katılan öğrencilerin internet kullanımına yönelik tutum puan ortalamaları bu aralıklar esas alınarak değerlendirilmiştir (Mumcu ve Usta, 2014).

BULGULAR: Bu çalışmada elde edilen bulgulardan öğrencilerin kendi bilgisayara sahip olup olmama durumu Tablo 2 incelendiğinde %64'ünün kendilerine ait bilgisayarı olduğu, %36'sının ise bilgisayar sahibi olmadığı görülmüştür.

Tablo 2.Öğrencilerin bilgisayar sahibi olma durumuna göre dağılımları

Kendinize ait bilgisayarınız var mı?	**N**	**%**
Evet	36	64
Hayır	20	36
Toplam	56	100

Katılımcıların internete katılım sıklıkları ise Tablo 3'de verildiği şekildedir. Buna göre %7'si 1 saatten az internete bağlanırken, %38'i 1-3 saat arası, %16'sı 3-6 saat arası ve %39'u 6 saat ve üzeri internete bağlanmaktadır.

Tablo 3.Öğrencilerin internete bağlanma durumuna göre dağılımları

İnternete bağlanma sıklığı	**N**	**%**
1 saatten az	4	7
1-3 saat arası	21	38
3-6 saat arası	9	16
6 saat ve üzeri	22	39
Toplam	56	100

Herhangi bir spor dalında lisansı olup olmadığı sorusuna karşılık alınan yanıtlar Tablo 4'de verilmiştir. Buna göre %73 öğrencinin herhangi bir spor dalında lisansı varken, %27 öğrencinin lisansının olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.Öğrencilerin herhangi bir spor dalında lisanslarının olma durumuna göre dağılımları

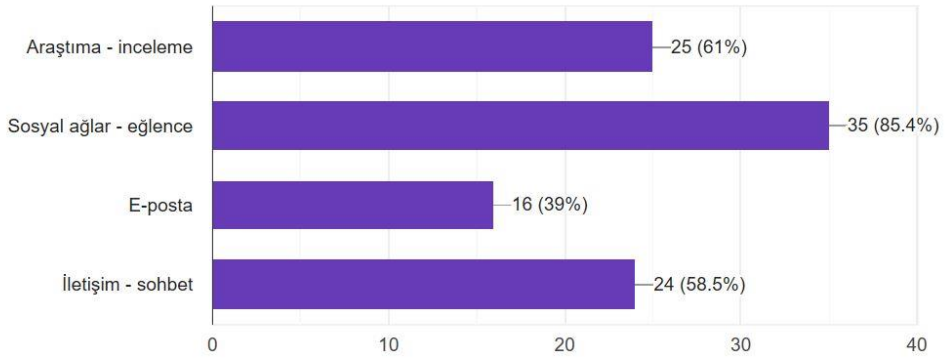
Herhangi bir spor dalında lisansı olma durumu	**N**	**%**
Evet	41	73
Hayır	15	27
Toplam	56	100

Öğrencilerin internet kullanımı tutum ölçek maddelerinin ortalama ve standart sapmaları Tablo 5'te verilmiştir. Madde ortalamaları incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip madde "İnternet hayatımızın bir parçası haline gelmiştir" maddesidir ($\bar{x}$=3,70). En düşük ortalamaya sahip madde ise "İnternetin avantajlarının yanı sıra dezavantajlarının da olduğuna inanıyorum" maddesidir ($\bar{x}$=1,52).

Tablo 5. Öğrencilerin internet tutum ölçeklerinin ortalama ve standart sapmaları

Maddeler	**N**	$\bar{x}$	**SS**
Merak ettiğim her şeyi internetten öğrenebiliyorum	56	3,39	0,68
Bir eğitim aracı olarak internetten yararlanmak günümüzde kaçınılmazdır	56	3,59	0,56
İnternet hayatımızın bir parçası haline gelmiştir	56	3,70	0,50
İnternetin avantajlarının yanı sıra dezavantajlarının da olduğuna inanıyorum	56	1,52	0,54
İnternetten bilgiye erişmek kolaydır ve zaman kazandırır.	56	3,52	0,63
İnternet zihinsel gelişimi ve toplumsal değerleri olumsuz etkilemektedir	56	2,27	0,73
İnternet sayesinde insanlar daha fazla iletişim sağlamaktadır.	56	3,34	0,75
İnternet fazlasıyla gereksiz bilgiler içerir.	56	2,61	0,73
İnternet insanlara sonsuz özgürlük sağlar.	56	2,68	0,88
İnternetten bilgi edinmek heyecan vericidir.	56	3,16	0,68

Ölçek maddelerinin genel ortalaması 2,98'dir. Bu da 3,25-2,51 katılıyorum aralığındadır. Genel olarak internet kullanma tutumu olumlu yönde katılıyorum aralığındadır. Çalışmaya katılan öğrencilere interneti hangi amaçla kullandıkları sorulduğunda %85'inin sosyal ağlar – eğlence için, %61'i araştırma – inceleme, %58,5'i iletişim-sohbet ve %39'u e-posta kullanım amacı ile kullanmaktadır (Şekil 1) .



Şekil 1. Öğrencilerin interneti kullanım amaçlarına göre grafiği

Çalışmada yer alan öğrencilerin bilgisayara sahip olma değişkenlerine göre internet kullanım tutum puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız T-testi uygulanmıştır ve sonuçları Tablo 6'da verilmektedir. Tablo 6'ya göre öğrencilerin kendilerine ait bilgisayara sahip olma düzeylerine göre %95 güven aralığında internet kullanım tutum puan ortalamaları arasındaki farkın ($p < 0,05$) seviyesinde anlamlı olmadığı görülmektedir. Aynı şekilde cinsiyet ve herhangi bir spor dalında lisansının olma durumuna göre de anlamlı bir farkın olmadığı görülmemektedir($p < 0,05$).

Tablo 6. İnternet kullanım tutumları bağımsız t-testi

Değişkenler		N	%	$\bar{x}$	SS	t	sd	P
Cinsiyetiniz	Erkek	38	38	2.98	0.32	0.27	54	0.838
	Kadın	18	32	2.96	0.27			
Kendine ait bilgisayar olma durumu	Evet	36	64	2.94	0.33	-1.08	54	0.251
	Hayır	20	36	3.04	0.24			
Herhangi bir spor dalında lisans olma durumu	Evet	41	73	2.98	0.31	0.25	54	0.819
	Hayır	15	27	2.96	0.29			

Öğrencilerin devam etmekte oldukları program türüne göre tutum puan ortalamaları arasında anlamlı farlılıklar olup olmadığını belirleyebilmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmış ve Tablo 7 ve 8'deki bilgiler elde edilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin bölüm değişkenine göre internet kullanımı tutum puan ortalamaları ve standart sapmaları

Bölüm	**N**	$\bar{x}$	**ss**
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	24	2.99	0.25
Spor Yöneticiliği	17	2.89	0.37
Rekreasyon	15	3.05	0.29
Toplam	56	2.98	0.30

Tablo 8. Öğrencilerin bölümlerine göre internet kullanım tutum puanlarının varyans analizi

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	0.21	2	0.103	1.148	0.325
Gruplariçi	4.77	53	0.090		
Toplam	4.98	55			

Tablo 7 ve Tablo 8'deki verilere göre öğrencilerin devam etmekte oldukları bölüm değişkenine göre internet kullanım tutum puanları arasında anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur ($p < 0,05$).

Öğrencilerin interneti kullanım sıklıklarına göre tutum puan ortalamaları arasında anlamlı farlılıklar olup olmadığını belirleyebilmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmış ve Tablo 9 ve 10'daki veriler elde edilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin internet kullanım sıklıklarına göre internet kullanımı tutum puan ortalamaları ve standart sapmaları

İnternet kullanım sıklığı	**N**	$\bar{x}$	**ss**
1 saatten az	4	2.75	0.19
1-3 saat arası	21	2.91	0.35
3-6 saat arası	9	2.87	0.23
6 saat ve üzeri	22	3.13	0.23
Toplam	56	2.98	0.30

Tablo 10. Öğrencilerin internet kullanım sıklıklarına göre internet kullanım tutum puanlarının varyans analizi

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	0.91	3	0.303	3.866	0.014
Gruplariçi	4.07	52	0.084		
Toplam	4.98	55			

Tablo 9 ve Tablo 10'daki verilere göre öğrencilerin internet kullanım sıklıkları değişkenine göre internet kullanım tutum puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu

bulunmuştur (F=3,87) (p<0,05). Buna göre kullanım arttıkça internet kulanım ile ilgili tutumlar olumlu yönde gelişmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Çalışmaya katılan örneklem öğrencilerin internet kullanım tutumlarının olumlu düzeyde olduğu görülmüştür. Benzer çalışmalarda bulunan sonuçlar öğrencilerin internet kullanımına yönelik tutumlarının genel olarak olumlu yönde olduğudur. Kutluca ve Ekici (2010), Mumcu ve Usta (2014) ve Polat ve Güzel (2011) yaptıkları araştırmalarda benzer sonuçlar elde etmişlerdir.

İnternetin kullanım sıklığının artması ile internet kullanım tutumunda olumlu yönde bir artış olduğu görülmüştür. Özellikle spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin alanları gereği internet kullanımı önem arz etmektedir. Hem iletişim, hem de eğitim, pazarlama ve tanıtım konularında interneti kullanım yönünde yönlendirilebilirler. Bunula beraber öğrencilerin internet kullanım amaçlarının %85'inin sosyal ağlar ve eğlence olduğu görülmektedir.

Öğrenciler ölçek maddelerinden en yüksek internet kullanım tutum ortalamasının internetin hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir maddesidir. Buda öğrencilerin internet konusunda olumlu görüşlerini ortaya koymaktadır. Özellikle bilgisayar derslerinde bulut bilişim uygulamaları eğitimin verilmesi, internet kullanın alanlarını geliştirme doğrultusunda kullanılması öğrencilerin başarılarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA:

Hasiloglu, S. B.,&Cinar, R. (2008). Evaluating direct marketing practices on the internet via the fuzzy cognitive mapping method. International Journal of Business and Management, 3(12), 31-38.

Kan, A. (2009). "*Ölçme sonuçları üzerinde istatistiksel işlemler [Measurement results on thes tatistical procedures]",*Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme, Anı Yayınları, sayfa:407, Ankara.

Keser H. (2011). "Türkiye'de Bilgisayar Eğitiminde İlk Adım : Orta Öğretimde Bilgisayar Eğitimi İhtisas Komisyonu Raporu". *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama,Cilt:1, Sayı:2 :83.*

Kutluca, T.,& Ekici, G. (2010). Öğretmen adaylarının bilgisayar destekli eğitime ilişkin tutum ve öz-yeterlilik algılarının incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 38,177-188.

Mumcu H.Y. ve Usta N.D.(2014), "Öğretmen Adaylarının Bilgisayar ve İnternet Kullanımına Yönelik Tutumları", Journal of Instructional Technologies & Teacher EducationVol. 3 No 3, 44-55

Polat, H., ve Güzel, E. (2012). "Üniversite öğrencilerinin bilgisayar ve internet kullanımına yönelik tutumları", *5th International Computer&Instructional Technologies Symposium*,sayfa : 1074,Elazığ.

241-iecses-4th-661-FC-Oral

YÜKSEK HIZDA GÜÇ ÜRETİMİNDE PLYOMETRİK EGZERSİZLERİN ÖNEMİ

Şule ÖZGÜNEŞ
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Yüksek hareket hızı gerektiren, futbol basketbol voleybol hentbol gibi takım sporları ve atmalar atlamalar, sıçramalar, ani yön değiştirmeler ile sonuca gidilen sportif dallarda, başarılı olmak için yüksek hızda güç üretimine ihtiyaç vardır. Plyometrikler, bu özellikleri gerlime refleksininde yardımıyla en etkin şekilde geliştiren yöntemdir. Kuvvet ve güç hız unsuruyla birbirinden ayrılır. Maksimal kuvvet üretimi için 0,7 sn kadar süre gerekirken, yüksek hareket hızı gerektiren branşlarda 0,2 sn'den daha kısa bir sürede kasılmanın tamamlanması gerekir. Bu sürede maksimal kuvvet üretecek kadar motor ünite (MU) senkronizasyonu (motor ünitelerin aynı anda aktif halde olması) olamaz. Ancak, bu kısa sürede ne kadar fazla MU aynı anda aktif hale gelirse o kadar fazla güç üretilir ve vücüt ağırlığı, ekstremite ağırlığı, güllenin ağırlığı vb. en kısa zamanda yenilerek yüksek hareket hızlarına ulaştırılır.

Anahtar kelimeler: Plyometrik, güç, kuvvet

241-iecses-4th-661-FC-Oral

EFFECTS OF PLYOMETRIC EXERCISES IN HIGH-SPEED POWER ACCELERATION

Şule ÖZGÜNEŞ
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

Plyometrics are a training method using in team sports which need high-speed acceleration, and/or explosive change of direction, (etc. football, basketball, volleyball) and individual sports (etc., sprints, throws and jumps of track and field). Plyometrics are uses stretch reflex, revealing during eccentric phases of any specific joint movement. The reflex iesults more Fast twich motor unit recruitment and, thus a higher muscular power output.

On the other hand, another reflex, named as “tendon reflex” occurs nearly at 0,2 second after the stretch reflex observed. Tendon reflex stops stretch reflex which cause disapear the effects of stretch reflex. For that reason, for a good quality plyometric exercise eccentric phase should be finished before tendon reflex occurs.

Keywords: Plyometric, power, strength

GİRİŞ

Literatürde plyometriklerin, tek başına kullanımı ile farklı antrenman yöntemleri ile birlikte kullanımı arasındaki farklar incelenmiştir. Plyometrik egzersizler, yüksek hareket hızlarında mücadele gerektiren spor branşları için en önemli antrenman yöntemlerinin başında gelir. Yüksek hareket hızlarına ulaşmak için plyometrik egzersizlerin neden bu kadar etkili ve önemli olduğunun fizyolojisi ve literatürde diğer metodlarla kıyaslandığında en başarılı bulunan plyometrik antrenman kombinasyonları hakkında fikir vermesi amacıyla bu derleme yazılmıştır.

Voleybol, basketbol, futbol, hentbol, tenis, cimnastik, atma ve atlamalar gibi bazı spor branşlarında; ani yön değiştirme, ve yüksek hareket hızlarına, en yüksek güç üretimi ile ulaşılması hedeflenmektedir.

Zghal ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada kombine direnç ve plyometrik / sprint antrenmanının, plyometrik / sprint antrenman veya tipik futbol antrenmanının kas kuvveti ve gücü, hızı, yön değiştirme yeteneği üzerindeki etkilerini karşılaştırmışlardır.

Kombine direnç antrenmanı ile birlikte yapılan plyometrik antrenmanlarının, plyometrik ve sprint antrenmanlarına göre belirgin bir şekilde dayanıklılık, sprint ve sıçrama performanslarını arttırdığını bulmuşlardır (Zghal ve arkadaşları, 2019).,

Hokey oyuncuları üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise, on sekiz katılımcı, 8 hafta boyunca 5 kuvvet antrenmanı seansı / hafta sonunda 2 gruba rastgele uygulanmış. Bir grupta 3 seans / hafta başında Plyometrik+ kuvvet antrenmanı (PLY + ST), diğer grupta ise aynı seansta kuvvet antrenmanı (ST) yapıldı. 10- ve 35 m'lik buz pateni sprintleri, yatay atlama, 1 tekrar maksimum (1 RM) çömelme, paten çok kademeli aerobik test (SMAT), maksimum oksijen tüketimi, tekrarlanan sprintler ve vücut kompozisyonu testlerinden önce ve sonra yapıldı.

Katılımcılar 1RM çömelme, yağsız kitle ve vücut kitlesini gruplar arasında fark olmadan arttırdılar. Ayrıca, 3 × atlama, tekrarlanan sprint ve SMAT performanslarını gruplar arasında fark olmadan geliştirdiler. PLY + ST, buz üzerinde 10-m sürat performansında ST'den daha büyük bir gelişme sağladı. Paten sprint performansının arttırılması için tek başına kuvvet antrenmanından ziyade, plyometrik antrenmanlar ile birlikte yapılan kuvvet antrenmanlarının daha etkili olduğunu bulmuşlardır (Dæhlin TE ve arkadaşları, 2016).

30 yetişkin futbolcu üzerinde yapılan bir çalışmada ise, birleşik bir kuvvet antrenmanı ve plyometrik programının, sadece kuvvet antrenmanına kıyasla, hızlanma, yavaşlama ve atlama içeren etkinlikleri geliştirmek için daha verimli bir yöntemi temsil edebileceği gösterilmiştir (Rodríguez-Rosell ve ark 2017) .

Rosell ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada ise, düşük yüklü, yüksek hızlı direnç antrenmanının, plyometrik ile kombine edilmiş etkilerini analiz etmişlerdir. Plyometrikler ile birleştirilmiş sadece 6 haftalık kuvvet antrenmanlarının, güç, atlama ve sürat performansında önemli gelişmelere yol açabildiği ve bu nedenle hafif ağırlık antrenmanı ve plyometrik kombinasyonunun, futbol performansı için kritik olan görevlerin daha iyi geliştirilmesi için kullanılabileceği belirtilmiştir (Rosell ve ark 2016).

Profesyonel futbol oyuncularında yapılan bir çalışmada ise, sprintin farklı aşamalarında olumlu uyarlamalar üretebilecek egzersiz ve iş yüklerini içeren karma bir antrenman yaklaşımının çok etkili bir strateji olabileceğini gösterilmiştir. Ayrıca araştırmacılar,

optimum güç yüklerini dirençli sprintler ve plyometrik ile birlikte kullanmak, bu güç-güç antrenman yaklaşımının uygulanabilirliği ve etkinliği nedeniyle, antrenörler ve spor bilimciler için yeni ve uygun bir seçenek olabilir şeklinde yorumlamışlardır (Loturco I ve ark. 2017).

Yüksek hareket hızlarında en yüksek güç üretimini elde edebileceğimiz yöntemler literatüre göre kuvvet antrenmanı ile kombine olanlar gibi görünmektedir.

Bu durumun fizyolojik temellerine bir göz atarsak ;

Plyometrik Fizyolojisi

Kas iğciği

Iskelet kasında, kası ani uzamaların zararlı etkilerinden korumaya dönük, kas iğciği denen, kasın ortasında bulunan ve kasın gerimine duyarlı bir reseptör bulunur.Bu reseptör kas uzadığında uyarılır.Uzama ne kadar hızlıysa omuriliğe o kadar şiddetli uyaranlar götürür.Kas iğciğine bağlı afferent nöron uyaranları omurilikteki aynı kasa ait motor nörona iletir.uyarılan bu motor nöron kasta bir refleks kasılma yaratır (Ganong,1995,Thomas DW,1988)

miyotatik refleks devreye girip, yeterli kuvvet üretildiğinde konsantrik kasılma oluşur. (uzama - kısalma döngüsü).

Golgi tendon organı

Yükselen tendon gerimi sebebiyle oluşabilecek hasarlardan tendonu korumak için tendonlarda bulunan ve tendonun uzamasıyla oluşan gerime duyarlı bir reseptördür. (Vander AJ,1994). Golgi tendon organı (GTO) uyarıldığında oluşan uyarılar afferent nöron ile omuriliğe götürülür. Bu nöron omurilikte aynı kasa ait motor nöron'a inhibe edici bir ara nöronla bağlantı yaparak, bu kasa ileti geçişini ortadan kaldırır. Böylece miyotatik refleksi ortadan kaldırır (Ganong,1995)

GTO 'nın uyarı eşiği kas iğciğinden daha yüksektir. Bu sebeple GTO kas iğciği uyarıldıktan bir süre sonra uyarılır. Eksantrik kasılma sırasında kas iğciğinden bir süre sonra devreye girer.

Yüksek Hızda Güç Üretimi İçin Maksimal Kuvvet Geliştirilmeli

Yüksek hızda güç üretimi için senkronik olarak aktive olan MU oranının % 60'lardan fazla olması gerekir. Maksimal kuvvet antrenmanı yapılmamış olan kaslarda, maksimal kuvvete ulaşılan 0,7 sn'lik sürede o kası oluşturan motor ünitelerin sadece bir kısmı devreye girebilir. Dolayısıyla, 0,2 sn'de çok az miktarda MU senkronik olarak uyarılır (Willis WD, 1990). Yüksek hareket hızı gerektiren branşlarda 0,2 sn'den daha kısa sürelerde hareketin gerçekleşmesi gerekir.

Maksimal kuvvet antrenmanlarıyla motor ünite senkronizasyonu artar ve maksimal kuvvet üretimi sırasında %90 düzeyine ulaşabilir. Motor ünitelerde uyarı frekansı da artmıştır ve her bir motor ünite daha fazla kuvvet üretebilir hale gelmiştir. Bu yeni maksimal kuvvet oluşumu seviyesine de 0,7 sn'de ulaşılır. Kuvvet antrenmanlarından önce 0,7 sn'de % 50-60 motor ünite senkronizasyonu varken artık % 80-90 düzeylerindedir. Bu durumda 0,2 sn'de de daha fazla özellikle Tip II motor ünite senkronizasyonu oluşur. Uyarı frekansları da arttığından güç üretimi dolaylı olarak önemli miktarda artacaktır.

SONUÇ

Miyotatik refleks+istemli uyaranlar daha fazla güç üretir.

Daha fazla Motor ünite senkronizasyonu

Eksantrik kasılma fazında gerilme ile MU'lerin bir kısmı uyarılır. Miyotatik refleks sonucu uyarılan MU bunlara eklenir. Böylece hareket tamamlanmadan önceki aşamadaki önemli miktarda MU işe katılmıştır. Bunlara istemli konsantrik kasılma da işe katılan motor ünitelerde eklenir. Ve işe katılan bu motor üniteler yüksek gerilimin etkisiyle yüksek frekansla uyarılarak devreye girer.

Bunlardan dolayı, aynı sürede veya daha kısa sürede, daha fazla motor ünite, yüksek frekansla senkronik olarak uyarılır. Bu kısma ilaveten elastik güç katkısı da kulanılır ve bir lastiğin gerilimden sonraki geri dönüşü gibi kasılmanın gücünü arttır.

Diğer güç gelişimi hedefleyen antrenman modelleriyle kıyaslandığında, çok daha fazla güç gelişimi elde edilir. Diğerlerinde uzama fazının hızı daha yavaş ve süresi daha uzun olduğundan miyotatik refleks etkisi daha azdır ya da hiç yoktur.

Böylece, maksimal kuvvet antrenmanları ile dolaylı olarak geliştirilen maksimal güç, etkili bir şekilde daha da arttırılır.

Bu fizyolojik mekanizma, literatürde yer alan kuvvet antrenmanları ve plyometrik egzersiz kombinasyonlarının başarısını açıklamaktadır.

ÖNERİLER

Yukarıda anlattığımız fizyolojik etkileşimler ve literatürde yer alan çalışmalar sebebiyle kuvvet antrenmanı veya plyometrik egzersizlerin tek başına değil kombine kullanımı (aynı seans içinde ardı ardına) çok daha iyi sonuçlar verecektir diyebiliriz. Yüksek hareket hızlarında güç üretimine ihtiyaç duyan branşlar için kuvvet antrenmanı + plyometrik egzersiz kombinasyonu çok isabetli bir seçim olacaktır.

KAYNAKLAR

Zghal F1,2, Colson SS2, Blain G2, Behm DG3, Granacher U4, Chaouachi A5,6,7. “Combined Resistance and Plyometric Training Is More Effective Than Plyometric Training

Alone for Improving Physical Fitness of Pubertal Soccer Players."Front Physiol. 2019 Aug 7;10:1026. doi: 10.3389/fphys.2019.01026. eCollection 2019.

Dæhlin TE, Haugen OC, Haugerud S, Hollan I, Raastad T, Rønnestad BR "Improvement of Ice Hockey Players' On-Ice Sprint With Combined Plyometric and Strength Training." Int J Sports Physiol Perform. 2017 Aug;12(7):893-900. doi: 10.1123/ijspp.2016-0262. Epub 2016 Dec 5.

Rodríguez-Rosell D1, Torres-Torrelo J2, Franco-Márquez F2, González-Suárez JM2, González-Badillo JJ2 " Effects of light-load maximal lifting velocity weight training vs. combined weight training and plyometrics on sprint, vertical jump and strength performance in adult soccer players" J Sci Med Sport. 2017 Jul;20(7):695-699. doi: 10.1016/j.jsams.2016.11.010. Epub 2017 Jan 24.

Rodríguez-Rosell D1, Franco-Márquez F, Pareja-Blanco F, Mora-Custodio R, Yáñez-García JM, González-Suárez JM, González-Badillo JJ "Effects of 6 Weeks Resistance Training Combined With Plyometric and Speed Exercises on Physical Performance of Pre-Peak-Height-Velocity Soccer Players." Int J Sports Physiol Perform. 2016 Mar;11(2):240-6. doi: 10.1123/ijspp.2015-0176. Epub 2015 Jul 27.

Loturco I1, Kobal R1, Kitamura K1, Cal Abad CC1, Faust B2, Almeida L2, Pereira LA1 "Mixed Training Methods: Effects of Combining Resisted Sprints or Plyometrics with Optimum Power Loads on Sprint and Agility Performance in Professional Soccer Players" Front Physiol. 2017 Dec 12;8:1034. doi: 10.3389/fphys.2017.01034. eCollection 2017.

.Ganong WF; "Tıbbi Fizyoloji". (Onaltıncı Baskı) Çev. A Doğan ve ark., İstanbul: Barış Kitabevi, 1995, shf:131-135.

Vander AJ, Sherman JH, Luciano DS; "Human Physiology: The Mechanisms of Body Function". (Altıncı Baskı) NewYork: McGraw-Hill, 1994, shf: 354-357.

Willis WD; "Nervous System". In: Principles of Physiology, RM Berne, M Levy (Eds.) London: Wolfe Publishing, 1990, shf:115-121.

Thomas DW; "Plyometrics; More than Stretch Reflex". National Strenght and Conditioning Assosciation Journal, 10 (5): 49-51, 1988.

221-96-iecses-4th-546-FC-Oral

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ, SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN, BİLGİSAYAR KULLANIMINA YÖNELİK TUTUMLARI

Gürçay Kıvanç AKYILDIZ, Mete Okan ERDOĞAN
PAU

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin bilgisayar kullanımına yönelik tutumlarını tespit etmektir. Bu amaçla 2019-2020 güz döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümlerine devam etmekte olan toplam 56 öğrenciye Polat ve Güzel (2011) tarafından geliştirilmiş olan bilgisayar kullanımına yönelik tutum ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda öğrencilerin bilgisayar kullanımına yönelik tutumlarının, cinsiyet, devam etmekte oldukları bölüm, bilgisayara sahip olma değişkenlerine göre anlamlı ilişki düzeyleri araştırılmıştır. Öğrencilerin bilgisayar kullanım sıklıkları ve amaçları ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Çalışmada yer alan öğrencilerin %68'i erkek %32 kadındır. Bu öğrencilerin %65'inde kendine ait bilgisayar olduğu ve %75'ininde herhangi bir spor dalında lisanslı sporculardır. Çalışmaya katılanların bilgisayar tutum ortalamaları 3,05 düzeyindedir. Bu da bilgisayar kullanımı tutumunun katılım düzeyinde iyi olduğunu göstermiştir. Bilgisayar ile ilgili tutumların cinsiyet ve devam edilen bölüm türü değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediği gözlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar çalışma kapsamında daha önce yapılmış araştırmalarla ilişkilendirilerek tartışılmış ve uygun önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilgisayar, Spor, Teknoloji

221-96-iecses-4th-546-FC-Oral

ATTITUDES OF PAMUKKALE UNIVERSITY, FACULTY OF SPORT SCIENCES STUDENTS TO COMPUTER USE

Gürçay Kıvanç AKYILDIZ, Mete Okan ERDOĞAN
PAU

Abstract

The aim of this study is to determine the attitudes of computer usage of students from the faculty of Sport Sciences of Pamukkale University. For this purpose, a questionnaire developed by Polat and Güzel (2011) which is about the attitudes of computer usage, was applied to 56 students educating in the department of Physical Education and Sports Teaching, Recreation and Sports Management in the fall semester of 2019-2020. In line with data obtained, students' attitudes towards computer usage and frequency were analyzed by using the significant relationship levels according to gender, department and owing a computer. The gender distributions of the students included in the study were 68% male and 32% female. It is known that 65% of the students have their own computers and 75% of them are licensed athletes in any sport. The mean computer usage attitude of the participants was found as 3.05. This shows that attitude of computer usage was acceptable as statistically. It was found that attitudes towards computer use did not show a statistically significant difference ($p < 0.05$) between the gender and the department. These results were discussed relating with the previous researches and appropriate suggestions have been already made.

Keywords: Computer, Sport, Technology

GİRİŞ

Bilgi çağı olarak nitelendiren bu çağ bizlere bilgiye, iletişime, ticarete, eğitime erişime ve bunları paylaşmaya olanak tanıyan bir çağ olarak tanımlayabiliriz. Günümüz toplumunda insanların bilgiye erişim, iletişim ve bu bilgileri sunma işlemlerini bilgisayar ve internet kullanarak yapmaktadır. Bilgisayarların sunmuş olduğu imkanlar her alanda vazgeçilmez teknoloji haline gelmiştir(Gökçearslan ve Seferolu, 2005). Okur-yazarlık artık sadece okuma yazma bilmekle olmuyor. Bilgisayar kullanmada temel becerilere sahip olmakla da ölçülmektedir. Bir başka deyişle bilgisayar okur-yazarı olma bilindik okur-yazarlık kavramının yerini almaya başlamıştır(Yiğit ve diğ. 2009). Bu çalışmanın amacı Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin bilgisayar kullanımına yönelik tutumlarını tespit etmektir.

YÖNTEM

Denizli Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden 56 kişi çalışmaya katılmıştır. Model olarak tarama modeline dayalı nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla 2019-2020 güz döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümlerine devam etmekte olan toplam 56 öğrenciye Polat ve Güzel (2011) tarafından geliştirilmiş olan bilgisayar kullanımına yönelik tutum ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin cinsiyetleri ve internet kullanımları arasında fark olup olmadığı, okumakta oldukları bölüm, bilgisayar sahibi olma, herhangi bir spor dalında lisansı olma ve internet erişim süreleri ile bilgisayar kullanım tutumları ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Çalışmaya katılan 56 öğrencinin %68'i erkek, %32'si bayandır. Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon, Spor Yöneticiliği ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde öğrencilerdir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bölümlere dağılımı tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin kayıtlı oldukları bölüm ve cinsiyetlerine göre dağılımları

Bölümü	Cinsiyet			
	Erkek		Kadın	
	N	%	N	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	10	17.9%	14	25.0%
Spor Yöneticiliği	16	28.6%	1	1.8%
Rekreasyon	12	21.4%	3	5.4%
Toplam	38	68%	18	32%

Tutum ölçeğinin ilk bölümünde kişisel ve değişken bilgileri, ikinci kısmı ise öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımını ortaya çıkaran tutumlarını değerlendiren 25 soruluk anket yer almaktadır. Bilgisayar kullanım tutumlarını araştıran ölçek toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Sorular 4'lü likert tipindedir. Buna göre ölçek 1'den 4'e kadar sıralı olarak, kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan olumlu maddeler kesinlikle katılıyorum kategorisinden başlayarak sırasıyla 4'ten azalarak 1 biçiminde puanlanırken olumsuz maddeler ise tersi yönde puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 60 iken en düşük puan ise 15 dir.

Bilgisayar ve internet kullanımına yönelik 25 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.7 olarak, kabul edilebilir güven aralığında olduğu hesaplanmıştır. Buda ölçeğin araştırma amacı ile kullanılabileceğini anlamına gelmektedir.

Çalışmada analiz için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Öğrencilerin tutum puanları ile bilgisayara sahip olma durumları, hangi programda okudukları, internete erişim süreleri, herhangi bir spor dalında lisansının olup olmama durumu ve cinsiyetleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirleyebilmek için analizler yapılmıştır. Bu analizler bağımsız t testi ve tek yönlü anovadır. Ölçeğin demografik kısmını değerlendirmek için sıklık ve yüzde değerleri, tutum puanları için ise ortalama ve standart sapma değerleri bulunmuştur. Öğrencilerin tutum puanlarının aritmetik ortalamalarının değerlendirme aralığı (4-1)/4= 0,75 olarak belirlenmiştir (Kan, 2009). Buna göre verilerin analizinde aralıklar esas alınarak

yorumlanmıştır. Bu aralıklar 4.00-3.26 kesinlikle katılıyorum, 3.25-2.51 katılıyorum, 2.50-1.76 katılmıyorum, 1.75-1.00 kesinlikle katılmıyorum. Çalışmaya katılan öğrencilerin bilgisayar kullanımına yönelik tutum puan ortalamaları bu aralıklar esas alınarak değerlendirilmiştir(Mumcu ve Usta, 2014).

BULGULAR: Bu çalışmada elde edilen bulgulardan öğrencilerin kendi bilgisayara sahip olup olmama durumu sorulmuştur. Bu soruya verilen cevaba göre Tablo 2 hazırlanmıştır. Buna göre %64'ünün kendilerine ait bilgisayarı olduğu, %36'sının ise bilgisayar sahibi olmadığı görülmüştür.

Tablo 2. Öğrencilerin bilgisayar sahibi olma durumuna göre dağılımları

Kendinize ait bilgisayarınız var mı?	**N**	**%**
Evet	36	64
Hayır	20	36
Toplam	56	100

Katılımcıların internete kullanım sıklıkları ise tablo 3'de verildiği şekildedir. Buna göre %7'si 1 saatten az internete bağlanırken, %38'i 1-3 saat arası, %16'sı 3-6 saat arası ve %39'u 6 saat ve üzeri interneti kullanmaktadırlar. İnternete bağlı kalan öğrencilerin bir kısmı interneti hiç kapatmadıkları yönünde sözlü ifadelerde bulunmuşlardır.

Tablo 3. Öğrencilerin internete bağlanma durumuna göre dağılımları

İnternete bağlanma sıklığı	**N**	**%**
1 saatten az	4	7
1-3 saat arası	21	38
3-6 saat arası	9	16
6 saat ve üzeri	22	39
Toplam	56	100

Öğrencilerin spora ilgi düzeyini belirlemek için herhangi bir spor dalında lisansı olup olmadığı sorulmuştur. Bu soruya verilen cevap tablo 4'de verildiği şeklinde olduğu görülmüştür. Buna göre %73 öğrencinin herhangi bir spor dalında lisansı varken, %27 öğrencinin lisansının olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin herhangi bir spor dalında lisanslarının olma durumuna göre dağılımları

Herhangi bir spor dalında lisansı olma durumu	**N**	**%**
Evet	41	73
Hayır	15	27
Toplam	56	100

Öğrencilerin bilgisayar kullanımı tutum ölçek maddelerinin ortalama ve standart sapmaları tablo 5'te verilmiştir. Madde ortalamaları incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip madde "Mesleki alanda ilerleyebilmek için bilgisayar konusunda yeterli olmalıyım" maddesidir($\bar{x}$=3,59). En düşük ortalamaya sahip madde ise "Bilgisayar kullanmaya üniversitede aldığımız bilgisayar dersleri ile başladım" maddesidir($\bar{x}$=1,73).

Tablo 5. Öğrencilerin bilgisayar kullanım tutum ölçek maddelerinin değerleri

Ölçek maddeleri	**N**	**Min**	**Mak**	$\bar{x}$	**SS**
Bilgisayarın birçok alanda kullanımı kaçınılmazdır.	56	2	4	3.50	0.57
Bilgisayar kullanımını eğitim almadan da öğrenebilirim	56	1	4	2.66	0.69
Bilgisayar kullanmak eğlencelidir	56	1	4	3.23	0.66
Bilgisayar çekinerek kullandığım bir aygıttır.	56	1	4	3.13	0.81
Bilgisayar kullanmayı rahatlıkla öğrenebileceğime inanmıyorum.	56	1	4	2.48	1.14
Bilgisayar dersine rağmen bilgisayardan hiç anlamam	56	1	4	3.25	0.86
Bilgisayar kullanmaya üniversitede aldığımız bilgisayar dersleri ile başladım	56	1	4	1.73	0.96
Bilgisayar dersi alana kadar bilgisayara karşı ilgim hiç yoktu	56	1	4	3.04	0.95
Bilgisayar derslerini yeterli buluyorum.	56	2	4	3.32	0.58
Bilgisayar derslerine diğer derslerden daha çok ilgi duyuyorum	56	1	4	2.64	0.72
Kendimi bilgisayar konusunda daha fazla geliştirebilirim.	56	1	4	3.36	0.62
Günümüzde iş bulabilmek için bilgisayarı bilmek gerektiğine inanıyorum.	56	2	4	3.57	0.53
Mesleki alanda ilerleyebilmek için bilgisayar konusunda yeterli olmalıyım	56	3	4	3.59	0.50
Bilgisayarı bir eğitim aracı olarak nasıl kullanmam gerektiğini biliyorum	56	2	4	3.14	0.62
Bilgisayarın yalnızca eğlence aracı olarak kullanılmasına karşıyım	56	1	4	3.14	0.70

Çalışmaya katılanların bilgisayar tutum ortalamaları 3,05 düzeyinde tespit edilmiştir. Bu da bilgisayar kullanımı tutumlarının kabul edilebilir seviyede olduğunu göstermiştir.

Çalışmada yer alan öğrencilerin bilgisayara sahip olma değişkenlerine göre bilgisayar kullanım tutum puan ortalamaları arasında fark olup olmadığını belirleyebilmek için bağımsız t-testi uygulanmıştır ve sonuçları Tablo 6'da verilmektedir. Tablo 6'ya göre öğrencilerin kendilerine ait bilgisayara sahip olma düzeylerine göre bilgisayar kullanım tutum puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir (0,05<p). Aynı şekilde cinsiyet ve herhangi bir spor dalında lisansının olma durumuna göre de anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir(0,05<p).

Tablo 6. Bilgisayar kullanım tutumları bağımsız t-testi

Değişkenler		N	%	$\bar{x}$	SS	t	sd	P
Cinsiyetiniz	Erkek	38	38	3,11	0,31	1,83	54	0,072
	Kadın	18	32	2,95	0,25			
Kendine ait bilgisayar olma durumu	Evet	36	64	3,09	0,29	1,17	54	0,248
	Hayır	20	36	2,99	0,31			
Herhangi bir spor dalında lisans olma durumu	Evet	41	73	3,03	0,29	-1,09	54	0,279
	Hayır	15	27	3,12	0,31			

Öğrencilerin devam etmekte oldukları program türüne göre bilgisayar kullanım tutum puan ortalamaları arasında anlamlı farlılıklar olup olmadığını belirleyebilmek için tek yönlü Anova uygulanmış ve Tablo 7 ve 8'deki bilgiler elde edilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin bölüm değişkenine göre bilgisayar kullanımı tutum puan değerleri

Bölüm	**N**	$\bar{x}$	**ss**
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	24	2,98	0,25
Spor Yöneticiliği	17	3,10	0,33
Rekreasyon	15	3,12	0,36
Toplam	56	3,05	0,30

Tablo 8. Öğrencilerin bölümlerine göre bilgisayar kullanım tutum puanlarının varyans analizi

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	0,24	2	0,119	1,347	0,269
Gruplar içi	4,68	53	0,088		
Toplam	4,91	55			

Tablo 7 ve Tablo 8'deki verilere göre öğrencilerin devam etmekte oldukları bölüm değişkenine göre bilgisayar kullanım tutum puanları arasında anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür. (p>0,05).

Öğrencilerin interneti kullanım sıklıklarına göre bilgisayar kullanım tutum puan ortalamaları arasında anlamlı farlılıklar olup olmadığını belirleyebilmek için tek yönlü Anova uygulanmış ve Tablo 9 ve 10'daki veriler elde edilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin internet kullanım sıklıklarına göre bilgisayar kullanımı tutum puan değerleri

İnternet kullanım sıklığı	**N**	$\bar{x}$	**ss**
1 saatten az	4	3,03	0,37
1-3 saat arası	21	3,00	0,31
3-6 saat arası	9	3,00	0,20
6 saat ve üzeri	22	3,14	0,31
Toplam	56	3,.05	0.30

Tablo 10. Öğrencilerin internet kullanım sıklıklarına göre bilgisayar kullanım tutum puanlarının varyans analizi

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	0,19	3	0,064	0,700	0,557
Gruplar içi	4,72	52	0,091		
Toplam	4,91	55			

Tablo 9 ve Tablo 10'daki verilere göre öğrencilerin internet kullanım sıklıkları değişkenine göre bilgisayar kullanım tutum puanları arasında anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur (0,05<p).

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Çalışmaya katılan öğrencilerin bilgisayar kullanım tutumlarının olumlu düzeyde olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin genel düşüncelerinin "Mesleki alanda ilerleyebilmek için bilgisayar konusunda yeterli olmalıyım" olduğu görülmüştür.

Spor biliminde eğitim alan öğrenciler bilgisayar kullanımının iş bulma konusunda kendileri için önemli olduğunu belirtmişlerdir. Spor bilimi öğrencilerin bilgisayar programlama derslerinin de verilmesi bilgisayar olan pozitif yaklaşımlarını destekleyecektir. Bunun ile beraber bilgisayar derslerinde kullanılan donanımın iyileştirilmesi, kullanım saatlerinin esnek hale getirilmesinin öğrenciler üzerinde olumlu etkisi olacaktır.

KAYNAKÇA:

1. Gökçearslan, . ve Seferolu, S. S. (2005), "Örencilerin Evde Bilgisayar Kullanımına ilişkin Bir Çalıma", 28-30 Eylül XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Denizli.
2. Yiğit, N., Alev, N., Altun, T., Özmen, H., ve Akyıldız, S. (2009). Öğretim Teknolojileri ve Materyal Tasarımı (4. Baskı), Akademi K., Trabzon.
3. Kan, A. (2009). "*Ölçme sonuçları üzerinde istatistiksel işlemler [Measurement results on the statistical procedures]",* Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme, Anı Yayınları, sayfa:407, Ankara.
4. Mumcu H.Y. ve Usta N.D.(2014), "Öğretmen Adaylarının Bilgisayar ve İnternet Kullanımına Yönelik Tutumları", Journal of Instructional Technologies & Teacher Education Vol. 3 No 3, 44-55

163-98-iecses-4th-535-FC-Oral

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİ İLE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİSEL NİTELİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Özge TEKE ve Bülent AĞBUĞA

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email: tekeozge1@gmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerinin kişisel niteliklerini karşılaştırmaktır. Obezitenin gittikçe arttığı bir dünyada okul beden eğitimi ve spor dersleri ve birer rehber niteliğinde olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bu dersleri sevdirerek/istek uyandırarak yaptırmaları öne plana çıkmaktadır. Bunun sağlanabilmesi için bu öğretmenlerin davranışlarını ve öğretim şekillerini oluşturan kişisel niteliklerinin ne olduğunun bilinmesi gereklidir. Bu nitelikleri tespit etmek için veri toplama aracı olarak Demirhan, Açıkada ve Altay (2001) tarafından oluşturulan yalnızca beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel niteliklerini yansıtan 13 maddelik soru formunu kullandık. Verilerin analizine gelecek olursak ise; öğretmenler ve öğrencilerin istatistik değeri olarak karşılaştırmasında betimleyici istatistik analizi (frekans-sıklık) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda; Öğretmen görüşlerine göre beden eğitimi öğretmeninde bulunan en önemli üç kişisel nitelik; ‘‘eleştiriye açık olma’’ , ‘‘ kendine güveni olma’’, ‘‘geniş bakış açısına sahip olma’’ nitelikleri ilk üç sırada önem derecesine göre sıraladıkları görülmektedir. Beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilere göre en önemli üç kişisel nitelik; ‘‘kendine güveni olma’’, ‘‘geniş bakış açısına sahip olma’’, ‘‘sabırlı olma’’ kişisel nitelikleri ilk üç sırada önemli görmüşlerdir. Demirhan ve diğ.(2001)’nin beden eğitimi öğretmenleri için önerilen niteliklere ilişkin çalışmalarında da eleştiriye açık olma niteliği ilk sırada yer alması araştırma bulgularımızla benzerlik göstermiştir. Başka bir çalışma da öğretmenin niteliklerinin dersi alan öğrencilerin derse karşı olan tutumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur (Başer, 2009). Bu da gösteriyor ki öğretmenin niteliğiyle yetiştirdiği öğrencinin niteliğiyle özdeştir.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi, öğretmen, kişisel nitelik

163-98-iecses-4th-535-FC-Oral

COMPARISON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS 'AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING STUDENTS' VIEWS ON PERSONAL QUALITIES

Özge TEKE ve Bülent AĞBUĞA

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email: tekeozge1@gmail.com

Abstract

The purpose of this research is to compare the personal qualities of physical education and sports teachers and students studying in physical education and sports teaching department. In a world where obesity is gradually increasing, school physical education and sports lessons and physical education and sports teachers, who are guides, make these lessons to be liked / aroused. It is necessary to know the personal characteristics of these teachers' behaviors and forms of teaching in order to achieve this. In order to determine these qualifications, we used the 13-item questionnaire, which was created by Demirhan et al. (2001), reflecting only the personal qualifications of physical education teachers. As for the analysis of the data; Descriptive statistical analysis (frequency) was applied in the comparison of teachers and students as statistical value. As a result of the research; according to teacher opinions, the three most important personal qualities found in physical education teachers are; 'being open to criticism', 'being self-confident' , 'having a broad perspective' are ranked according to their importance. According to the students, the three most important personal qualities are; 'being self-confidence ', 'having a broad perspective ', and 'being patient' are important in the first three places. Demirhan et al. (2001) study was similar to our research findings. In addition, Başer (2009) found a positive relationship between the attitudes of the teachers towards the lesson and the quality of the new generations.

Keywords: Physical education, teacher, personal qualification

GİRİŞ

Obezitenin, hareketsiz yaşamın iyice artığı ve gençlerin fiziksel aktiviteden uzaklaştığı dönemde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bu dersleri sevdirerek yaptırmaları öne çıkmaktadır. Beden eğitimi derslerinin sosyal yaşama aktarılması ülkemiz vatandaşlarının gelecekte de sağlıklı insanlar olması için oldukça önemlidir. Obezite ile mücadele etmenin en kolay yolu spor yapmak ve fiziksel aktivitede bulunmaktır (Günay Kara, 2017). Fiziksel aktiviteyi söyle tanımlamışlardır; günlük yaşam içerisinde iskelet kasları ve eklemleri kullanarak farklı şiddet ve yoğunlukta yapılan kalp ve solunum hızını artıran enerji harcanan her türlü hareketlerdir.

Bireylerin ve toplumun öncelikli amacı sağlıklı ve üretken olmak, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi gelişmiş bir beden ve bu bedenin uzun yıllar boyunca bozulmadan korunması gerekmektedir. Eskiden çocuklar parkta bahçede, sokaklarda özgürce hareket ederken, günümüzdeki hayat şartlarının getirdiği değişen sosyal yapının etkisiyle artık evlerde bilgisayar başında hareketsiz bir şekilde zaman geçirmektedirler. İşte beden eğitimi dersine atfedilen önem burada ortaya çıkmaktadır. Mesleğini yaşam tarzı haline getirmiş beden eğitimi öğretmenlerimiz öğrencilerine de bunun sadece bir ders olmadığını yaşamın sağlıklı bir biçimde devam etmesi, sosyalleşmenin birlik ve takım olmanın önemini ilgili dersler sayesinde anlatabilmektedir. Bu dersleri veren kişilerin karakteristik özelliği önem taşımaktadır.

Öğretmenin davranışları öğretim şeklini oluşturan kişisel niteliklerin ne olduğunu bilmesi gerekir. Kişisel nitelikler eğitim sisteminin kalitesinin artmasına katkı sağlayacaktır. Yeni nesillerin niteliği onu yetiştiren öğretmenin niteliğiyle de özdeştir. Milli eğitimin temel kanununun 43.maddesinde öğretmenlik mesleğini devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir meslek olarak tanımlar (Millî Eğitim Bakanlığı,2009). Meslek olmasının şartları; alan bilgisi, genel kültür, öğretmenlik meslek bilgisidir (pedagojik formasyon).

Beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel nitelikleri ve fiziksel görünümü ilişkide büyük rol oynar, saygı duymaları, değer vermeleri, model olması bakımından büyük önem taşır. Öğretmenlik mesleğinde öğretmen özelliklerinin niteliklerinin önemi bilgi çağı nitelendirilen günümüzde iyi öğretmen ‘‘Bilgi çağının öğretmeni’’ şeklide ifade edilebilir. Bilginin hızla artması ve çabuk eskimesi yüzünden eski öğretmen anlayışı yerine bilgiye nasıl ve nerede

ulaşabileceğini bilen, araştırmacı ve bilgiye ulaşmak için çaba harcayan öğretmen tipine bırakmıştır. Ayrıca öğretmenler genelin içinde özeli ayırt edici pek çok özelliğin arasında uzlaştırmacı rolde üstlenmektedir.

Öğretmen kişiliği ile verimi arasında yüksek ilişkili olduğu aşırı otoriter kişilikli öğretmenlerle de olumsuz ilişkiler olduğu söylenebilir. (Yetim ve Göktaş, 2004).Öğretmenin mesleki ve kişisel nitelikleri başarı için büyük öneme sahiptir

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği okuyan öğrencilerin kişisel nitelikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir.

Araştırma Grubu: Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 120 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni ile Denizli Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde okuyan 60 öğrenci olmak üzere toplam 180 kişiye ulaşıldı. Demografik bilgi Tablo 1'de sunulmuştur.

Veri Toplama Aracı: Veri toplama aracı olarak beden eğitimi öğretmenliğine ilişkin Demirhan ve diğ. (2001) tarafından oluşturulan beden eğitimi öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının kişisel niteliklerini yansıtan 13 maddelik ölçek kullanıldı. Kişisel nitelikleri kendileri için en önemliden (1) başlayarak en önemsize kadar (13) sıralamaları istendi.

Verilerin analizi: Verilerin analizinde betimleyici istatistik analizi (frekans-sıklık) öğretmenler ve öğrencilerin istatistiki karşılaştırmasında uygulanmıştır. Analizde hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin en önemli kişisel nitelik yanıtları ile ilişkin frekans dağılımı görülmektedir (Tablo 1).

TABLO 1. Tanımlayıcı değerler tablosu.

Değişken (n)	X	Ss
Kadın yaş (67) kaç kişi	27,77	8,08
Erkek yaş (113) kaç kişi	29,25	9,85
Toplam öğretmen yaş (120)	35,72	7,80
Toplam öğrenci yaş (60)	21,49	2,05

BULGULAR

Araştırmanın sonucunda, öğretmen görüşlerine göre beden eğitimi öğretmeninde bulunan en önemli üç kişisel nitelik; ‘‘eleştiriye açık olma’’ , ‘‘ kendine güveni olma’’, ‘‘geniş bakış açısına sahip olma’’ nitelikleri ilk üç sırada önemli görmüşlerdir. Beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilere göre en önemli üç kişisel nitelik; ‘‘kendine güveni olma’’, ‘‘geniş bakış açısına sahip olma’’, ‘‘sabırlı olma’’ kişisel nitelikleri ilk üç sırada önemli görmüşlerdir. İki niteliğin aynı bir niteliğin farklı olduğu saptanmıştır (Tablo 2). Devamında ise ‘‘ eleştiriye açık olma’’ öğrencilerde dördüncü sırada yer almaktadır (Tablo 2). Bu sonuç gösteriyor ki öğrenciler gerçeğin farkındalar ve öğretmenlerle aynı niteliklere sahiptirler.

Tablo 2. Maddelerin frekans dağılımı

Maddeler	Öğretmen toplam	Öğretmen adayı toplam
1-Eleştiriye açık olma	42	29
2-Kendine güveni olma	40	36
3-Geniş bakış açısına sahip olma	34	32
4-Sabırlı olma	33	30
5-Öğrenciyi her konuda anlama	26	19
6-Kendini kontrol edebilme	20	24
7-Yaratıcı olma	20	16
8-Öğrenci görüşlerine açık olma	20	14
9-Espri anlayışı	13	17
10-Şefkatli olma	18	28

11-Doğaçlama yeteneğine sahip olma	17	13
12-Yardım sever olma	13	23
13-Öğrencinin ders dışı etkinliklere katılması	7	11

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatüre bakıldığında öğretmen ve öğretmen adaylarının kişisel niteliklerini karşılaştıran araştırmaya rast gelinmemiştir. Ancak, Saçlı, Bulca, Demirhan ve Kangalgil (2009) alışmasında beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel niteliklerini araştırmış ve bulunması gereken nitelikleri ; ‘‘eleştiriye açık olma, ‘‘öğrenciyi her konuda anlama’’, ‘‘geniş bakış açısına sahip olması’’ gerektiğini belirtmiştir. Bu sonuç, bizim yaptığımız araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Bir beden eğitimi öğretmeninin daha iyi ve kalıcı bir öğretim sağlayabilmesi için her şeyden önce kendine güven, eleştiriye açık ve geniş bakış açısına sahip olması onun başarılı bir eğitim vermesinde önemli etkendir. Araştırmanın sonucu öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının nitelikleri benzerlik taşıdığını göstermektedir. Benzer olmasında bölümde verilen eğitimin, öğretimin, öğretim elemanlarının öğretmenlik tecrübelerini aktarmalarının, okul deneyimi ve öğretmenlik uygulamaları derslerinin öğretmen adaylarını öğretmenlik mesleğine uygun olarak hazırlaması neden olabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalar öğrenim gören beden eğitimi bölümü öğrencilerinin birinci sınıf ve dördüncü sınıf arasında boylam bir çalışma yapılarak arasında niteliksel olarak farklılıklarına bakabilir. Kişisel nitelikler bölgelere, mezun olunan üniversitelere, mezun olunan bölümlere (pedagojik formasyon ile öğretmen olanlar ile beden eğitimi öğretmenliği bölümü) ve cinsiyete göre karşılaştırılabilir. Öğrenilen bilgilerin bireylerde nasıl etki bıraktığını inceleyebilmek için uzun dönemli nitel ve nicel bir araştırma yapılabilir. Beden eğitimi öğretmenlerinin deneyimleri ve görüşleri doğrultusunda öğretmen adaylarının üniversitede alacakları dersler ve davranışlar yeniden şekillendirilebilir.

KAYNAKÇA

Abbasoğlu. E.(2011). ‘‘Beden Eğitimi Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutum ve Benlik Saygılarının İncelenmesi’’ Karadeniz Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.

Demirhan, G., Açıkada, C., Altay, F. (2001). Students perceptions of physical education teacher qualities. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance, 37* (3), 16-18

Yetim, A., ve Göktaş, Z. (2004). 'Öğretmenin Kişisel Nitelikleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi 12,* 541-550

Günay Kara, M. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Obezite Farkındalık Düzeylerinin Araştırılması*. İnönü Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.

Millî Eğitim Bakanlığı (2009). Milli Eğitim Bakanlığı Kurumlarında Sözleşmeli veya Ek Ders Görevi İle Görevlendirilecek Uzman ve Usta Öğreticiler Hakkında Yönetmenlikle Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik. *Tebliğler Dergisi, 72*(2620), 411.

Saçlı, F., Bulca, Y., Demirhan, G., ve Kangalgil, M. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Nitelikleri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 20*(4), 145-151

246-iecses-4th-352-FC-Oral

REKREASYONEL FARKINDALIK VE ALGILANAN FAYDA ARASINDAKİ İLİŞKİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEĞİ

Cihan AYHAN[a], Özkan IŞIK[b]

[a]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya
[b]Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir

ÖZET

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıkları ile rekreasyonel fayda algıları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma verilerinin elde edilmesinde, bireylerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği" ve bireylerin algıladıkları rekreasyonel faydaların tespiti için Ho (2008)tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Akgün, Ertüzün ve Karaküçük (2018) tarafından yapılan "Rekreasyonel Fayda Ölçeği", kullanılmıştır. Araştırmaya Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nde öğrenim gören 252 Erkek (76,4), 78 Kadın (23,4) olmak üzere toplam 330 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi ve verilerin toplanmasında yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Verilerin analizinde Tanımlayıcı İstatistikler ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bireylerin rekreasyonel farkındalıkları ve algılanan fayda düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bireylerin rekreasyonel fayda düzeyleri arttıkça, rekreasyonel farkındalıklarının da artış gösterdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyonel Farkındalık, Rekreasyonel Fayda

GİRİŞ

Sanayi devrimiyle başlayan makineleşme ile birlikte yapılan fazla üretim, refah düzeyindeki gelişmeler ve çalışma saatlerindeki azalma bireylerin boş zaman sürelerinin artış göstermesine neden olmuştur (Karaküçük, 2005). Bu doğrultuda insan yaşamı kolaylaşmaya başlamış ve çalışma dışı zamanda artış meydana gelmiştir. Bireyler bu zaman diliminde; dinlenme, gezme-görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev içi veya ev dışında, açık veya kapalı alanlarda ya da aktif-pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar (Karaküçük, 2008). Aynı zamanda bireylerin katılım gösterdikleri serbest zaman etkinlikleri onların yaşam deneyimlerinin ve içlerindeki yaşam enerjisinin artması, enerjilerini bilinçli kullanmaları ve yenilenmeleri açısından rekreasyonel faydalar sağlamaktadır (Dettmer, 2010; Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2017). Rekreasyonel fayda, serbest zaman aktiviteleri sırasında katılımcılar tarafından yaşanılan pozitif etkiler olarak tanımlanmaktadır (Driver, 1990). Bu terim, öznel bir kavramdır ve kişisel deneyimlerle ilgilidir (Kao, 1995). Bu kavram fizyoloji, psikoloji, sosyoloji ve ekonomi alanlarında araştırılmış ve geniş çaplı olarak ele alınmıştır. Bu alanlarda rekreasyonel faydalar her birey için subjektif bir deneyim olarak incelenmektedir. Bu deneyimler, insanların zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklarının gelişmesine, fiziksel ve mental ihtiyaçlarının tatmin olmasına fayda sağlamaktadır (Chen, 2001). Rekreasyonel farkındalık bireylerin sağlamış oldukları bu faydalar doğrultusunda artış gösterebilmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıkları ile rekreasyonel fayda algıları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma deseni esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir örneklem üzerinde taramanın yapıldığı genel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmaya, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nde öğrenim gören 252 Erkek (76,4), 78 Kadın (23,4) olmak üzere yaş ortalaması 21,48±1,92 olan toplam 330 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma çerçevesinde kadın çalışanların belirli bir kısmına ulaşmak amaçlanmış olup yüz yüze anket yöntemiyle toplam 375 anket uygulanmış ve eksik ve hatalı olanlar çıkarıldığında toplam 330 katılımcıya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan form üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm olan "Kişisel Bilgi Formu", aylık gelir, etkinliklere katılım durumu, yaş gibi demografik ve katılıma yönelik bilgilerini tespit etmek için kullanılmıştır.

İkinci bölümde katılımcıların rekreasyonel faaliyetlerden algıladıkları faydayı ölçmek için Beard ve Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül, Ertüzün, ve Karaküçük (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan rekreasyonel fayda ölçeği kullanılmıştır. Rekreasyonel Fayda Ölçeği 5'li Likert tipinde (1= Kesinlikle Katılmıyorum, ..., 5= Kesinlikle Katılıyorum) 24 madde ve Fiziksel faydalar (7 madde), Psikolojik faydalar (8 madde) ve Sosyal faydalar (9 madde) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 1.- 7. maddeler fiziksel faydalar alt boyutuna ilişkin, 8.- 15. maddeler psikolojik faydalar alt boyutuna ilişkin ve 16.- 24. maddeler sosyal faydalar alt boyutuna ilişkin sorulardır.

Üçüncü bölümde, bireylerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen "Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, 5'li Likert tipinde (1= Kesinlikle Katılmıyorum, ..., 5= Kesinlikle Katılıyorum) 41 madde ve Haz-Eğlence (10 madde), Sosyal Başarı (18 madde) ve Kendini Geliştirme (13 madde) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri kontrol edilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirmeye alınmıştır (George & Mallery, 2003). Bu değerlendirme sonucunda verilerin

normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Correlation Analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Rekreasyonel Farkındalıkları ve Algılanan Fayda Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Değişkenler			(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Rekreasyonel Farkındalık	Haz ve Eğlence (1)	r	1					
		p						
	Sosyal Başarı (2)	r	,738**	1				
		p	,000					
	Kendini Geliştirme (3)	r	,655**	,796**	1			
		p	,000	,000				
Algılanan Fayda	Fiziksel Fayda (4)	r	,553**	,522**	,571**	1		
		p	,000	,000	,000			
	Psikolojik Fayda (5)	r	,604**	,624**	,628**	,746**	1	
		p	,000	,000	,000	,000		
	Sosyal Fayda (6)	r	,543**	,620**	,602**	,696**	,781**	1
		p	,000	,000	,000	,000	,000	

p<0,001**

Analiz sonuçları incelendiğinde, rekreasyonel farkındalık ve algılanan faydanın tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,001).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıkları ile rekreasyonel fayda algıları arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, bu kısımda analiz sonuçları yorumlanmış ve literatürdeki kaynaklarla desteklenmiştir.

Araştırmanın ana bulgusuna göre, rekreasyonel fayda ile rekreasyonel farkındalığın tüm alt boyutlarında pozitif yönde anlamı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, katılımcıların rekreasyonel fayda düzeyleri arttıkça rekreasyonel farkındalık düzeylerinin de artacağını göstermektedir.

Düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin mental açıdan güçlü olmasına (Schwenk, 2000), bireyin toplumsal statü içerisinde aktif olarak yer almasının bir sonucu olarak sosyalleşmesine katkıda bulunmaktadır (Sawyers, 1994; Chodzko-Zajko, 1998). Rekreasyonel etkinliklere katılım sayesinde bireyler iş baskısı ve monoton hayat tarzından uzaklaşır, sosyal çevresi ve yaşam stili değişiklik göstermektedir (Damanedier, 1974). Bireyler rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla psikolojik, fizyolojik, sosyal, eğitimsel ve estetik faydalar elde etmektedirler (Kao, 1995).

Chang (2002) rekreasyonel etkinliklere katılımın sağlamış olduğu faydaların, bireylerin etkinliklere karşı tatmin duygusunu ve davranışsal motivasyonlarını artırarak aktiviteye karşı olumlu tutum sergilemelerini ve tekrar katılma niyetlerini güçlendireceğini rapor etmiştir. Yang (2006) rekreasyonel aktivitelerin bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarının korunmasına ve devam etmesine, takım çalışmalarının geliştirilmesine ve günlük çalışmaya yönelik pozitif etkinin artmasına katkıda bulunacağını bildirmiştir. Kelly ve Godbey (1992) rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla bireylerin günlük yaşam ve serbest zaman ihtiyaçlarını tatmin edebileceklerini rapor etmişlerdir.

Rekeasyonun kişisel ve toplumsal yararlarından dolayı duyulan ihtiyacın artış göstermesi bireylerin etkinliklere katılım farkındalıklarını artırmaktadır (Bucher 1972, Tezcan, 1982). Rekreasyonel ihtiyacın tam olarak giderilebilmesi için de rekreatif etkinliklerin bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bilinçli bir şekilde gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler hem bireysel hem de toplumsal anlamda büyük kazanımlar sunacaktır (Ekinci ve Özdilek, 2019).

Sonuç olarak, bireylerin rekreatif etkinliklere katılımları sonucu sağlamış oldukları psikolojik, fizyolojik, sosyal, eğitimsel ve estetik faydalar, rekreasyonel farkındalıklarının artmasına katkıda bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda, üniversitelerde rektörlük tarafından öğrencilerin fiziksel ve ruhsal açıdan yenilenerek kendilerini iyi hissetmeleri açısından açık ve kapalı rekreasyonel tesisler oluşturulmalıdır. Öğrenciler faaliyetlere katılım ve sonuçları ile ilgili olarak bilinçlendirilmeli ve aktif katılımın bir yaşam tarzına dönüştürülmesi için rehberlik sağlanmalıdır.

- **KAYNAKÇA**

- Akgül, B. M., Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(1), 25-34.
- Ayhan, C., Eskiler, E. ve Emir, N.E., (2018). "Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi," International Academic Sport Research Congress, 134-141.Batumi, Georgia.
- Bucher, A.C. (1972). Foundations of Physical Education. The C.U., Mosby Company, Saint Louis.
- Chang, C. C. (2002). *The study of leisure attitude and leisure participation in elementary school students — example from Pingtung County*. National Ping-Tung University of Education.
- Chen, Z. Y. (2001). *The study of elementary teachers' leisure participation, experience in leisure benefits, and work satisfaction in Taipei County*. National Taiwan Normal University.
- Damanedier, J. (1974). *Sociology of leisure.* New York : Elsevier North-Holland.
- Detmer, J. L. (2010). *Distributions in Utilizing Leisure Skills And Positive experıences As A Component Of Treatment Progress in Men Who Are Civilly Committed Sexual Offenders*. Published doctoral dissertation. Capella University
- Driver, B. L. (1990). The North American experience in measuring the benefits of leisure. In *Proceedings National Workshop on Measurement of Recreation Benefits*. Bandoora, Australia: Phillip Institute of Technology (1-57).
- Ekıncı, N. E., & Ozdılek, C. (2019). Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, *11*(2).
- Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, *21*(1), 16-20.
- George, D. & P. Mallery. (2001). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 10.0 Update. 3. Baskı. Boston: Allyn and Bacon.

- Kao, C. H. (1995). A three-factor model of leisure benefits. *Journal of Outdoor Recreation Study.* 8(1), 67-78
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. (5. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar,N. (1984). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Ankara: Hacetepe Taş Kitapçılık.
- Kelly, J. R., & Godbye, G. C. (1992). *Sociology of leisure.* State College, PA: Venture. College, PA: Venture Publishing, (l21-144).
- Tezcan, M.(1982).Sosyolojik Açidan Bos Zamanlarin Degerlendirilmesi.A.Ü.Yayini,Ankara
- Yang, Y.S. (2006). *A Study on the Relationship among Participation of Leisure Activities, Leisure Constraints and Well-Being of the Students in National Changhua Senior School of Commerce*. Ta-Yeh University, Taiwan.

160-iecses-4th-552-FC-Oral

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

***Ahmet haktan SİVRİKAYA, **Kübra Nur ÖZEN**
*Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,
** Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Öğrencilerin Beden Eğitimi dersine olumlu tutum geliştirmeleri dersin verimli işlenmesini sağlayarak öğretmeni de güdüleyebilir. Beden eğitimi dersinin ilk amacı öğrencilerde pozitif tutumlar geliştirmek ve hayat boyu fiziksel aktivitelerinin yükseltilmesine katkıda bulunmaktır. Bu çalışmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının incelenmesidir.

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırma 15 Mart-15 Mayıs 2018 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Balıkesir General Kemal Ortaokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise 6.,7. ve 8. sınıf öğrencileri kapsamaktadır (n=200). Veriler kişisel bilgi formu ve Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan tutumun olumlu olduğunu gösterir.

Verilerin analizinde frekans, yüzde, t-testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .87 bulunmuştur. Öğrencilerin %52'si kadın, %48'i erkek; %73.5'i spor yapmakta, %26.5'i spor yapmamaktadır.

Cinsiyete göre erkeklerin puanı ile (88.47±16.38) kadınların puanı (88.27±16.03) eşit çıkmıştır. Ölçek puanı (88.37±16.16) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları olumludur. Kadınların ve erkeklerin beden eğitimi dersine karşı tutumları eşit derecededir.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim, Tutum, Öğrenci, Beden Eğitimi, Spor

160-iecses-4th-552-FC-Oral

EXAMINATION OF OPINIONS ON ATTITUDES TOWARDS SPORT OF UNIVERSITY STUDENTS

***Ahmet haktan SİVRİKAYA, **Kübra Nur ÖZEN**
*Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,
** Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ABSTRACT

Developing positive attitude of students to Physical Education lesson can also motivate the teacher by ensuring efficient processing of the lesson. The first aim of Physical Education lesson is to develop positive attitudes in students and to contribute upgranding of their lifelong physical activities. The aim of this study is to investigate the attitudes of secondary school students towards physical education and sports lesson.

This research is a descriptive research. The research was conducted between 15 March - 15 May 2018. The population of the research consists of students of Balıkesir General Kemal Secondary School. The sample was 6, 7. and 8th grade students (n = 200). Data were collected with personal information form and Physical Education and Sports Attitude Scale. High score from the scale shows that attitude is positive.

Frequency, percentage, t-test and ANOVA test were used for data analysis. The Cronbach's alpha value of the scale is .87. 52% of the students are female and 48% are male; 73.5% do sports and 26.5% don't do sports. According to gender, the score of men (88.47 ± 16.38) and the score of women (88.27 ± 16.03) are equal. The scale score is (88.37 ± 16.16). The attitudes of the students towards physical education and sports lessons are positive. The attitudes of women and men towards physical education are equal.

Keywords: Secondary School, Attitude, Students, Physical Education, Sport

GİRİŞ

Tutum deyince düşünürler tarafından öne sürülerek ortaya çıkarılan birçok tanım vardır. Tutum her alanın, her çalışmanın ortak bir ölçeğidir. Çünkü bir işe, düşünceye ya da duruma karşılık olumlu ya da olumsuz bir eğilim, istek veya reddetme arzusu gibi zihinsel bir takım unsurlar tutum değerlendirilmeleriyle tanımlayıcı, belirleyici sonuçlar çıkarabilir.

Genel olarak tutumun tanımını yapacak olursak; Safrit ve Wood'a göre (1995) , bir durum, kişi ya da bir aktiviteye karşı duyulan özel bir histir. Tutum bireyin zihinsel durumunu ifade etmek için kullanılır. Franzoı'a göre (2003) ise tutum, bireyin, bir nesneyi olumlu ya da olumsuz değerlendirmesidir. Bu tanımlar çoğaltılabilir. Ama genel bakılacak olursa, tutum denildiğinde öncelikle zihinsel bir olgu ve olumlu-olumsuz sonuçlar var olmalıdır.

Beden Eğitimi ve Spor dersinin farklı bir yapısı ve işleyişi olduğundan, bütün bu değerleri Beden Eğitimi ve Spor dersiyle bağdaştıracak olursak, fiziksel aktiviteler, spor yapma isteği, imkanı, sosyal çevre gibi birçok unsurlar ve bu unsurların pozitif ya da negatif sonuçlarının nedeni ve etkileri göz önünde bulundurulmalıdır.

Beden eğitimi, kişinin bedensel ve fiziksel gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş hayatının koşullarına hazırlanmak, ulusal bilinç ve vatandaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan düzenli, planlı çalışmalarının tümüdür (Erhan 2009).

Subramaniam ve Silverman'a (2007) göre, Beden eğitimi derslerinin içeriği, öğretim yöntemleri, sınıf ortamı ve okul sistemi öğrenci tutumlarını etkilemektedir. Carlson'a (1995) göre, kültürle ilişkili olan, toplumla ilişkili olan ve okul ile ilişkili olan etkenler tutumları etkileyen faktörlerdir. Aicinena'ya (1991) göre ise öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı olumlu tutum geliştirilmesinde öğretmen davranışı, sınıf çevresi, aile ve okul yönetimi etkili olmaktadır.

Beden eğitimi dersinin ilk amacı öğrencilerde pozitif tutumlar geliştirmek ve hayat boyu fiziksel aktivitelerinin yükseltilmesine katkıda bulunmaktır. Böyle olunca öğrencilerin bu derse olumlu tutum geliştirmeleri, dersin daha verimli işlenmesini sağlayarak, ileriye dönük kalıcı etkiler yaratabilir. Aynı şekilde olumsuz tutum sergilemeleri de dersin işleyişini kötü etkileyip, motivasyonu düşürebilir, diğer öğrencilere zarar verebilir.

Bu çalışma ortaöğretim öğrencilerin bu derse tutumlarının nasıl olduğunu öğrenmek ve bunu değerlendirmek ile öğrencilerin olumsuz tutumlarının nasıl en aza indirileceğine dair öneriler sunmak amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Bu araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Balıkesir General Kemal Ortaokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise 6.,7. ve 8. sınıf öğrencileri kapsamaktadır. Çalışmaya rasgele örneklem metodu 104 Kadın - 96 Erkek olmak üzere toplamda 200 öğrenci dahil edilmiştir. Veriler, kişisel bilgi formu ile Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen 24 sorudan oluşan Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 120'dir.Ölçekte; 1-24 puan en olumsuz tutumu, 25-48 puan olumsuz tutumu, 49-72 puan nötr tutumu, 73-94 puan olumlu tutumu, 95-120 puan en olumlu en olumlu tutumu ifade etmektedir (Demirhan ve Altay, 2001). Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıfı, spor yapma durumu, spor branşı, aile tipi, yaşam yeri, takım sporu mu yoksa bireysel spor mu yaptığı gibi sorular bulunmaktadır.

Veriler tanımlayıcı istatistik (frekans- yüzde), t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Scheffe testi kullanılarak çözümlenmiştir. İstatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .87 bulunmuştur. Öğrencilerin %40'ı, 12 yaşında,%52'si kadın, %48'i erkek; %38.5'i 6. sınıfta%73,5'i spor yapmakta %79,5'i çekirdek aile %93'ü şehirde yaşamaktadır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Spora Yönelik Tutum Ölçeği Puan Ortalamaları

ÖLÇEK PUANI	N	X ± SD	F	p
KADIN	104	88.27±16.03	.786	.376
ERKEK	96	88.47±16.38		
ÖLÇEK TOPLAMI	200	88.37±16.16		

Erkek öğrencilerin tutum puanları (88.47±16.38), ile kadınların tutum puanları (88.27±16.03) eşit derecede bulunmuştur. Ölçek toplam puanı (88.37±16.16) olarak tespit

edilmiştir. Ancak cinsiyet değişkenine göre erkek ve kadın arasındaki tutum puanlarında anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Tablo 2. Spor Branşına Göre Ölçek Puan Ortalamaları

SPOR BRANŞI	N	X± SD	F	p	FARK
VOLEYBOL	22	95.27±11.67	2.544	.0.38	1>2
BİREYSEL SPOR	38	83.36±16.38	1.426		

Öğrencilerin spor branşlarına göre en yüksek ortalama puanı Voleybol branşında (95.27±11.67), en düşük ortalama puanı ise bireysel sporlarda (83.36±16.38) aldıkları görülmektedir. Çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe ile yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre spor branşı değişkeni için belirlenen anlamlı fark Voleybol branşı ile bireysel sporlar arasındadır ve anlamlı fark Voleybol branşı lehinedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları olumludur. Kadınların ve erkeklerin beden eğitimi dersine karşı tutumları eşit derecededir.

Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı orta derecede olumlu tutumları olduğu bulunmuştur (Subramaniam ve Silverman, 2007).

Literatürdeki çalışmaların bazılarında ise erkek öğrencilerin tutum puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Balyan, 2009; Ekici vd., 2011; Güllü, 2007). Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı orta derecede olumlu tutumları olduğu bulunmuştur (Subramaniam ve Silverman, 2007).

Öğrencilerin spor branşı değişkenine göre tutum puanlarının değişip değişmediğini belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda katılımcıların tutumlarının spor branşı değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre spor branşı değişkeni için belirlenen anlamlı fark voleybol branşı ile bireysel sporlar arasındadır ve voleybol lehinedir. Eğitim ve öğretim kurumlarındaki beden eğitimi ve spor dersi, fiziksel etkinliklere düzenli katılım ve genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzının özendirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır(Christodoulidis, Papaioannou ve Digelidis, 2001). Bu durumda beden

eğitimi ve spor sadece eğitim ve öğretim kurumlarında yapılan fiziksel etkinliklerle de sınırlı kalmayarak kişilere toplumsal yaşamı öğreterek, bedensel, bilişsel, ruhsal ve sosyal gelişmeler de katkıda bulunmaktadır (Ayberk, İmamoğlu ve Taşmektepligil, 2011). Bu bilgiler doğrultusunda voleybolun bilişsel, ruhsal ve sosyal olarak gelişim sağlayarak öğrencilerin tutumlarında olumlu bir gelişme sağladığından bahsedilebilir.

Öğrenciler Beden Eğitimi ve Spor dersine teşvik edilebilir. Ders etkinliklerinin verimli işlenmesini sağlayıp dersin özel ve genel amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırabiliriz.

Beden Eğitimi ve Spor dersleri Öğrencilerin tüm katılımının sağlanması için eğlenceli ve öğrenci merkezli yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Aicinena, S. (1991). The teacher and student attitudes toward physical education. Phys Educ, 48(1), 28-32.

2. Ayberk, A., İmamoğlu, O ve ve Taşmektepligil, M.Y. (2011). Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi ve Ders Dışı Etkinliklere Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi. Journal of Sports and Performance Researces, 2(2).

3. Balyan, M. (2009). İlköğretim 2.Kademe Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri ve Özyeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

4. Carlson, T. B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 14, 467–477.

5. Christodoulidis, T., Papaioannou, A ve Digelidis, N. (2001). Motivational Climate and Attitudes towards Exercises in Greek Senior High School: A year-long Intervention. European Journal of Sports Science. 1(4):1-12.

6. Demirhan, G., Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği, II. Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 9-20.

7. Ekici, S., Bayrakdar, A. ve Hacıcaferoğlu, B. (2011). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Tutumlarının Değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(1), 829-839.

8. Erhan S.E., Tamer K. (2009) Doğu Anadolu bölgesi ilköğretim ve ortaöğretim okullarında beden eğitimi dersi için gereken tesis araç-gereç durumları ile öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler,

9. Franzoı, S.L. (2003). Social Psychology. (Third Edition). Boston: Mc. Graw Hill.

10. Güllü, M. (2007).Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

11. Safrit, M.J. & Wood, T.M. (1995). Introduction To Measurement in Physical Education and Excercice Science. (3rd Ed.) St. Louis, MO: Mosby.

12. Subramaniam, P. R., Silverman, S., (2007). Middle School Students' Attitudes Toward Physical Education. Teaching And Teacher Education 23:602–611.

244-iecses-4th-663-FC-Oral

ELİT VE ELİT OLMAYAN GÜREŞÇİLERDE SPOR YILI İLE DUYGUSAL ZEKÂ VE MENTAL YETENEK DEĞERLENDİRME ARASINDAKİ İLİŞKİ

Murat SARIKABAK, Murat ÇELEBİ, Ender EYUBOĞLU
Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, elit ve elit olmayan güreşçilerde spor yılı ile duygusal zekâ ve mental yetenek değerlendirme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya, 43 elit düzeyde ve 137 elit düzeyde olmayan 177 güreşçi katılmıştır. Araştırma da veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Ottowa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği-3 kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25 paket programı kullanılmış, elde edilen verilerin çözümlenmesinde, betimsel istatistikler ve spearman koreleasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sporcuların spor yılı değişkeni ile mental yetenek değerlendirme alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Sporcuların duygusal zekâ alt boyutlarından iyimserlik ve ruh halinin düzenlenmesi alt boyutunda pozitif yönlü bir ilişki, duyguların kullanımı alt boyutunda ise negatif yönlü bir ilişki ve duygusal zekâ toplam puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. ($p<0.05$). Araştırma sonucunda, sporcuların spor yılı arttıkça duygusal zekâ alt boyutlarından iyimserlik ve ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ toplam puanında artış olduğu görülmüştür. Sporcuların mental yetenekleri değerlendirme alt boyutlarından özgüven, gevşeme, enerji, plan, zihinde uygulama ve mental yetenek değerlendirme toplam puanları ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Yani sporcuların, spor yılı arttıkça mental yetenek değerlendirme ve duygusal zekâ düzeyleri artmaktadır. Sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmış ve yapılacak yeni çalışmalar için öneriler de bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Duygusal Zekâ, Mental Yetenek Değerlendirme

244-iecses-4th-663-FC-Oral

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS YEAR AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MENTAL ABILITY ASSESSMENT IN ELITE AND NON-ELITE WRESTLERS

Murat SARIKABAK, Murat ÇELEBİ, Ender EYUBOĞLU
Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between sports year and emotional intelligence and mental ability assessment in elite and non-elite wrestlers. 177 wrestlers from 43 elite and 137 non-elite levels participated in the study. Research data; Personal Information Form, Schutte Emotional Intelligence Scale and Ottowa Mental Ability Assessment Scale-3 were used. SPSS 25 package program was used for statistical analysis of the data and descriptive statistics and spearman correlation analysis were used in the analysis of the obtained data. As a result of the analyzes, it was seen that there was a significant relationship between the mental ability assessment sub-dimensions and total scores of the athletes according to the sport year variable ($p < 0.05$). Among the emotional intelligence sub-dimensions of the athletes, it was observed that there was a positive high-level relationship in the optimism and mood regulation sub-dimension, and a negative high-level relationship in the use of emotions sub-dimension, and a high positive correlation between emotional intelligence total scores. ($p < 0.05$). As a result of the research, it was seen that as the sports year increased, the total score of the emotional intelligence sub-dimensions of regulation of mood and mood, the use of emotions and emotional intelligence increased. It was concluded that there was a significant relationship between the total scores of self-esteem, relaxation, energy, plan, application in mind and mental ability assessment and the sports year variable among the sub-dimensions of mental ability assessment ($p < 0.05$). In other words, as the sports year increases, mental ability assessment and emotional intelligence levels increase. The results were discussed in the light of relevant literature and suggestions were made for new studies.

Key Words: Wrestling, Emotional Intelligence, Mental Ability Assessment

GİRİŞ

Sportif aktivitelerdeki başarının arkasında yatan nedenler, çoğu araştırmacının ilgi odağını oluşturmuş ve bu başarının nedenleri açıklanmaya çalışılmıştır. Geçmişteki araştırmalar, spordaki başarının nedenlerinin, daha çok motorik özelliklerden kaynaklandığını belirtmiştir (Bucher ve Koenig, 1983; Perez, Lungholt, Nyborg ve Nielsen, 2004). Günümüzde yapılan çalışmalar ise araştırmacıların dikkatlerini başka bir noktaya çekerek, zihinsel faktörlerin ve duygusal durumun, performansta önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Campo, Mackie, ve Sanchez, 2019; Andreasson ve Johansson, 2019; Glass, Spears, Perskaudas, ve Kaufman, 2019).

Duygusal zekâ kavramı ilk olarak Mayer ve Salovey (1990) tarafından yapılan bir araştırma ile tanınmaya başlamış ve Daniel Goleman (1996)'ın yazmış olduğu Duygusal zekâ adlı kitapla birlikte, daha geniş kitlelerce bilinen ve araştırmaları yapılan bir alana dönüşmüştür. Zihinsel antrenman çalışmalarına ise ilk olarak 1950'li yıllarda başlanmış, uygulanan zihinsel antrenman yöntemleri, sporcuların performansını üst seviyelere çıkarmasına yardımcı olmuştur (Aktepe, 2006).

Spor da duygusal zekâ ise, kişinin fizyolojik ve psikolojik olarak kendini doğru analiz etmesi, rakibini ve branşını, gerektirdiği tüm özellikleri anlayarak tanıması ile bu süreçleri profesyonelce yönetmesi olarak tanımlanabilir (Sarıkabak, 2018). Mental yetenek ise, sporcuların, zihinsel, duygusal ve davranışsal gelişiminde ortaya çıkan problemlerin çözümünde kullanılan önemli bir araçtır (Altıntaş ve Akalan, 2008; Wrisberg, Simpson, Loberg, Withycombe, ve Reed, 2009; Kaufman, Glass, ve Pineau, 2018).

Aktif olarak sporun içinde bulanan sporcuların, spor hayatları boyunca elde ettiği başarılar ve tecrübeleri doğrultusunda, duygusal zekâ düzeyleri ile mental yetenek değerlendirmeleri arasında bir ilişki olabilir. Bu ilişki ne kadar güçlü olursa, sporcular kendi duygu durumları ve rakiplerinin duygu durumlarını analiz edebilen sporculara dönüşebilirler. Dolayısıyla bu araştırmada elit ve elit olmayan güreşçilerin spor yılı ile duygusal zekâ düzeyleri ve mental yetenek değerlendirme arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Yapılan araştırma, yöneldiği amaç ve kapsam bakımından, ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin, herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk, Çalmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Araştırma grubu, 2018-2019 sezonunda aktif olarak müsabakalara katılan 43 elit ve 137 elit düzeyde olmayan basit tesadüfi yöntemle seçilen 177 güreşçiden oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, 5'li likert tipinde 41 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Sporcuların mental yeteneklerini ölçmek için ise Erhan, Güler, Ağduman ve Gerek (2015) tarafından Türkçeye çevrilen "Ottowa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği -3 (OMSAT)" kullanılmıştır. Sporcular için geliştirilen bu araç 48 maddeden, 12 alt boyuttan ve her alt boyut ise 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 48 maddeden oluşan ölçek 7'li likert tipi ölçek yapısındadır.Verilere normallik sınaması yapılarak, SPSS 25 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistikler ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verileri çözümlenmesi sonucu elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

		N	**%**
Cinsiyet	Kadın	40	22,6
	Erkek	137	77,4
Millilik Durumu	Milli Sporcu Değil	134	75,7
	Milli Sporcu	43	24,3
Spor Yılı		**Min.**	**Max.**
		3	21

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir. Örneklemi oluşturan toplam 177 katılımcının 40'ı kadın iken, 137 tanesi erkektir. Katılımcıların millik durumlarına göre tanımlayıcı istatistik sonuçlarına bakıldığında, 134'ünün milli sporcu olmadığı, 43'ünün ise milli sporcu olduğu

görülmektedir. Örneklemi oluşturan 177 katılımcının spor yapma yılları değişkenine göre minimum 3 yıl maxiumum ise 21 yıldır spor yapmakta olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Spor Yılı ile Mental Yetenek Değerlendirme Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişki

		Hedef	Özgüven	Adanma	Stres	Gevşeme	Korku	Enerji	Odaklanma	Görüntü	Plan	Zihinde uyg.	Yeni Odak	M.Y. Toplam
Spor Yılı	r	,093	,103*	-,008	,019	,173*	-,003	,128*	,055	,128	,138*	,165*	,130	,139*
	p	,218	,041	,911	,801	,021	,965	,040	,466	,090	,045	,016	,058	,044

Tablo 2' de güreşçilerin spor yılı ile özgüven, gevşeme, enerji, plan, zihinde uygulama alt boyutlarında ve mental yetenek değerlendirme toplam puanlarında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Hedef, adanma, stres, korku, odaklanma, görüntü, yeniden odaklanma alt boyutları ile spor yılı arasında ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 3. Spor Yılı ile Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasındaki İlişki

		İyimserlik ve Ruh Halinin Düzenlenmesi	Duyguların Kullanımı	Duyguların Değerlendirilmesi	Duygusal Zekâ Toplam
Spor yılı	r	,244**	-,132	,027	,149*
	p	,001	,015	,726	,048

Tablo 3' de güreşçilerin spor yılı ile iyimserlik ve ruh halinin düzenlenmesi ve duygusal zekâ toplam puanları arasında istatiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir ($p<0.05$). Duyguların kullanımı alt boyutunda ise negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda ise istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ: Bu çalışma, elit ve elit olmayan güreşçilerde spor yılı ile duygusal zekâ ve mental yetenek değerlendirme arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, 43 elit düzeyde ve 137 elit düzeyde olmayan 177 güreşçi katılmıştır.

Spor yılı değişkeni ile mental yetenek değerlendirme alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığı zaman, sporcuların aldıkları ortalama puanlar sonucunda, spor yılı arttıkça, mental yetenek değerlendirme düzeyinin de pozitif yönlü olarak arttığı görülmektedir. Spor hayatında kazanılan deneyimler, spor hayatının devam etmesiyle birlikte tecrübeye

dönüşebilir ve bu durum sporcuları olumlu yönde etkileyebilir. Sporcular üzerine yapılan zihinsel antrenman modellerinde sporcunun tecrübesinin performansına etki ettiği görülmektedir (Glass, Spears, Perskaudas, ve Kaufman, 2019; Pineau, Glass, Kaufman, ve Minkler, 2019). Araştırma bulgularına paralel olarak Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018) yapmış oldukları çalışmada profesyonel güreşçilerin zihinsel antrenman düzeylerini incelemiş ve spor yılı 1-5 yıl üzeri olan sporcularda anlamlı bir farklılığa ulaşmışlardır.

Spor yılı ile duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, duyguların kullanımı hariç diğer alt boyutlarda ve toplam puanda spor yılı arttıkça pozitif yönlü bir artış olduğu görülmektedir. Duyguların kullanımı alt boyutunda ise spor yılı arttıkça güreşçilerin duygularını daha pasif kullandığı görülmektedir. Doğumdan ölüme kadar birçok farklı duygu durumları ile karşı karşıya gelmekteyiz. Kendi duygularını hayatını zenginleştirebilecek şekilde yönetebilen sporcuların daha başarılı olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur (Sarıkabak, Eyuboğlu ve Ayrancı, 2018; Sarıkabak, 2018; Ajilchi, Amini, Ardakani, Zadeh, ve Kisely 2019; Cece, Guillet-Descas, Nicaise, Lienhart, ve Martinent, 2019). Sporcuların müsabaka veya antrenman esnasında yaşadıkları olumsuz duygu durumları karşısında, edindikleri deneyimler ve tecrübeler sayesinde daha iyimser, duygularını daha çok kullanabilen ve sonuç olarak da diğer sporculara oranla daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip davranışlar göstermeleri beklenebilir.

Sonuç olarak: sporcuların spor hayatlarında yaşanmışlıkları, tecrübeleri ve spor ortamında daha çok vakit geçirmelerinin duygusal zekâ düzeyleri ve mental yetenek değerlendirme durumları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Daha geniş bir sporcu kitlesi ve farklı branşlardaki sporcular üzerinde benzer çalışmaların yapılması ve farklı etkenlerde göz önünde bulundurularak çalışmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA:

1. Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., ve Kisely, S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, Doi: 1039856219828119.
2. Aktepe, K. (2006). *Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti.* Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

3. Andreasson, J., ve Johansson, T. (2019). *Fists, Blood and Emotions. In Extreme Sports, Extreme Bodies* (pp. 159-181). Palgrave Macmillan, Cham.
4. Bucher C.A, Koenig CR, (1983). *Method and Material for Secondary School Phycial Education*. Saint Louis: The C.V. Mossey Company.
5. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz ve Demirel F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Atıf İndeksi, 1-360.
6. Campo, M., Mackie, D. M., & Sanchez, X. (2019). Emotions in group sports: A narrative review from a social identity perspective. *Frontiers in psychology, 10*, 666.
7. Cece, V., Guillet-Descas, E., Nicaise, V., Lienhart, N., ve Martinent, G. (2019). Longitudinal trajectories of emotions among young athletes involving in intense training centres: Do emotional intelligence and emotional regulation matter?. *Psychology of Sport and Exercise, 43*, 128-136.
8. Erhan, S. E., Güler, M. Ş., Ağduman, F. ve Gerek, Z. (2015). Ottawa mental yetenek değerlendirme ölçeği-3'ün Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 33-39.
9. Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., ve Kaufman, K. A. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 13*(4), 609-628.
10. Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., ve Kaufman, K. A. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 13*(4), 609-628.
11. Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, London: Cox&Wyman Ltd.
12. Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 4*(2), 70-78.
13. Kaufman, K. A., Glass, C. R., ve Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. *American Psychological Association*.
14. Perez, M. A., Lungholt, B. K., Nyborg, K., ve Nielsen, J. B. (2004). Motor skill training induces changes in the excitability of the leg cortical area in healthy humans. *Experimental brain research, 159*(2), 197-205.

15. Pineau, T. R., Glass, C. R., Kaufman, K. A., ve Minkler, T. O. (2019). From losing record to championship season: A case study of mindful sport performance enhancement. *Journal of Sport Psychology in Action*, *1*-11.
16. Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
17. Sarıkabak, M. (2018), *İnsan, Toplum ve spor Bilimleri Araştırma Örnekleri Kitabı içinde 24. Bölüm Duygusal Zekâ ve Spor*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
18. Tatar A, Tok S, Saltukoğlu G. (2011). Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *21*(4), 325-338.
19. Wrisberg, C. A., Simpson, D., Loberg, L. A., Withycombe, J. L., ve Reed, A. (2009). NCAA Division-I student-athletes' receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, *23*(4), 470-486.

243-iecses-4th-663-FC-Oral

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİ VE DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Murat SARIKABAK, Ender EYUBOĞLU, Murat ÇELEBİ
Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin spora katılım güdüleri ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmaya 89 erkek, 262 kadın olma üzere toplamda 351 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Araştırma da kullanılan veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, Spora Katılım Güdüsü Ölçeği ve Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 25 paket programı kullanılmış, elde edilen verilen çözümlenmesinde, betimsel istatistikler, ANOVA ve t-testi analizlerinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre spora katılım güdüleri toplam puanı ile duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Spor faaliyetlerine katılma durumuna göre, spora katılım güdüsü toplam puanında ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda hayır cevabı verenler lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin genellikle dinlediği müzik türüne göre spora katılım güdüleri, duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Son 1 yılda okudukları kitap sayısı değişkenine göre duygusal zekâ toplam puanında 4-6 ve 1-3 arasında 4-6 kitap okuyanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Ortaöğretim öğrencilerinin günde kendinize ne kadar vakit ayırıyorsunuz? Sorusuna verdikleri yanıtlara göre, duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda 1:30-2 saat ile 2:30-3 saat arasında günde kendine 2:30-3 saat ayıranlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Araştırma sonucunda öğrencilerin, spor faaliyetlerine katılma durumları, okudukları kitap sayıları ve gün içerisinde kendilerine ayırdıkları vakit değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar bulunurken, cinsiyet değişkeni ve dinledikleri müzik türüne göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmış ve yapılacak yeni çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spora Katılım Güdüsü, Duygusal Zekâ, Öğrenci

243-iecses-4th-663-FC-Oral

INVESTIGATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS' MOTIVATION TO PARTICIPATE IN SPORTS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS

Murat SARIKABAK, Ender EYUBOĞLU, Murat ÇELEBİ
Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Abstract

The aim of this study is to investigate the motivation and emotional intelligence levels of secondary school students. A total of 351 secondary school students, 89 males and 262 females, participated in the study. In the research data; Personal Information Form, Sports Participation Motivation Scale and Schutte Emotional Intelligence Scale were used. SPSS 25 package program was used for statistical analysis of the data. Descriptive statistics, ANOVA and t-test analyzes were used in the analysis of the obtained data. As a result of the analyzes, no statistically significant difference was found between the total score of participation motivation and emotional intelligence sub-dimensions and total score of the students according to gender variable ($p>0.05$). It was found that there was a significant difference in favor of those who gave no answer in the total score of motivation to participate in sports activities and in the evaluation of emotions sub-dimension according to participation in sports activities ($p <0.05$). There was no significant difference in the motivation to participate in sports, sub-dimensions of emotional intelligence and total score according to the type of music that students were generally listening to ($p>0.05$). There was a significant difference between 4-6 and 1-3 in favor of those who read 4-6 books according to the number of books they read in the last year ($p<0.05$). How much time do secondary school students spend to yourself? According to their answers, there was a significant difference in the evaluation of emotions subscale between 1: 30-2 hours and 2: 30-3 hours in favor of those who allocated 2: 30-3 hours per day ($p<0.05$). As a result of the research, students' participation in sports activities, the number of books they read and the time allocated to them during the day there were significant differences according to the variables, no significant differences were found according to gender and music genre ($p>0.05$). The results were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were made for new studies.

Key Words: Participation Motivation, Emotional Intelligence, Students

GİRİŞ

İlk çağlardan bu yana spor isteseler de istemeseler de insanların hayatında hep yer etmiştir. İnsanlar fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli fiziki aktiviteler yapmak zorunda kalmışlar ve egzersizi yaşamlarının içine dahil etmişlerdir. Spor, insan vücudunun sağlığını koruyabilmesinde en önemli etkenlerden biridir. Günümüzde spor daha çok sağlık boyutunun yanında, maddi kazanç sağlama, ego tatmini veya saygınlık kazanma isteği gibi boyutlarıyla da ön plana çıkmaktadır. Ortaöğretimde öğrenim gören öğrenciler fiziki ve duygusal gelişimlerinin yanı sıra sosyal ve fiziki kaygılar gibi nedenlerle spor uygulamalarına katılmaktadırlar.

Öğrencilerin formal eğitim süreçlerini, sporla desteklemeleri için spora katılım güdülerinin yüksek olması gerekir. Güdülenme, spora katılımda ve öğrenmede kilit noktadır (Chen, 2001). Başarılı güdülenme teorileri insanların neden fiziki aktivitelere dahil olduklarını açıklar (Bora ve Cengiz, 2016). Sporun fiziksel gelişime katkısının yanında zihinsel gelişime de katkısının olduğu alanda yapılan birçok çalışmayla da ispatlanmıştır (Pesce, Crova, Cereatti, Casella ve Bellucci, 2009). Dolayısıyla spor yapan insanların duygusal zekâsı da gelişmektedir (Sarıkabak, 2018).

Duygusal zekâ "kişinin kendisinin ve diğer bireylerin hissettiklerini ve duygularını gözlemleme, bunların arasında ayrım yapabilme ve elde ettiklerini kendi düşüncelerinde ve eylemlerinde kullanabilme yeteneğini içeren, sosyal zekanın alt boyutlarından biri" olarak tanımlanmıştır (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zekâ yıllarca nöroloji, psikoloji, sosyoloji, nöropsikoloji gibi çok sayıda alanın uğraş konusu olmuştur (Edizler, 2010). Salovey ile Mayer 1990' da ufuk genişleten çalışmalarını yayınladıklarında duygusal zekâ kavramının on beş yıl geçtikten sonra bu kadar başarılı olacağını kimse hayal etmemişti (Goleman, 2017).

İnsanların duygusal zekâ düzeylerinin gelişmesi diğer insanlara karşı iyi bir empati yapma becerisini kazandırır. Empati yapabilen duygusal zekâsı yüksek insanlar, birbirleriyle anlaşabildiklerinden sosyalleşme olanakları daha fazla olmaktadır. En iyi sosyalleşme yollarından biri de şüphesiz ki spordur. Öğrencileri spor aktivitelerinde bir araya getiren olgu spora katılım güdüsüdür. Spora katılım güdüsü sayesinde spor faaliyetlerinde bir araya gelen öğrenciler fiziksel ve zihinsel yönden gelişim gösterebilirler. Bu durum öğrencileri daha sağlıklı hale getirirken çeşitli duygu durumlarını da analiz edebilen ve bu duygu durumlarını

profesyonelce yönetebilen bireylere dönüştürebilir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin spora katılım güdüsü ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir

YÖNTEM

Yapılan araştırma, yöneldiği amaç ve kapsam bakımından, ilişkisel tarama modeline sadık kalınarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin, herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

Araştırma grubu, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında, Zonguldak Mehmet Çelikel Anadolu Lisesi ve Zonguldak Kız Teknik Anadolu Kız Meslek ve Kız Meslek Lisesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından, basit tesadüfi yöntemle seçilen, 351 kişiden oluşmaktadır.

Araştırmacı tarafından düzenlenen kişisel bilgi formunda, öğrencilerin cinsiyet, spor yapma durumu, müzik türü, kitap sayısı ve günde kendilerine ayırdıkları vakit gibi durumları belirlemek için hazırlanan sorular bulunmaktadır.

Spora Katılım Güdüsü verilerinin toplanması için Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen, Türk popülasyonu için Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (2001) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan 30 madde ve 8 alt boyutlu ölçek kullanılmıştır.

Duygusal zekânın ölçümünde, Schutte ve diğ. (1998) tarafından geliştirilen, Austin, Saklofske, Huang, ve McKenney, (2004) tarafından revize edilen Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından ise Türkçeye uyarlanan Schutte Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracındaki maddeler 5 basamaklı yanıt anahtarı kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Ölçek 41 maddeden oluşmaktadır. Aynı zamanda ölçek "İyimserlik-Ruh Halinin Düzenlenmesi", "Duyguların Kullanımı" ve "Duyguların Değerlendirilmesi" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Veriler SPSS 25 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen verilen çözümlenmesinde betimsel istatistikler, ANOVA ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilerin çözümlenmesi sonucu elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

Tablo 1. Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler

		F	**%**
Cinsiyet	Erkek	89	25,4
	Kadın	262	74,6
Spor faaliyetinde bulundunuz mu?	Evet	252	71,8
	Hayır	99	28,2
Genellikle dinlediğiniz müzik türü?	Klasik	40	11,4
	Halk	19	5,4
	Elektronik	29	8,3
	Hip-Hop	56	16,0
	Caz	10	2,8
	Pop	160	45,6
	Arabesk	20	5,7
	Rock	17	4,8
Son bir yılda okuduğunuz kitap sayısı?	1-3	114	32,5
	4-6	94	26,8
	6-8	70	19,9
	10 ve üzeri	73	20,8
Günde kendinize ne kadar vakit ayırıyorsunuz?	30dk-1 saat	62	17,7
	1:30-2saat	133	37,9
	2:30-3saat	69	19,7
	3:30 saat ve üzeri	87	24,8

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde dağılımları görülmektedir. Araştırmaya katılan 89 erkek ve 262 kadın öğrenci olduğu görülmektedir. Araştırmacılara sorulan herhangi bir spor faaliyetinde bulundunuz mu sorusuna 99 öğrenci hayır, 252 öğrencinin ise evet cevabı verdiği görülmektedir. Öğrencilere sorulan genellikle dinlediğiniz müzik türü nedir? sorusuna 40 öğrenci klasik, 19 öğrenci halk, 29 öğrenci elektronik, 56 öğrenci hiphop, 10 öğrenci caz, 160 öğrenci pop, 20 öğrenci arabesk, 17 öğrencinin rock müzik dinlediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilere son bir tılda okudukları kitap sayısı sorulmuş ve öğrencilerin 114'ü 1-3 arası, 94'ü 4-6 arası, 70'i 6-8 arası, 73'ü ise 10 ve üzeri kitap okumuştur. Araştırmacılara sorulan bir diğer soru, günde kendinize ne kadar vakit ayırıyorsunuz? Öğrencilerin 62'si 30dk-1saat, 133'ü 1:30-2saat, 69'u 2:30-3saat, 87'si, 3:30 saat ve üzeri vakit ayırdığı görülmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Spora Katılım Güdüsü Toplam Puanı ile Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Toplam Puanın Karşılaştırılması

	Cinsiyet	**N**	**Ortalama**	**x̄**	**t**	**p**
Spora KatılımGüdüsü Toplam	Erkek	89	43,4944	7,66207	-,316	,776
	Kadın	260	43,8115	9,51036		
İyimserlik Ruh Hali	Erkek	89	43,3596	5,70934	1,564	,119
	Kadın	262	41,9771	7,64185		
Duyguların Kullanımı	Erkek	89	16,8202	3,99307	,049	,956
	Kadın	262	16,7977	3,04392		
Duyguların Değerlendirilmesi	Erkek	89	27,0000	6,36932	,489	,625
	Kadın	262	26,6412	5,84482		
Duygusal Zekâ Toplam	Erkek	89	130,8876	12,95222	1,659	,141
	Kadın	262	128,0496	16,51962		

Tablo 2'de öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre spora katılım güdüleri toplam puanı ile duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanlarının karşılaştırılmasında herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir (p>0.05).

Tablo 3. Öğrencilerin Spor Faaliyetlerine Katılma Durumlarına Göre Spora Katılım Güdüleri Toplam Puanı ile Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Toplam Puanının Karşılaştırılması

	Faaliyet	**N**	**Ortalama**	**x̄**	**t**	**p**
Spora Katılım Güdüsü Toplam	Evet	251	42,4940	8,73584	-4,174	,000
	Hayır	98	46,8980	9,16795		
İyimserlik Ruh Hali	Evet	252	42,7579	7,06493	1,787	,084
	Hayır	99	41,2323	7,52117		
Duyguların Kullanımı	Evet	252	16,7024	3,33201	-,914	,361
	Hayır	99	17,0606	3,23507		
Duyguların Değerlendirilmesi	Evet	252	26,2500	5,79987	-2,429	,016
	Hayır	99	27,9596	6,26281		
Duygusal Zekâ Toplam	Evet	252	128,5714	14,90177	-,376	,707
	Hayır	99	129,2727	17,71418		

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin spor faaliyetlerine katılma durumlarına göre spora katılım güdüleri toplam puanında hayır cevabı verenler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Yani spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin spora katılım güdülerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Duygusal zekâ alt boyutlarından, duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda ise hayır cevabı verenler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülürken (p<0.05), diğer alt boyutlarda ve toplam puanında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir (p>0.05).

Tablo 4. Öğrencilerin Genellikle Dinlediği Müzik Türüne Göre Spora Katılım Güdüleri Toplam Puanı ile Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Göre Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Genellikle dinlediğiniz müzik türü?		**Kareler Toplamı**	**sd**	**Ortalama Kare**	**F**	**p**
Spora Katılım Güdüsü Toplam	Gruplar arası	823,133	7	117,590	1,444	,187
	Gruplar içi	27775,549	341	81,453		
	Toplam	28598,682	348			
İyimserlik Ruh Hali	Gruplar arası	619,823	7	88,546	1,724	,102
	Gruplar içi	17617,499	343	51,363		
	Toplam	18237,322	350			
Duyguların Kullanımı	Gruplar arası	49,757	7	7,108	,646	,717
	Gruplar içi	3771,679	343	10,996		
	Toplam	3821,436	350			
Duyguların Değerlendirilmesi	Gruplar arası	134,812	7	19,259	,534	,808
	Gruplar içi	12360,014	343	36,035		
	Toplam	12494,826	350			
Duygusal Zekâ Toplam	Gruplar arası	2277,654	7	325,379	1,325	,237
	Gruplar içi	84246,654	343	245,617		
	Toplam	86524,308	350			

Tablo 4'e bakıldığında, öğrencilerin genellikle dinlediği müzik türüne göre spora katılım güdüleri toplam puanı ile duygusal zekâ alt boyutları ve toplam puanlarına göre tek yönlü varyans analizi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Öğrencilerin Son 1 Yılda Okudukları Kitap Sayısına Göre Spora Katılım Güdüleri Toplam Puanı ile Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Göre Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

1 yılda okunan kitap sayısı		Kareler Toplam	sd	Ortalama Kare	F	p	Anlamlı Fark
Spora Katılım Güdüsü Toplam	Gruplar arası	80,427	3	26,809	,324	,808	-
	Gruplar içi	28518,255	345	82,662			
	Toplam	28598,682	348				
İyimserlik Ruh Hali	Gruplar arası	345,490	3	115,163	2,234	,084	-
	Gruplar içi	17891,832	347	51,561			
	Toplam	18237,322	350				
Duyguların Kullanımı	Gruplar arası	60,592	3	20,197	1,864	,135	-
	Gruplar içi	3760,844	347	10,838			
	Toplam	3821,436	350				
Duyguların Değerlendirilmesi	Gruplar arası	230,229	3	76,743	2,171	,091	-
	Gruplar içi	12264,597	347	35,345			
	Toplam	12494,826	350				
Duygusal Zekâ Toplam	Gruplar arası	2342,501	3	780,834	3,219	,023	**4-6>1-3**
	Gruplar içi	84181,807	347	242,599			
	Toplam	86524,308	350				

Tablo 5'e göre öğrencilerin son 1 yılda okudukları kitap sayısı ile spora katılım güdüleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin duygusal zekâ alt boyutlarından aldıkları puan ile okudukları kitap sayısı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Son 1 yılda okunan kitap sayısı ile duygusal zekâ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu açıklamak için Post Hoc (TUKEY) testi uygulanmıştır. Bu anlamlı farklılığın, 1-3 arası kitap okuyanlar ile 4-6 kitap okuyanlar arasında, son 1 yılda 4-6 kitap okuyanlar lehine olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 6. Öğrencilerin Günde Kendinize Ne Kadar Vakit Ayırıyorsunuz Sorusuna Göre Spora Katılım Güdüleri Toplam Puanı ile Duygusal Zekâ Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına Göre Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

Tablo 6'da öğrencilerin günde kendinize ne kadar vakit ayırıyorsunuz sorusuna göre spora katılım güdüleri toplam puanları ile duygusal zekâ alt boyutlarından iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duygusal zekâ toplam puanlarında istatistiksel

Günde Kendinize Ne Kadar Vakit Ayırıyorsunuz?		**Kareler Toplamı**	**sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
Spora Katılım Güdüsü Toplam	Gruplar arası	61,242	3	20,414	,247	,864	-
	Gruplar içi	28537,440	345	82,717			
	Toplam	28598,682	348				
İyimserlik ve Ruh Hali Düzenlenmesi	Gruplar arası	40,918	3	13,639	,260	,854	-
	Gruplar içi	18196,404	347	52,439			
	Toplam	18237,322	350				
Duyguların Kullanımı	Gruplar arası	23,851	3	7,950	,726	,537	-
	Gruplar içi	3797,584	347	10,944			
	Toplam	3821,436	350				
Duyguların Değerlendirilmesi	Gruplar arası	313,436	3	104,479	2,976	,032	**2:30-3saat>1:30-2saat**
	Gruplar içi	12181,390	347	35,105			
	Toplam	12494,826	350				
Duygusal Zekâ Toplam	Gruplar arası	169,384	3	56,461	,227	,878	-
	Gruplar içi	86354,924	347	248,861			
	Toplam	86524,308	350				

açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Duyguların değerlendirmesi alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu açıklamak için Post Hoc (TUKEY) testi

uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre, günde kendine 2:30-3 saat vakit ayıranların 1:30-2 saat arasında vakit ayıranlara göre duyguları daha iyi değerlendirdiği görülmektedir ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu kısımda araştırma sonucunda ulaşılan bulguların değerlendirilmesine yönelik yorumlara yer verilmiştir. Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin, duygusal zekâ düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Durmuş ve Baba (2014)' nın yapmış oldukları çalışmada; duygusal zekâ düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunamadığı sonucuna varılmış ve bu sonuç araştırmamızı destekler nitelikte görülmüştür. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularına karşın olarak duygusal zekâ düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunan çalışmalara da rastlanmaktadır (Oğan ve Yücel-Toy, 2017; Aslantaş-Ateş, Çivi ve Öz, 2016). Araştırma ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapıldığından duygusal zekâ düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark olmaması beklenen bir sonuçtur. Daha ileri yaşlardaki bireylerde duygusal zekâ düzeyi gelişip çeşitleneceğinden cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı farklar bulunabilir.

Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin spor faaliyetlerine katılma durumlarına göre spora katılım güdüsü toplam puanı ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda anlamlı farlılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilerin spora katılım güdülerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Spor faaliyetlerine hiç katılmamış öğrenciler spora merak duyduklarından spora katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde spor yapan bireylerin yapmayanlara oranla spora katılım güdülerinin daha fazla olduğu çalışmalarda bulunmaktadır (Polat, Yıldız ve Yalçın 2018). Aynı zamanda spor faaliyetlerine katılmamış öğrencilerin, spor faaliyetlerine katılan öğrencilere göre duyguları değerlendirme konusunda daha yetenekli oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Türkekul (2019)' da yapmış olduğu araştırmada duygusal zekâ alt boyutlarından duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda spor yapmayan bireylerin lehine anlamlı fark tespit etmiştir ($p<0.05$), yapmış olduğu bu çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Öğrencilerin dinledikleri müzik türüne göre spora katılım güdüsü toplam puanı ile duygusal zekâ alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin spor faaliyetlerine katılmak için gereken motivasyonu sağlamalarında dinledikleri

müzik türünün etkisinin olmadığı söylenebilir. Ayrıca dinlenen herhangi bir müzik türünün bu çalışma için alınan verilerde, öğrencilerin duygusal zekâlarına da etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Son bir yıl içerisinde okunan kitap sayısına göre öğrencilerin spora katılım güdüleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin son bir yılda okuduğu kitaplar, spor branşlarına katılmaları için gereken motivasyonlarına etki etmemiştir. Bunun yanında yılda 1-3 ile 4-6 arasın kitap okuyan öğrencilerin duygusal zekâ toplam puanlarında yılda 4-6 arası kitap okuyan öğrencilerin lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Kitap okumanın duygusal zekâ gelişimi üzerinde etkisi oldukça fazladır. Tanju (2010)' da yapmış olduğu çalışmada kitap okumanın bireyin zekâ gelişimine etkisinin öneminden bahsetmiştir. Yapmış olduğu bu çalışma araştırmamızı destekler niteliktedir.

Öğrencilere sorulan "günde kendinize ne kadar vakit ayırıyorsunuz" sorusuna göre spora katılım güdüleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin gün içerisinde kendilerine ayırdıkları zamanın spora katılım motivasyonları üzerinde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Bunun yanında öğrencilerin gün içerisinde kendilerine ayırdıkları vakit ile duygusal zekâ alt boyutlarından duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Gün içerisinde kendilerine daha fazla zaman ayıran öğrencilerin, daha az zaman ayıran öğrencilere göre duyguları değerlendirmede daha yetenekli oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin kendilerine ayırdıkları vakit içerisinde sosyalleşme olanakları daha fazla olabilir. Bu durum öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerini etkileyebilir. Dicle, (2006) yaptığı çalışmada sosyalleşmenin duygusal zekaya olumlu etkisinden bahsetmiştir.

Yapılan araştırmada duygusal zekâ kavramının önemi ve bu alanda geniş bir perspektifte çok sayıda çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Duygusal zekâ insanın kendi doğasını anlama ve bunu yorumlama, duygularını kontrol edebilme ve sağlıklı biçimde aktarabilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Çalışmanın diğer değişkeni olan spora katılım güdüsü de bireylerin spor faaliyetlerine katılmadaki içsel ve dışsal motivasyonu olarak yorumlanabilir. Her bireyin tüm alanlarda olduğu gibi spor alanında da kendisine yer edinmesi için yeterli düzeyde güdülenmesi gerekmektedir. Bu güdülenme içsel ya da dışsal olabileceği gibi her iki durumda da duygusal zekâ düzeyi ile bağlantılı olabilir. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin spor faaliyetlerine katılma durumlarına, son bir yılda okudukları kitap sayısına ve

öğrencilere sorulan günde kendinize ne kadar vakit ayırıyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplara göre spora katılım güdüsü ve duygusal zekâ düzeyleri arasında bağlantı olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre benzer çalışmalar farklı örneklem gruplarına uygulanabilir. Hayatımızın her anında olan duygusal zekâ kavramının öğrenciler üzerinde verilecek eğitimlerle geliştirilmesinin, gelecek nesiller açısından fayda sağlayacağı söylenebilir.

KAYNAKÇA

1. Aslantaş-Ateş, B., Çivi, G. ve Öz, M. (2016). Davranışsal muhasebe bağlamında muhasebe meslek mensuplarında duygusal zekâ. *The Journal of Social Economic Research* 31.
2. Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, Well-Being and Health Correlates of Trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual differences, 38*(3), 547-558
3. Bora, M. V. Cengiz, R., (2016). The Effect of Communication between Student Athletes and Physical Education Teachers on Competition Success and Motivation, *SHS Web of Conference, 31*, 010116.
4. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz ve Demirel F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Atıf İndeksi, 1-360.
5. Chen, A. (2001). A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: An integrated perspective. *Quest*, 2, 35-58.
6. Dicle, A. N. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
7. Durmuş, E. ve Baba, E. (2014). Evli çiftlerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Dergisi* 23(1), 352-369.
8. Edizler, G., (2010). İnsan kaynakları yönetiminde 'Duygusal zekâ' ölçüm ve modelleri. *Journal of Yaşar Üniversity* 18(5), 2970-2984.
9. Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal Of Sport Psychology, 19* (4), 307-319.
10. Goleman, D. (2017). *Duygusal zekâ neden IQ' dan daha önemlidir?* (Çev: Banu Seçkin Yüksel), Varlık yayınları, İstanbul, 47. Baskı.

11. Oğan, E. ve Yücel-Toy, B. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesi. *Ordu University Journal of Social Science Research* 7(3), 445-461.
12. Oyar, Z. B., Aşçı, F. H., Çelebi, M., & Mülazımoğlu, Ö. (2001). " Spora Katılım Güdüsü Ölçeği" nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 21-32.
13. Pesce, C., Crova, C., Cereatti, L., Casella, R., & Bellucci, M. (2009). Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of acute exercise on free-recall memory. *Mental Health and Physical Activity*, *2*(1), 16-22.
14. Polat, E., Yıldız, K. ve Yalçın, H. B. (2018). Özel spor merkezi üyelerinin spora katılım güdüleri ve tüketici tatmini algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 12(3).
15. Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, *Cognition and Personality*, *9*(3), 185-211.
16. Sarıkabak, M. (2018). Duygusal zekâ ve spor. F. Yamaner ve E. Eyuboğlu içinde *İnsan, Toplum ve Spor Bilimleri Araştırma Örnekleri* (s.401-408). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
17. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, *25*(2), 167-177.
18. Tanju, E. H. (2010). Çocuklarda kitap okuma alışkanlığı' na genel bir bakış. *Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 6(22).
19. Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu, G. (2011). Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *21*(4), 325-338.
20. Türkekul, K. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ve akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.

46-iecses-4th-544-FC-Oral

BANKA ÇALIŞANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

[1]Akif ÖZKAN [1]Şükran KOCAKULAK [1]Mine TURĞUT [1]Ceyda TEKİNDUR

[1]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

E-posta: akifozkan98@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada banka çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılım durumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Yöntem: Araştırma grubuna Bartın ilinde bulunan bankalarda çalışan 60 kadın,53 erkek toplam 113 gönüllü çalışan katılmıştır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form - International Physical Activity Questionnaire Short Form)" ile yaşam kalitesi değişkeniyle ilgili verileri "Yaşam Kalitesi Ölçeği SF-36" ve sosyo-demografik bilgilerle ilgili veriler ise "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma için elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamına aktarılıp daha sonra SPSS 22.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmada hata payı düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin fiziksel özellikleri incelendiğinde; erkek katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlığı, sırasıyla: 28,60±5,31 yıl, 176,64±6,73 cm, 74,58±10,75 kg/m^2, kız öğrencilerin ise; 27,53±5,34 yıl, 166,306±5,73 cm, 58,90 ±10,86 kg /m^2 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşam kalitesi boyutlarından sosyal, fiziksel ve mental boyut ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlılık olduğu tespit edilmiştir $p<0,05$.

Sonuç: Araştırma sonucunda; erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri daha yüksektir. Araştırmamızı yaşam kalitesi açısından ele aldığımızda fiziksel aktivite düzeyi ile mental boyut ve sosyal boyut arasında anlamlı ilişki olduğunu araştırmamız sonuçlarına bakarak söyleyebiliriz. Sonuç olarak fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin mental olarak ve sosyal olarak daha pozitif olduklarını söyleyebiliriz

Anahtar Kelimeler: Banka, Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi

46-iecses-4th-544-FC-Oral

DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PARTICIPATION LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE LIFE QUALITY OF BANK EMPLOYEES

[1]Akif ÖZKAN [1]Şükran KOCAKULAK [1]Mine TURĞUT [1]Ceyda TEKİNDUR
[1]Bartın University, Sports Science Faculty, Bartın, TURKEY

E-mail: akifozkan98@gmail.com

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between physical activity and quality of life of bank employees.

Method: The study group consisted of 113 volunteer employees of 60 women and 53 men working in banks in Bartın. In the research, as data collection tools "International Physical Activity Assessment Questionnaire Short Form", for variable of quality of life "Quality of Life Scale SF-36" and for the data related to socio-demographic information "Personal Information Form" were used. Firstly, it was transferred to computer environment and then analyzed by SPSS 22.0 package program.The error margin level in the research was taken as $p < 0.05$.

Results: When the physical characteristics of the men and women participating in the study were examined; The age, height, body weight of male participants were as follows: 28,60 ± 5,31 years, 176,64 ± 6,73 cm, 74,58 ± 10,75 kg / m2 and female participants; 27,53 ± 5,34 years, 166,306 ± 5,73 cm, and 58,90 ± 10,86 kg / m2. When the relationship between the participants' quality of life sub-dimensions and physical activity levels were examined; A positive relationship was observed between the energy sub-dimension and physical activity level, and this relationship was statistically significant. On the other hand, there was a positive relationship between general health perception sub-dimension and physical activity level and this relationship was found to be statistically significant ($p < 0.05$).

Conclusion: As a result of the research; men have higher levels of participation in physical activity than women. When we consider our study in terms of quality of life, we can say that there is a significant relationship between physical activity level and mental dimension and social dimension by looking at the results of our research. As a result, we can say that individuals who participate in physical activity are more mentally and socially positive.

Keywords: Bank, Physical Activity, Quality of Life

GİRİŞ

Yıllardır insanlar sağlıklı yaşamak, yaşam kalitesini arttırmak için çaba göstermiştir. Sağlıklı yaşamı sağlamak için birden fazla koşul vardır. Bunlar fiziksel sosyal psikolojik koşullardır**.** Sağlıklı bir hayat sürdürebilmenin temel yollarından birisi de fiziksel aktivite olduğu düşünülüyor.

Fiziksel aktivite gün içerisinde enerji kullanarak kas ve eklemlerin çalıştırılmasıdır. Düzenli yapılan fiziksel aktivitelere ise egzersiz denilir. Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Tunay V., 2008).

Yaşam kalitesinin, günümüzde tüm bilimler açısından kabul görecek tek bir tanımı bulunmamaktadır. (Bilir vd., 2005:663). Ancak tüm tanımlardaki ortak nokta insan faktörü ve onun öznel değerlendirme sistemidir. Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini "kişinin kendi amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve çıkarlarına göre bir kültür ve değer sisteminde kendi yaşamını algılaması" olarak tanımlamıştır. Burada önemli olan nokta, yaşam kalitesi hedeflerine ulaşmak için temel teşkil eden standartların dışarıdan empoze edilmemesi, kişinin yaşamını tümüyle kendisinin değerlendirmesi ve bu değerlendirmenin sürdürülebilir olmasıdır (Bilir vd., 2005; Top, Özden ve Sevim, 2003). Yaşam kalitesini etkileyen etmenlerden birisi iş yaşamı olduğu düşünülmektedir.

Günlük yaşamda çalışma saatleri günün büyük bir bölümünü almaktadır. Dolayısıyla İş yaşamı, yaşamın bölünmez bir parçasını oluşturmaktadır (De Coster, 2004). İş yaşamında karşılaşılan olumlu veya olumsuz durumlar, başarı veya başarısızlıklar, sosyal katılım veya dışlanmalar, yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkilidir (Kırcı, Çevik ve Korkmaz, 2014; Saldamlı, 2008).

Banka çalışanlarının, kamu çalışanlarının vb. meslek sahibi kişilerin çalışma saatlerinin günün büyük bir bölümünü kapsamasından dolayı yaşam kalitelerinde fiziksel aktivitenin önemli bir rol oynadığı düşünülüyor.

Banka çalışanlarının uzun süreli masa başında bulunmaları, hareketsiz yaşamla beraber başta obezite olmak üzere postür bozuklukları, göz rahatsızlıkları, kalp damar hastalıklarına da kapı aralamaktadır.

Banka çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyleri çalışanların yaşam kalitesini fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan etkileyeceğini düşündüğümüzde banka çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

MATERYAL METOD

Katılımcılar

Araştırmamızda tarama modeli kullanılıp, katılımcılara anket hakkında ön bilgi verildikten sonra gönüllülük prensibine göre 60 kadın 53 erkek birey katılmıştır. Katılımcıların 53,9 % kadın 46,1% erkek bireylerdir.

Verilerin Toplanması

Çalışmamız da kişisel bilgiler tespit edilmiştir ve araştırmamız da tarama metodu kullanılmıştır. Anket formu olarak Uluslar Arası Fiziksel Aktivite Anketi (FADA Kısa Form) ve SF-36 Yaşam Kalitesi Anketi (Kısa Form) kullanılmıştır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi(Kısa Form)

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) 15-65 yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dk yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri çarpılarak "METdakika/hafta'' olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (3000 MET dk/ hafta) şeklinde sınıflandırılmıştır (Craig ve ark., 2003).

Kısa Form 36 (Short Form-36; SF-36)

Yaşam kalitesini değerlendirmek Amacıyla Rand Corporation taranandan geliştirilmiş ve kullanma sunulmuştur.(Ware ve Sherbourne 1992). Türkçe 'ye çevrilmiş, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. (Koçyiğit ve ark. 1999). Jenerik ölçüt özelliğine sahip bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Sekiz boyutun ölçümünü sağlayan 36 maddeden

oluşmaktadır; fiziksel fonksiyon, sosyal fonksiyon, fiziksel sorunlara bağlı rol kısıtlıkları, emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlıkları, mental sağlık, enerji/vitalite, ağrı ve sağlığın genel algılanması. Değerlendirme bazı maddeler dışında Likert tipi yapılmakta ve son 4 hafta göz önünde bulundurulmaktadır. Alt ölçekler sağlığı 0-100 arasında değerlendirir ve 0 kötü sağlık durumunu, 100 iyi sağlık durumunu gösterir. Bedensel hastalığa olanlarda yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılabileceği bildirilmektedir (Aydemir 1999).

Verilerin Analizi : Veriler SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Uygulanan testler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenerek analizler parametrik testlerden olan Independent Sample T Test ve değişkenler arasında ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Çalışmaya Katılan Bireylerin Fiziksel Özellikleri

	N	**Yaş (yıl)** (Mean±SD)	**Boy Uzunluğu (cm)** (Mean±SD)	**Vücut Ağırlığı (kg)** (Mean±SD)
Erkek	53	28,60±5,31	176,64±6,73	74,58±10,75
Kadın	60	27,53±5,34	166,306±5,73	58,90 ±10,86

Tablo 1'de katılımcıların fiziksel özellikleri incelendiğinde; erkek katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlığı, sırasıyla: 28,60±5,31 yıl, 176,64±6,73 cm, 74,58±10,75 kg/m^2, kız öğrencilerin ise; 27,53±5,34 yıl, 166,306±5,73 cm, 58,90 ±10,86 kg /m^2 dir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Banka Çalışanlarının Demografik Değişkenlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler			N	%
Cinsiyet	Kadın		60	47,6
	Erkek		53	52,4
	Total		113	100,0
Eğitim Durumu	Lise		5	4,2
	Üniversite		81	69,7
	Yüksek Lisans		12	11,8
	Doktora		15	14,3
	Total		113	100,0
Medeni Durum	Bekar		56	49,1
	Evli		57	50,9
	Total		113	100,0

Tablo 2 ‘ ye baktığımız zaman araştırmaya katılan öğrencilerin 60’ı kadın;53 ’ü erkektir. Yine tablo incelendiğinde; 5 kişinin lise mezunu, 81 kişinin üniversite mezunu, 12 kişinin Yüksek lisans mezunu15 kişinin ise doktora mezunu olduğu anlaşılmaktadır. Aynı tablo incelediğinde 56 kişinin bekar, 57 kişinin ise evli olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının t- testi ile Karşılaştırılması

	Cinsiyet	**N**	**Mean**	**S**	**Sd**	**t**	**p**
Fiziksel Fonksiyon	KADIN	60	2,81	,2004	111	-,264	,792
	ERKEK	53	2,82	,2495			
Fiziksel Rol Güçlüğü	KADIN	60	2,88	,3890	111	,506	,614
	ERKEK	53	2,85	,3078			
Emosyonel Rol Güçlüğü	KADIN	60	2,85	,3850	111	,097	,923
	ERKEK	53	2,84	,3173			
Sosyal İşlevsellik	KADIN	60	2,72	,5077	111	-,829	,409
	ERKEK	53	2,80	,4737			
Enerji, Canlılık, Vitalite	KADIN	60	2,85	,3801	111	2,39	,018
	ERKEK	53	2,68	,3285			
Ruhsal Sağlık	KADIN	60	2,79	,2934	111	-,060	,952
	ERKEK	53	2,80	,2935			
Ağrı	KADIN	60	2,95	,4442	111	1,42	,156
	ERKEK	53	2,83	,5089			
Genel Sağlık Algısı	KADIN	60	13,58	1,889	111	-1,07	,286
	ERKEK	53	13,96	1,860			

Tablo 3'ü incelediğimiz zaman yaşam kalitesi alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında, kadın katılımcıların enerji, canlılık, vitalite alt boyutunda pozitif yönlü bir ilişki gözlenmiştir ve bu ilişki istatiksel açıdan anlamlıdır. ($p<0.05$)

Tablo 4: Katılımcıların Yaşam Kalitesi Alt Boyutları ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

DEĞİŞKENLER		Fiziksel Fonksiyon	Fiziksel Rol G.	Emosyonel Rol G.	Sosyal İşlevsellik	Enerji	Ruhsal Sağlık	Ağrı	Genel Sağlık Algısı
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	R	,066	-,015	-,044	-,052	,269	,041	-,128	,298
	P	,476	,873	,632	,571	,003	,657	,166	,001
	N	119	119	119	119	119	119	119	119

Tablo 4'e baktığımız zaman katılımcıların yaşam kalitesi alt boyutları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında ki ilişki incelenmiştir. Enerji alt boyutu ve fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir ve bu ilişki istatiksel açıdan anlamlıdır. ($p<0.05$) Diğer yandan genel sağlık algısı alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında da pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir ve istatiksel açıdan anlamlıdır. ($p<0.0.5$)

TARTIŞMA SONUÇ

Bu bölümde, araştırmaya katılan banka çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılım durumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre belirlendiği bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmamızda banka çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin yaş, cinsiyet gibi durumları göz önüne alınarak masa başında geçirilen uzun süreli vakitlerin ve hareketsiz geçen zamandan dolayı yaşam kalitelerinde düşüş görülmüştür. Bu nedenle banka çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkisi doğru orantıya sahiptir.

Başka bir çalışmada ise araştırma grubunu oluşturan masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin yaştan bağımsız olarak benzer oldukları gözleminde bulunuldu. Bu bulgunun literatürle benzerlik göstermemesinin nedeni, örneklemin farklı meslek gruplarından seçilmesi olarak yorumlanabilir. Ayrıca, bu çalışmada örneklemindeki bireylerin çalışma yılı

süreleri de fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı ölçüde değiştirmemektedir (M. Erdoğan, Z. Certel, A. Güvenç)

Diğer taraftan, ulusal ve uluslararası literatürde, fiziksel aktivite ve yaş ilişkisi değişik çalışma gruplarında farklı sonuçlar vermektedir. Genç ve ark. banka çalışanları üzerinde yaptıkları bir araştırmada yaşı 40 ve üzerinde olanların en yüksek oranda fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğunu rapor ederken; Arabacı ve Çankaya'nın beden eğitimi öğretmenleriyle ilgili yaptıkları çalışmada yaşla fiziksel aktivite arasında pozitif ilişki olduğunu tespit edilmiştir

Halhal ve ark. Brezilya'da yaptıkları bir araştırmada, 20 yaş ve üzeri bireylerin %41'inin aktif olduğunu rapor etmişlerdir. Diğer taraftan Öztürk fiziksel aktivite düzeylerini araştırdığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin %15'inin inaktif, %67'sinin minimal aktif, %18'inin ise çok aktif olduklarını bulmuştur. Bu çalışmada ise, masa başında çalışanların %47'şerlik bölümünün aktif olmadığı veya düşük düzeyde aktif oldukları; sadece %5.8 gibi çok düşük bir kısmının yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları saptandı. Bu bulgu uluslararası literatürde benzer popülasyonlar için rapor edilen sonuçlar ile temelde uyumluluk göstermektedir. Diğer taraftan gerek ülkemizde gerekse yabancı ülkelerde farklı popülasyonlarla yapılan birçok çalışmada, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları rapor edilmiştir (Genç 2002; Shibata 2007; Şanlı 2008; Fişne 2009; Vural et al. 2010) Bu çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara nazaran daha düşük düzeyde fiziksel aktiviteye katılım sağladıklarını tablo sonuçlarımızda görebilmekteyiz.

Blacklock ve arkadaşları Kolombiya'da yetişkinler üzerinde yaptıkları bir araştırmada bireylerin fiziksel aktiviteleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve sadece yürüyüş fiziksel aktivitesi ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır.

Çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin oldukça düşük gözlenmesi masa başı çalışma ile ilişkilendirilebilir. Sonuç olarak; fiziksel aktiviteye katılan bireylerin daha enerjik, daha sağlıklı ve pozitif olmaları açısından önem arz etmektedir. Fiziksel aktiviteye katılan banka çalışanlarının yaşam kalitesine olumlu yönde etkisi vardır. Bu etki doğru orantıya sahiptir.

Tüm yapılmış çalışmalar değerlendirildiğinde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine pozitif etki ettiğini söyleyebiliriz. Bu araştırma sonucundan da yola çıkarak masa başı çalışanlarında (bankacı vb.) yaşam kalitesini üst seviyelere çıkararak gerek işlerine bağlılıklarının artmasına gerekse sağlıklı bir yaşama yönelmelerine dikkat çekilebilir. Özellikle

kurumsal şirketler olan bankaların çalışanlarını fiziksel aktiviteye yönlendirmek için ilde bulunan spor merkezleri ile yapacakları anlaşmalar etkili olacaktır. Kısacası; Fiziksel Aktivitenin Teşvikinde Kurumsal Sorumluluğun üstlenilmesi büyük önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Bilir, N. Ö. (2005). Van İlinde 15 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 663-668.
- Blacklock R.E., R. R. (2007). Relationship Between Regular Walking, Physical Activity, and Health-Related Quality of Life. *Journal of Physical Activity and Health*, 138-152.
- DeCoster, E. (2004, Mayıs 18). *Money, Happiness and the Importance of Motivation.* http://faculty.evansville.edu/jl3/psych49/Emily%20deCoster.html adresinden alındı
- Erdoğan M., C. C. (2011). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi: Obezite Ve Diğer Özelliklere Göre İncelenmesi. 097-107.
- FİŞNE M . (2009). Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi.
- Genç M., E. M. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 237-240.
- Hallal PC, V. C. (2003). Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc*, 900-1894.
- Kırcı Çevik, N. v. (2014). Türkiye'de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 126-145.
- M:, Ö. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi.
- Saldamlı, A. (2008). Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 693-719.

- Shibata A., O. K. (2007). Recommended Level of Physical Activity and Health-Related Quality of Life among Japanese Adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 64.
- E., Ş. (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kütle İndeksi İlişkisi.
- Top, M. Ş. (2003). Psikiyatride Yaşam Kalitesi. *Düşünen Adam*, 18-23.
- V., T. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite.
- Vural Ö., E. S. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 69-75.

64-105-iecses-4th-536-FC-Oral

BADMİNTONCULARIN VÜCUT KOMPOZİSYONU, İZOMETRİK KUVVET VE BADMİNTONA ÖZGÜ BAZI BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Pakize SEZGİN[1], Ömer GÜNGÖR[2], Recep AYDIN[1], Ali ÖZKAN[1,3]

[1]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye

[2]Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın, Türkiye

[3]Bartın Üniversitesi, Spor Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bartın, TÜRKİYE

ÖZET

Bu çalışmanın amacı badmintoncuların vücut kompozisyonu, izometrik kuvvet ve badmintona özgü bazı becerilerinin incelenmesidir. Çalışmaya toplam 19-23 yaş grubu 11 gönüllü erkek badminton sporcusu katılmıştır. Çalışmaya katılan deneklerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ölçümleri yapılmıştır. Pençe, bacak, sırt, parmak kuvvetinin belirlemesinde izometrik kuvveti dinamometresi kullanılmıştır. Dengenin belirlenmesinde flamingo denge testi kullanılmıştır. Badmintona özgü becerilerin belirlenmesinde dikey sıçrama, adım alma, hamle ve servis testi kullanılmıştır. Yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon analizi sonuçları servis testi ile sol pençe kuvveti (r=-.835, p=.005),sol serçe parmak (r=-.773, p=.005) ve sağ pençe kuvveti (r=.788, p=.005) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken, diğer değişkenlerin hiç birinde ilişki belirlenmemiştir. Bu çalışmanın sonuçları pençe kuvvetinin badmintona özgü becerileri etkilediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Badmintona özgü beceriler, vücut kompozisyonu, izometrik kuvvet

64-105-iecses-4th-536-FC-Oral

INVESTIGATION OF BODY COMPOSITION, ISOMETRIC STRENGTH AND SOME SPECIFIC SKILLS OF BADMINTON IN BADMINTON PLAYERS

Pakize SEZGİN[1], Ömer GÜNGÖR[2], Recep AYDIN[1], Ali ÖZKAN[1,3]

[1]Bartın University, Faculty of Sport Science, Bartın, Turkey

[2]Bartın University, Institute of Social Science, Bartın, Turkey

[3]Physical Education Research and Application Center, Bartin University, Bartin, Turkey

ABSTRACT

The purpose this study was to investigation of body composition, isometric strength and some specific skills of badminton in badminton players. 11 male badminton players participated in this study at the age of 19-23 voluntarily. Subjects' height, body weight and body fat percentage was used. Isometric Dynamometer was used for the determination of grip, back, knee strength.Flamingos balance test was used for the balance. Vertical jumping, attack test, stepping and service test was used for the specific skills of badminton. Results of Pearson Product Moment correlation analysis, serve performans was significantly correlated with left grip strength (r=-.835, p=.005), pinch strength (r=-.773, p=.005) and right grip strength (r=.788, p=.005).As a conclusion, the results of the present study indicated that pinch and grip strength affected specific skills of badminton.

Keywords: Specific skills of badminton, body composition, isometric strength

GİRİŞ

Türkiye'de çok yeni bir spor dalı olan badminton sporuna ilgi ve buna bağlı olarak katılım her geçen gün artmaktadır. Olimpik bir spor olan badmintonda da, diğer raketli sporlarda (masa tenisi, squash) olduğu gibi kısa süreli maksimal ya da submaksimal yüklenmeler ve kısa süreli dinlenme periyodları bulunmaktadır (Şenel ve ark., 1998). Badmintonda top hızının, üst düzey sporcuların smaç vuruşlarında 320 km/saate kadar çıkabildiği göz önüne alınırsa, bu spor dalında estetik, çeviklik, hız, yetenek, hareketlilik, reaksiyon, denge, çabuk karar verme, dayanıklılık gibi faktörlerin ön plana çıkmasına bağlı olarak oyun ve oyunun seyri çok zevkli hale gelmektedir (Poyraz ve ark., 2015). Bu derece kompleks fiziksel ve mental yeteneklere gereksinim duyulan bu spor dalına ilişkin literatür oldukça sınırlıdır. Badmintonda da, diğer raketli sporlarda olduğu gibi kısa süreli maksimal ya da submaksimal yüklenmeler ve kısa süreli dinlenme periyotları bulunmaktadır. Yukarıda da ifade edildiği gibi bu tür spor dallarında genellikle sürat, dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon, reaksiyon, sezinleme, oyun becerileri ve teknik başarının ön şartları olarak kabul edilir. Rakibe temassız ferdi bir spor olan badminton oyununda sıçramalara, hamlelere, hızlı yön değiştirmeler ve hızlı kol hareketlerine ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir. Fakat olimpiyatlarında yapılan bir çalışmada olimpiyat oyunlarına dünyanın en iyi sporcularının çağrıldığı ve bu müsabakalarda optimum performans düzeyine ulaşıldığı düşüncesinden hareketle bu oyuncuların yaptıkları müsabakaların analizi performans sporcusu yetiştiren antrenörler için yol gösterici olacaktır (Şener ve Eroğlu, 2005).

Badmintonda performans analizlerine ilişkin çalışmalar oyunun biyomekanik ve teknik özellikleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Buna karşın badmintonun fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçlarını belirleyici çalışma sayısı oldukça azdır (Aydoğmuş ve ark., 2006). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı badmintoncuların vücut kompozisyonu, izometrik kuvvet ve badmintona özgü bazı becerilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Badmintoncuların vücut kompozisyonu, izometrik kuvvet ve badmintona özgü bazı becerilerinin incelenmesi başlıklı çalışmaya toplam 19-23 yaş grubu 11 gönüllü erkek badminton sporcusu katılmıştır. Çalışma öncesinde deneklerin her birine çalışma ile ilgili

ayrıntılı bilgi ve karşılaşılabilecek risk ve rahatsızlıkları içeren bilgilendirilmiş onam formu imzalatılacaktır. Deneklerden, testler öncesi 24 saat içerisinde spor yapmamaları istenecektir. Çalışmaya katılan deneklerin vücut kompozisyonunun belirlenmesinde boy uzunluğu, vücut ağırlığı vücut yağ yüzdesi kullanılmıştır. Badmintona özgü becerilerin belirlenmesinde dikey sıçrama testi, adım alma, hamle ve servis testi kullanılmıştır. İzometrik kuvvetin belirlenmesinde parmak kuvveti, pençe kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti testleri kullanılmıştır. Dengenin belirlenmesinde flamingo denge testi kullanılmıştır. Araştırma grubunun boy uzunlukları baş frankfort düzlemindeyken derin bir inspirasyonu takiben başın verteksi ile ayak arasındaki mesafenin ölçülmesi ile yapılmıştır. Araştırma grubunun vücut ağırlığı (VA) ölçümleri standart spor kıyafeti (şort, tişört) içerisinde, ayakkabısız olarak standart tekniklere göre ölçülmüştür (Özkan ve ark., 2008) . Segmental Profesyonel Vücut Analiz Ölçüm Aracı: Profesyonel geliştirilmiş bir ürün olup, cihazın çalışma prensibi Bio Impadance Analisys tarzında 50 kHz elektrik akımı 5 ayrı bölgeye gönderir. Bu sayede kolların bacakların ve gövdenin yağ oranı, yağsız kütle ve kas ağırlığı olarak analizi yapılır. Kullanıcının 5 ayrı bölge için yağ kaybı / kas kazanımı oranı görülebilir, toplam vücut ağırlığı, body mass indeks, vücut yağ oranı, vücut yağ kütlesi, vücut yağsız kütlesi, kas direnci, vücut sıvı oranı ve bölgesel kas ağırlığını rapor halinde hazırlar ve ilgili kişi için ideal yağ oranlarını da raporda görebilirsiniz. Hamle testi başlangıç noktası belirlendi. Denek sağ ayağının parmak ucu noktadan ayrılmayacak şekilde öne hamle yaptı. Hamle esnasında sağ diz yere değdi. Sol diz 90 derece kırık vücut sol dize yüklenmiş şekilde pozisyon aldı. Sağ ayak parmak ucunun bastığı noktadan sol ayak topuğunun bastığı yer işaretlenerek ölçüm alındı. Adım alma testi hamle testindeki gibi denek sağ ayağının parmak ucu noktadan ayrılmayacak şekilde öne hamle yaptı. Hamle esnasında sağ diz yere değdi. Sol diz 90 derece kırık vücut sol dize yüklenmiş şekilde pozisyon aldı. Sol ayak topuktan bir şeritle işaretlendi. Denek sağ ayak parmağını yerden ayırmayacak şekilde başlama pozisyonuna döndü. Bulunduğu yerden denek işaretlenen şeridin ilerisine doğru sağ ayağıyla sıçradı. Sol ayak topuğunun bastığı noktadan bir işaret daha alındı. Sıçrama yapılmadan önceki işaretlenen nokta ile sıçrama yapıldıktan sonraki işaretlenen nokta ölçüldü. Elde edilen verilerin güvenli olması iki derece alındı (Taşkın, 2010). Flamingo denge testi için, gövdesi çok iyi malzemeden yapılmış 50 cm uzunluğuna, 4 cm yüksekliğine ve 3 cm genişliğine sahip olan ahşap kiriş hazırlanmıştır. Bu kirişin hareket etmemesi için kiriş, 15 cm uzunluğunda ve 2 cm genişliğinde iki ayak üzerine oturtulmuştur. Sporcudan, herhangi bir yere tutunmadan tercih ettiği herhangi bir ayağı ile kiriş üzerinde dengede durmasını, boşta kalan

ayağını da bükerek kalça arkasında aynı taraftaki eliyle yukarda tutup diğer eli ile de dengesini sağlamaya çalışması istendi ve bir dakika süresince kaç defa düştüğü puan olarak yazıldı. Test her sporcuya iki kez yaptırıldı ve en iyi sonuç kaydedildi (Taşkın, 2010). Dikey sıçrama testi ölçümü sporcu duvarda ellerini yukarıya uzatarak orta parmağın ucu ile duvarı işaretlemiş ve 20 cm duvardan uzaklaşarak bulunduğu noktadan sıçrayarak duvara işaretleme yapmıştır. 2 deneme gerçekleşmiş ve en iyi ölçüm kaydedilmiştir. Servis testi kortun hazırlanışı file net çizgisinin 50 santimetre (20 inch) üzerine ve net çizgisine paralel bir ip gerilmiştir. Kısa servis çizgisi ile merkez çizgisinin kesiştiği noktaya sırasıyla, uzaklıkları 55 santimetre(22 inch), 75 santimetre (30 inch), 95 santimetre (38 inch) ve 115 santimetre (46 inch) olan dört yay çizilmiştir. Uygulama ve puanlama: İp ile net arasından geçmeyen veya çiftler korduna inmeyen her deneme için -0- puan kaydedilir. Bunların haricindeki geçersiz atışlar tekrar edilir. Çizgi üzerine düşen toplar, yüksek puana sahip alana düşmüş sayılır. Hedefe toplamda 20 servis atışı yapılır. Verilerin analizi istatistiksel analizde tüm veriler için tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) uygulanacaktır. Çalışmaya katılan gönüllülerden elde edilen badmintona özgü beceriler ile vücut kompozisyonu ile izometrik kuvvet değerleri arasındaki ilişkiler Pearson Product Moment Korelasyon Katsayısı kullanılarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan hentbolcuların vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Badmintoncuların vücut kompozisyonu değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

N	Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı(kg)	Boy (cm)	Yağ (%)
Erkek	20.7 ± 1.49	79.7 ± 13.04	178.08 ± 5.93	11.01 ± 3.15

Çalışmaya katılan badmintoncuların izometrik bacak, sırt ve pençe kuvvet değişkenler elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2'de verilmiştir

Tablo 2: Badmintoncular dan elde edilen izometrik pençe, bacak ve sırt kuvvet değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

Erkek	Sağ Pençe Kuvveti (kg)	Sol Pençe Kuvveti (kg)	Bacak Kuvveti (kg)	Sırt Kuvveti (kg)
	43.21 ± 7.38	40.92 ± 7.91	106.29 ± 15.61	118.21 ± 20.19

Çalışmaya katılan badmintoncuların izometrik parmak kuvvet değişkenler elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2'de verilmiştir

Tablo 3: Badmintoculardan elde edilen izometrik parmak kuvvet değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

Erkek	Parmak Kuvveti (kg)				
	Sağ Baş Parmak	Sağ İşaret Parmak	Sağ Orta Parmak	Sağ Yüzük Parmak	Sağ Serçe Parmak
	18.42 ± 4.16	13.21 ± 4.08	13.21 ± 4.08	6.92 ± 2.20	7.92 ± 4.04
	Sol Baş Parmak	Sol İşaret Parmak	Sol Orta Parmak	Sol Yüzük Parmak	Sol Serçe Parmak
	18.85 ± 7.73	9.71 ± 3.40	9.14 ± 4.22	4.42 ± 2.57	4.57 ± 3.30

Çalışmaya katılan badmintoncuların badmintona özgü beceri değişkenler elde edilen değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4'de verilmiştir

Tablo 4: Badmintoncular dan elde edilen badmintona özgü beceri değişkenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri.

Erkek	Denge	Dikey Sıçrama	Adım Alma Testi	Hamle Testi	Servis Testi
	7.00 ± 5.41	46.42 ± 4.27	217.57 ± 19.01	117.14 ± 19.01	16.28 ± 2.28

Çalışmaya katılan gönüllülerden elde edilen badmintona özgü becerilerden olan servis testi sonuçları ile sol pençe kuvvet (r=-.835, p=.005), sol serçe parmak kuvveti (r=-.773, p=.005) ve sağ pençe kuvvet (r=.788, p=.005) değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma badmintoncuların vücut kompozisyonu, izometrik kuvvet ve badmintona özgü bazı becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerden elde edilen tüm değerler göz önünde bulundurulduğunda badmintona özgü becerilerden sadece servis testi sonuçları ile sol pençe kuvvet (r=-.835, p=.005), sol serçe parmak kuvveti (r=-.773, p=.005) ve sağ pençe kuvvet (r=.788, p=.005) değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer değişkenlerde herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın sonuçları pençe kuvvetinin servis performansını etkilediği ifade edilebilir. Şenel ve arkadaşları (1998) tarafından elit genç badmintoncular üzerinde yapılan çalışmada fiziksel ve fizyolojik profilleri ilgili literatür ile karşılaştırıldığında aerobik güç bakımından zayıf olmalarına karşın diğer tüm parametreler açısından uluslararası yönden normal değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu değerlerde çalışmamızda elde ettiğimiz değerlerle örtüşmektedir. Taşkın (2010) tarafından yapılan çalışmada badminton sporcularından elde ettiği adım alma testi bulguları, bizim çalışmamızdan elde edilen bulgulardan daha düşüktür. Bunun sebebi muhtemelen Taşkın'ın yapmış olduğu çalışmadaki sporcuların yaş grubunun bizim çalışmamızdaki sporcuların yaş grubundan küçük olmasından kaynaklanabilir. Badminton branşında oyuna hakim olmak için öncelikle oyun sahasına hakimiyet önemlidir. Bunun için adım alma testinden elde edilen değerlerin yüksek olması badminton branşı için badminton sporcularında aranan en önemli bir kriterlerden biri olarak düşünülebilir. Badminton sporu, oyun alanı içerisinde çeşitli yönlerde çok hızlı tekrarlı hareketlerin gerçekleştirildiği bir spor dalıdır. Bu hareketlerin başarılı gerçekleştirilmesini oyuncunun teknik kalitesi belirler. Birçok spor dalında olduğu gibi oyun esnasında performansın kalitesinde sürekliliğin sağlanması oyuncunun dayanıklılığıyla doğrudan bağlantılıdır. Dayanıklılık özelliğiyle birlikte oyunun yapısı gereği yüksek performansın diğer bir öğesi çevikliktir. Badmintondaki performansın üzerinde çevikliğin doğrudan ilişkisi ve kuvvetin de çeviklik üzerindeki pozitif etkisi dikkate alındığında sunulan çalışma sonuçları önem kazanmaktadır. Literatür ve sunulan çalışma sonuçları dikkate alındığında badminton da önemli parametrelerden olan bacak ve sırt kuvveti ile çeviklik özelliğini geliştirici çalışmalara antrenman programların içinde yer verilmeli ve eksik yönleri geliştirecek antrenman programları düzenlenmelidir (Bozdoğan ve ark., 2017). Yukarıdaki bu çalışmada farklı bir yönden ele alınmıştır. Bizim bu çalışmamızda bu değişkenlere bakılmamış aksine sadece serviz performansı göz önünde bulundurulmuştur. Bu değişken göz önünde bulundurulmuş olsa ve ölçülseydi diğer değişkenlerle ilişkilendirilebilirdi.

KAYNAKÇA:

1. Aydoğmuş, Mert, Et Al. (2006). Farklı Skor Sistemlerine Badminton Oyuncularının Fizyolojik Ve Metabolik Cevapları. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2): 11-18.

2. Bozdoğan, Tuba Kızılet; Kızılet, Ali. (2017). Gelişim Çağındaki (11-13 Yaş) Badminton Oyuncularında Sırt Ve Bacak Kuvvetinin Çeviklik Yeteneği İle İlişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3): 69-82.

3. Özkan, A., Sarol H.(2008) Alpin ve kaya tırmanışçılarının bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3): 3-10.

4. Poyraz, Adem, Et Al.(2015) Avrupa Badminton Takım Şampiyonası'na Katılan Sporcuların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 121-133.

5. Şenel, Ömer; Atalay, Nevin; Çolakoğlu, F. Filiz.(1998) Türk Milli Badminton Takımının Antropometrik, Vücut Kompozisyonu Ve Bazı Performans Özellikleri. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 15-20.

6. Şenel, Ömer; Eroğlu, Hüseyin. (2005) 2004 Atina Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakalarının Genel Analizi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4): 49-58.

7. Taşkın, C. (2010). Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda Badminton Dersi Alan Erkek Öğrencilerin Patlayıcılık Özelliklerinin İncelenmesi. Yükseklisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

186-106-iecses-4th-640-FC-Oral

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Oğuzhan SULUBEY
Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
oguzhansulubey@hotmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK
Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
otepekoylu@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin serbest zamanlarındaki fiziksel aktivite düzeyiyle internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca çalışmada haftalık aktivite süresi (hafta/saat), çeşitliliği ve sayısıyla, öğrencilerin sokakta oynama süreleriyle, aile içi iletişim ve anne-babanın telefon, bilgisayar, tablet veya televizyon karşısında geçirdikleri süreleriyle bağımlılık arasındaki ilişkiler; cinsiyet, sınıf değişkenlerine göre farklılıklar belirlenmeye çalışılmıştır. Bu araştırmada nicel teknikler kullanılmış olup, ilişkisel ve betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemi ortaokul düzeyinde 11- 14 yaş aralığında 234 öğrenciden ($\bar{x}$= 12,4) oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Taş (2019) tarafından geliştirilen "Ergenler İçin İnternet Bağımlılığı Ölçeği" ve Telford ve ark. (2004) tarafından geliştirilen ve İşler (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Çocuklar için Serbest Zaman Aktivite Anketi" ve araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler perason korelasyon, t testi ve ANOVA test teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre serbest zaman aktivite düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; aktivitenin süresi, çeşitliliği ve katılım sayısı arttıkça internet bağımlılığında azalma görülmüştür. Öğrencilerin aile içi iletişim süreleri bağımlılıkla ilişkili değildir ancak anne-babanın telefon, bilgisayar, tablet veya televizyon karşısında geçirdikleri süre arttıkça katılımcıların internet bağımlılıkları da artmaktadır. Sokakta oynayabilen öğrenciler ile oynayamayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak anlamlılığa doğru bir eğilim olduğu görülmüştür. Aynı şekilde sokakta oynama süresi de bağımlılıkla ilişkili değildir. İnternet bağımlılığında cinsiyetler arası fark bulunmamıştır. Sınıf değişkenine göre ise 8. Sınıfların internet bağımlılığının 5. ve 6. sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak ergenlerin serbest zamanda katıldıkları aktivite türü, sıklığı ve çeşitliliği internet bağımlılığında pozitif olarak değişikliğe neden olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Serbest Zaman Aktivitesi

186-106-iecses-4th-640-FC-Oral

SECONDARY SCHOOL STUDENTS' LEISURE ACTIVITIES AND INTERNET ADDICTION

Oğuzhan SULUBEY
Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
oguzhansulubey@hotmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK
Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
otepekoylu@hotmail.com

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between physical activity level (week/hour) and internet addiction in secondary school students' leisure time. In addition, the relationship between internet addiction and weekly activity duration, variety and order of activity, duration of playing on the street of students , levels of family communication, the relationship of parents with phone, computer, tablet and television were examined. Besides, the study also determined differences in internet addiction according to gender and level of class. Quantitative techniques are used in this research and it is a relational and descriptive study. The sample of the study consists of 234 students ($\bar{x}$ = 12.4) in the 11-14 age range at secondary school level. As data collection tools Internet Addiction Scale for Adolescents " developed by Taş (2019) and "Childrens Leisure Activities Study Survey" developed by Telford et all. (2004) and adapted in Turkish by Isler (2019); and "Personal Information Form" developed by the researchers was used. Data were analyzed by using pearson correlation, t test and ANOVA test techniques. According to the research findings, there was no significant relationship between leisure activity level and internet addiction; As the duration of the activity, diversity and number of participation increased, there was a decrease in internet addiction. The communication duration of the students with parents is not related to addiction, but as the time spent by the parents in front of the phone, computer, tablet or television increases, the Internet addiction of the participants increases. There was no significant difference between the students who could play on the street and those who could not. However, there was a tendency towards meaningfulness. Likewise, duration of playing on the street is not related to addiction. There was no finding on gender difference in internet addiction. According to the grade variable, it was seen that internet addiction of 8th grade was higher than 5th and 6th grade. As a result, the type, frequency and variety of activities that adolescents participate in leisure time cause positive changes in internet addiction.

Keywords: Internet Addiction, Leisure Activities

GİRİŞ

Bağımlılık "madde kullanımı ve bağımlılık davranışlarına bağlı bozukluklar, ilaçlar da dahil olmak üzere ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımı veya spesifik tekrarlayan ödüllendirici ve güçlendirici davranışlar sonucunda gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklardır" (ICD-11,2018). İnternet bağımlılığı ise tanılama kitaplarında bir hastalık türü olarak tanımlanmasa da bir alt dalı olan dijital oyun bağımlılığı Amerikan Psikiyatristler Birliği tarafından 2013 yılında yayımlanan tanılama ölçüt kitabı olan DSM-5'te davranışsal bir bozukluk türü olarak karşımıza çıkmaktadır (DSM-5, 2013). Aynı zamanda DSM-5 te üzerinde ileri çalışma yapılması gereken bir bozukluk olarak sınıflandırılması da önümüzdeki yıllarda yeni bir bağımlılık türü olarak litaratüre gireceğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda ülkemizde ve dünyada internet bağımlılığı üstüne yapılan çalışmalar her geçen yıl artmaktadır (Büyükgebiz Tunca ve Koca, 2019). Ekran bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi üstüne yapılan birçok çalışmada serbest zaman aktivitelerine katılımın ekran bağımlıklarını önlemede ve çözümlemede önemli rol oynadığını göstermektedir. (Fullerton ve ark.,2014; Ballard ve ark., 2009; Maher ve ark.,2012)

Serbest zaman ve serbest zaman aktiviteleri kavramlarının birçok farklı tanımı olsa da iş, uyku ve zorunluluklar dışında kalan zaman olarak tanımlanmış ve bu zamanda yapılan etkinlikler de serbest zaman aktiviteleri olarak ifade edilmiştir (Tezcan, 1994). Bu bağlamda serbest zaman aktiviteleri çok fazla çeşitlilik gösterip farklı düzeylerde gerçekleşmektedir. Bu etkinlikler, yapısı gereği belirli düzeylerde fiziksel aktivite içermekte ve niteliksel farklılıklar göstermektedirler.

İnaktivite sonucu sedanter davranışların yaygınlaşması biyolojik, psikolojik ve sosyolojik birçok farklı sorunları da beraberinde getirmektedir (Kudaş ve ark., 2005). Örneğin obezite (Roberts, 2000), kardiyovasküler hastalıklar (WHO 2002; WHO 2003), postür bozukluğu (Karabıçak, GÖ, 2014) anksiyetenin artması (Taylor, 2000) ve depresyon (Eime ve ark., 2013) bu problemlerden bazılarıdır.

Yapılan birçok farklı bilimsel çalışmada, düşük düzeyde fiziksel aktivite ile ekran karşısında geçirilen süre arasında ilişki bulunmuştur. (Fullerton ve ark.,2014; Ballard ve ark., 2009; Maher ve ark.,2012; Ortega ve ark.,2007; Alpgözen ve ark.,2016). Günümüzde erkan karşında geçirilen süre ve buna bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel inaktivite bir problem olarak

bağımlılığı da beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalar fiziksel aktiviteye katılım ile bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Ströhle ve diğ., 2007).

İnternet bağımlılığı da bağımlılık türlerinden biridir ve davranışsal bir bozukluk türü olarak tanımlanmaktadır (DSM-5, 2013). Bu nedenle bu çalışma 11-14 yaşlar arası ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılık seviyeleri ile serbest zaman fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca araştırmada, serbest zamanlarda yapılan aktivitelerin süresi, çeşitliliği, sayısı, anne babanın telefon vb. araçlarla geçirdiği süre, çocuğun ailesiyle kurabildiği iletişim süresi ve sokakta oynama süresinin internet bağımlılığı ile arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Ek olarak öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve sokakta oynayıp oynayamadıklarına göre karşılaştırmalar yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni ve Örneklem

Bu araştırma, nicel bir araştırma olup korelasyonel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 2019-2020 öğretim yılında ortaokul düzeyinde öğrenim gören 5.6.7. ve 8. Sınıf öğrencilerinden 107'si kız ve 127'si erkek olmak üzere toplam 234 (X_{yas}= 12,48 ±1,02) öğrenci oluşturmuştur. Örneklem oluşturulurken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öğrenciler araştırmaya gönüllülük esas alınarak dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmek için Taş (2019) tarafından geliştirilen 9 maddeden oluşan tek faktörlü "*Ergenler İçin İnternet Bağımlılığı Ölçeği"*. Fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için Telford, Salmon, Jolley ve Crawford tarafından 2004 yılında geliştirilen İşler ve Karaca (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan, "*Çocuklar İçin Serbest Zaman Aktivite Anketi"* ve araştırmacılar tarafından geliştirilen "*Kişisel Bilgi Formu"* uygulanmıştır

Verilerin Toplanması

Öğrencilere gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra formlar gönüllülük esasına göre doldurulmuş ve cevaplamaları yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Özellikle küçük yaş öğrencilerin ölçme araçlarındaki soruları yorumlamada sorunlar yaşadıkları görülmüştür. Doğru cevaplanmadığı düşünülen ölçme araçları değerlendirme dışı tutulmuştur.

Verilerin Analizi

Veriler frekans, aritmetik ortalama, pearson korelasyon, ANOVA ve t-testi teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına çarpıklık ve basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri incelenerek karar verilmiştir. Ölçekler için cronbach alpha katsayısı hesaplanmış, tip I hata .05 olarak belirlenmiştir

BULGULAR

Tablo 1: İnternet bağımlılığı ile serbest zaman fiziksel aktivite düzeyi, aktivite süresi, etkinlik çeşitliliği, etkinliğe katılım sayısı, aile içi iletişim, anne ve babanın tablet/telefon vb. kullanımı ve sokakta oyama süresi arasındaki ilişkileri inceleyen korelasyon analizi sonuçları

n=234	Fiziksel Aktivite Düzeyi	Aktivite Süresi (Hafta/Saat)	Aktivite Çeşitliliği Sayısı	Aktivite Katılım Sayısı	Aileyle İletişim Süresi	Anne tablet vb. telefon kullanım süresi	Baba tablet vb. telefon kullanım süresi	Sokakta oynama Süresi
İnternet Bağımlılığı	-.053	-.190**	-.344**	-.433**	-.121	.204**	.232**	.024

**p<.01 (2-tailed)

Tablo 1'e göre ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile serbest zaman fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ancak aktivite süresiyle çok zayıf, aktivite çeşitliliği ve katılım sayısıyla zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki vardır. Öğrencilerin sokakta oyun oynama süreleri, aileyle iletişim sürelerinin bağımlılıkla ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte anne ve babanın telefon, tablet ve televizyon karışından geçirdiği vakit artıkça öğrencilerin internet bağımlılıklarının arttığı bulunmuştur.

Tablo 2: Cinsiyet faktörüne göre internet bağımlılığının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonucu

Ölçek Faktör	Grup	n	$\overline{X}$	ss	sd	t	p
İnternet Bağımlılığı	Kız	107	1.76	0.71	232	-1.28	.199
	Erkek	127	1.88	0.66			

P<0,05*

Tablo 2 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre internet bağımlılıklarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 3: Sokakta oynama faktörüne göre internet bağımlılığının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonucu

Ölçek Faktör	Grup	n	$\overline{X}$	ss	sd	T	p
İnternet Bağımlılığı	Evet	138	1.75	0.64	232	-1.90	.058
	Hayır	96	1.93	0.73			

P<0,05*

Tablo 3'e göre ortaokul öğrencilerinin sokakta, serbest oyun alanlarında oyun oynayabilme faktörüne göre internet bağımlılıklarında anlamlı bir fark yoktur. Ancak anlamlılığa doğru bir eğilim olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 4: Ortaokul öğrencilerinin sınıf faktörüne göre internet bağımlılığı puan ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikleri

Sınıf düzeyi	N	X	Ss
5	27	1.51	.47
6	61	1.63	.62
7	56	1.86	.70
8	90	2.03	.71
Toplam	234	1.83	.68

Tablo 5: Sınıf faktörüne göre internet bağımlılığının karşılaştırılmasına ilişkin korelasyon analiz sonucu

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	9.028	3	3.009	6.824	.000*
Grup içi	101.421	230	.441		
Toplam	110.449	233			

ANOVA tablosuna göre ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için takip testi olarak yapılan Tukey analizi sonucuna göre beşinci sınıflarla sekizinci sınıflar arasından kaynaklandığı ve sekizinci sınıfların internet bağımlılığının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada 11-14 yaş arası ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin teknoloji bağımlılığı ile olan ilişkisi incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda, ortaokul öğrencilerinin serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerin şiddeti (MET) ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak internet bağımlılık düzeyleri ile serbest

zamanlarındaki aktiviteye katılım süresi, etkinlik çeşitliliği ve katılım yoğunluğu arasında anlamlı negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Bağımlılığın ortaya çıkmasındaki en temel nedenlerden birisi, kişilerin serbest zamanlarında yapabilecek bir aktivite bulamaması ve buna bağlı can sıkıntısının oluşmasıdır (Iso-Ahola ve Crowley, 1991; Ziervogel ve ark., 1998). Yapılabilecek bir aktivite bulamama zamanın boş kalmasına ve bu durumda yeni arayışlara girerek bağımlılık yapıcı unsurları denemeyle sonuçlanabilmektedir. İzlanda da 12 yıl boyunca meydana gelen değişimi gözlemleme amaçlı yapılan kontrol gruplu yarı deneysel bir araştırmada serbest zamanları planlanmış aktiviteler ile programlanmış ergenlerin bağımlılık düzeylerinin diğer gruptakilere göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Kristjanssonet ve ark., 2010).

Çocukların, değişen yaşam koşullarına bağlı olarak fiziksel aktiviteye katılımlarının giderek düştüğü görülmektedir (CDC,2010). Artan şehirleşme fiziksel aktivite seviyesinin düşmesinde önemli bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Azalan aktivite ortamları, iş ve sosyal yaşamın sedanter davranışlara yönlendirmesi gibi nedenler inaktivite seviyenin artmasına neden olmaktadır. Sedanter davranışların yaygınlaşması biyolojik, psikolojik ve sosyolojik birçok farklı sorunları da beraberinde getirmektedir (Kudaş ve ark., 2005; WHO 2002; WHO 2003). Yaşanan psikolojik rahatsızlıklar da çoğu zaman bağımlılıkların sebebi ya da destekleyici unsuru olarak ortaya çıkmaktadır. Bu boyutuyla da sedanter yaşam tarzının dolaylı olarak da olsa bağımlılığı desteklediği düşünülebilir. İnternet bağımlılığının artmasının birçok farklı sebebi olsa da şehirleşme ve buna bağlı fiziksel aktivite seviyesinin azalması başlıca sebeplerden birisi olarak ortaya çıkmaktadır (Williams ve ark.,2002).

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre anne ve babanın tablet, telefon, bilgisayar gibi teknolojik aletler ile geçirdiği süre arttıkça çocukların da bağımlılık düzeylerinde anlamlı artış yaşanmaktadır. Yapılan araştırmalar çocukların davranışlarının oluşumunda ana baba tutumlarının etkisini ve buna bağlı ebeveyn davranışlarının önemini ortaya koymaktadır. Kimlik oluşumunun yoğun bir şekilde yaşandığı bu dönemde anne babanın pozitif örnekler ortaya koyması ve örnek olması son derece önemlidir. Ayrıca algılanan ebeveyn tutumlarının da çocukların bağımlılık seviyeleri ile bağlantılı olduğu farklı çalışmalarda ortaya çıkmaktadır (Huang ve diğr., 2009). Ebeveyn tutumlarını ilgisiz olarak algılayan çocukların bağımlılık puanları koruyucu, otoriter ve demokratik ebeveyn tutumlarına sahip çocuklara göre anlamlı

şekilde yüksektir (Büyükşahin Çevik ve Çelikkaleli, 2010). Bu yüzden anne babaların çocuklarına örnek olması ve aile içi etkin iletişim ortamının oluşması son derece önemlidir.

Araştırmanın diğer bulgusu sokakta oynayabilen çocukların bağımlılık puanları oynayamayan çocuklara göre daha düşüktür ve yapılan t-testinde anlamlılığa doğru bir eğilim olduğu ortaya çıkmıştır. Oyun çocukların kendilerini ifade edebildikleri, farklı etkileşimler ile öğrenmelerin meydana geldiği ve sosyallik sağlayabildikleri çok önemli bir ortamdır (Schuman,2004). Ancak artan şehirleşme ve değişen yaşam şartları çocukların oyun oynayabilecekleri ortamları ve oyun türlerini etkilemektedir. Buna bağlı olarak günümüzde oyun kavramı sanal ortamlarda online etkileşim olarak da karşımıza çıkmaktadır. TUİK 2019 verilerine göre internet kullanımının en önemli sebeplerinden birisi de oyun oynamak içindir. Mahallede uygun ortamlarda oyun oynayamayan çocukların arkadaşlarıyla psikososyal etkileşimleri sağlayabilmek için internet başında daha fazla zaman geçirdikleri, bu durumun da internet bağımlılığını desteklediği düşünülmektedir.

TUİK verilerine göre her geçen yıl artarak ilerleyen internet kullanımının bireysel ya da sosyal bir problem haline dönüşmemesi için fiziksel aktiviteye katılımın artması ve desteklenmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

1. Alpözgen, A. Z., & Özdinçler, A. R. (2016). Fiziksel Aktivite Ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, *3*(1), 66-72.
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
3. Ballard, M., Gray, M., Reilly, J., & Noggle, M. (2009). Correlates of video game screen time among males: body mass, physical activity, and other media use. *Eating behaviors*, *10*(3), 161-167.
4. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, *10*(1), 98.
5. Fullerton, S., Taylor, A. W., Dal Grande, E., & Berry, N. (2014). Measuring physical inactivity: do current measures provide an accurate view of “sedentary” video game

time?. *Journal of obesity*, *2014*.https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http://id.who.int/icd/entity/1580466198/mms/unspecified

6. Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., ... & Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, *28*(5), 485-490.Iso-Ahola SE, Crowley ED. (1991) "Adolescent substance abuse and leisure boredom." Journal of Leisure Research, 23(3), 260–271
7. Karabıçak, G. Ö. (2014). Ayaş Ilçesindeki Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin Incelenmesi.
8. Kristjansson, A. L., James, J. E., Allegrante, J. P., Sigfusdottir, I. D., & Helgason, A. R. (2010). Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Preventive medicine*, *51*(2), 168-171.
9. Kudaş, S., Ülkar, B., & Erdoğan, A. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite Ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, *16*(1), 19-29.
10. Olds, T., & Maher, C. (2010). Screen time is more strongly associated than physical activity with weight status in Australian adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *12*, e134.
11. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Sjöström, M. (2007). Physical activity, overweight and central adiposity in Swedish children and adolescents: the European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *4*(1), 61.
12. Roberts, S. O. (2000). The role of physical activity in the prevention and treatment of childhood obesity. *Pediatric Nursing*, *26*(1), 33-33.
13. Schumann, B. (2004). Effect of child-centered play therapy and curriculum-based small-group guidance on the behaviours of children referred for agression in a elementary scholl setting. University of North Texas, Degree of Doctor of Philosophy
14. Ströhle, A., Hoefler, M., Pfister, H., Mueller, A. G., Hoyer, J., Wittchen, H. U., & Lieb, R. (2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychological medicine*, *37*(11), 1657-1666.
15. Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Attilla.

16. Ziervogel, C. F., Ahmed, N., Flisher, A. J., & Robertson, B. A. (1997). Alcohol misuse in South African male adolescents: A qualitative investigation. *International Quarterly of Community Health Education*, *17*(1), 25-41.

17. WHO (World Health Organization) (2002) Diet, Physical Activity and Health: Report by the Secretariat. Fifty-fifth World Health Assembly, WHA55/16, Provisional agenda item 13.11. Geneva, WHO.

18. WHO (World Health Organization) (2003) Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, WHO.

19. Williams, C. L., Hayman, L. L., Daniels, S. R., Robinson, T. N., Steinberger, J., Paridon, S., & Bazzarre, T. (2002). Cardiovascular health in childhood: a statement for health professionals from the Committee on Atherosclerosis, Hypertension, and Obesity in the Young (AHOY) of the Council on Cardiovascular Disease in the Young, American Heart Association. *Circulation*, *106*(1), 143-160.

1-iecses-4th-414-FC-Oral

SOKAKTAN DİJİTALE: ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Güngör DOĞANAY*, Ömür Fatih KARAKULLUKÇU, Hüseyin GÜMÜŞ*****
* Bayburt Üniversitesi, ** Hacı Bayram Veli Üniversitesi *** Mersin Üniversitesi

ÖZET

Günümüz modern toplumunda unutulan ya da unutulmaya yüz tutan sokak oyunlarının yerini akıllı telefonlar ve tabletlerle yaygınlaşan dijital oyunlar aldı. Bu dijital rüzgârın da etkisiyle günümüz çocukları "doğuştan dijital" olarak adlandırılabilir. İlerleyen ve ucuzlayan teknoloji, yaygın ve erişilebilir internet insanoğlunu dijitale bağımlı hale getirdi. Bu araştırmanın amacı çocuklarda dijital oyun bağımlılığının araştırılmasıdır. Betimsel tarama modelinde olan araştırmaya 365 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği" kullanılmıştır. 5'li Likert türünde olan ölçek 24 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizinde yüzde, frekans, aritmetik ortalama gibi betimsel istatistiklerin yanı sıra değişken sayısına bağlı olarak iki grup için Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla grup için Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen farkların hangi gruplardan kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde kızlar ve erkeklerin çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği puanlarının ($p<0,01$) anlamlı farklılık gösterdiği, erkeklerin dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarının kızlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma gurubunun dijital oyun bağımlılığında en etkili faktör "oyun süresin tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer" olarak tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları ışında öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Oyun, Dijital oyun, Bağımlılık.

1-iecses-4th-414-FC-Oral

FROM THE STREET TO DIGITAL: DIGITAL GAME ADDICTION AMONG CHILDREN

Güngör DOĞANAY*, Ömür Fatih KARAKULLUKÇU, Hüseyin GÜMÜŞ*****
* Bayburt Üniversitesi, ** Hacı Bayram Veli Üniversitesi *** Mersin Üniversitesi

Abstract

Digital games, which have become prevalent through the usage of smart phones and tablets, have replaced street games which have been forgotten and which have been almost forgotten in the modern society of today. On account of the influence by this digital wind, children of today could also be identified as “innate digital”. Technology, which is developing and becoming cheaper; the internet, which is common and accessible have made humankind addicted to digital realm. The objective of this research is studying digital game addiction among children. 365 individuals have participated voluntarily in this research which is in descriptive scanning model. In the research, “Digital game addiction scale for children” has been used in order to collect data. The 5-point Likert type scale consists of 24 items and 4 subdimensions. While analyzing data, in addition to descriptive statistics such as percentage, frequency, arithmetic mean; depending on the number of variables, Unpaired T Test has been used for two groups and One-way Analysis of Variance has been used for more than two groups. One of the multiple comparision tests, the Tukey test has been used for determining which groups the differences obtained through the variance analysis carried out arise from. When the obtained results were studied, it was observed that scores of girls and boys from the digital game addiction scale for children ($p<0,01$) display meaningful difference and that digital game addiction scale scores of boys are higher than those of girls. It has been discovered that the most efficient factor in the digital game addiction of the research group is “the tolerance development of game duration and the value attributed to the game”. Proposals have been brought forward in the light of the research results.

Keywords: Game, Digital game, Addiction.

GİRİŞ

İnsanlık tarihi ile oyunlar ayrılmaz bir şekilde iç içe geçmiştir. Tarihi kanıtlar, eğlence ve oyunların kendiliğinden anlamsız arayışlar için var olmadığını çağlar boyunca etkili kullanım alanları olan, doğal yaşamın önemli parçaları olduğunu göstermektedir. (Kumar ve Herger, 2013). Bilinen en eski tahta oyunları 5,000 yılı aşkın bir yaştadır ve Mısırlılar tarafından oynanmıştır. Fark edilebileceği üzere oyunların zengin bir geçmişi vardır ve bir oyun oynamaya karar verildiğinde büyük bir geçmiş bilgi de bu oyunla beraber günümüze taşınmaktadır. İnsanlar yüzyıllar boyunca oyun oynamışlardır. Oyunlar insan deneyiminin bir parçalarıdır (http://www.instituteofplay.org/about/context/history-of-games-learning/, erişim tarihi: 01.02.2018). Caillois'a (1961) göre oyun; kuralları olan, inandırıcı, kendine özgü bir zaman mekân oluşturan, sonucu önceden bilinemez, gönüllülük, esasına dayalı bir eylemdir. Crawford'a (1982) göre oyunlar birer sistemler bütünüdür. Kuralları vardır. Oyunlar oyuncular için duygusal gerçekliğin yansımalarını içerir. Oyunda etkileşimlilik önemli bir konudur. Gerçek hayatta neredeyse her şey birbiri ile bağlantılıdır. Oyunların özelliği de oyunculara bu bağlantıları oyun dünyası içerisinde araştırma fırsatı sunmasıdır. Bu oyunları insanlar için cazip hale getiren bir etkendir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet ve beraberinde dijital araçların getirdiği değişim, sportmentik, (Yıldırım ve ark., 2019) olimpizim felsefesi (Gümüş, 2019), kültürel vb. birçok alanda olduğu gibi oyun kültüründe de kendini göstermiştir. Dijital oyun, özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Önceleri oyun alanları, sokaklar, parklar, ücretli ya da ücretsiz oyun salonları gibi alanlarda gerçekleştirilen oyun etkinlikleri, günümüzde bilgisayar, telefon, tablet, televizyon ve oyun kutuları gibi teknolojik araçlarda gerçekleştirilen oyunlara yerini bırakmıştır (Türk Dil Kurumu, 2019). Bu yer değişiminde medyanın rolü yadsınamaz. Dijital oyunlar günümüzde eğlence ve boş vakitleri değerlendirme maksadıyla çocuklar, ergenler ve yetişkinler tarafından sıklıkla oynanmaktadır (Horzum, Ayas ve Çakırbalta, 2008). En genel anlamıyla dijital oyun Monitör, fare, klavye ya da joystick gibi ara birimlerin bilgisayar yazılımları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünüdür (Günay, 2011). Günümüz modern toplumunda unutulan ya da unutulmaya yüz tutan sokak oyunlarının yerini akıllı telefonlar ve tabletlerle yaygınlaşan dijital oyunlar aldı. Bu dijital rüzgârın da etkisiyle günümüz çocukları "doğuştan dijital" olarak adlandırılabilir. İlerleyen ve ucuzlayan teknoloji, yaygın ve erişilebilir internet insanoğlunu dijitale bağımlı hale getirdi. Bu araştırmanın amacı çocuklarda dijital oyun bağımlılığının araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Betimsel tarama modelinde olan araştırmaya 189 kadın 179 erkek olmak üzere toplam 365 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Hazar ve Hazar (2017) tarafından geliştirilen "Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği" (ÇİDOB) kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert türündedir. 24 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar, Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma, Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer, Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi ve Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma olarak adlandırılmıştır. Ölçeğe ait Cronbach alfa değerleri 0,68-0,88 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam cronbach alfa değeri 0,89 olarak hesaplanmıştır.

Veri toplama araçları, 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Mersin şehir merkezinde bulunan,

Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 4 farklı lisede 9.sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçek uygulanırken araştırmanın dijital oyun bağımlılığı ile ilgili olduğu, ifadelerin bu kapsamda değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Veri toplama araçları uygulanmadan önce, uygulamanın ortalama 4 dakika sürdüğü, her bir sorunun cevaplanması gerektiği, elde edilen bilgilerin sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağı araştırmacılar tarafından ayrıca ifade edilmiştir.

Verilerin analizinde yüzde, frekans, aritmetik ortalama gibi betimsel istatistiklerin yanı sıra değişken sayısına bağlı olarak iki grup için Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla grup için Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen farkların hangi gruplardan kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubunun ÇİDOB ölçeğine ilişkin alt boyut puan ortalamaları

Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği	**x**	**ss**
Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer	3,99	,98
Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma	3,78	,90
Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi	3,59	,75
Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma	3,47	,74

Araştırmaya katılan bireylerin ÇİDOB ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek ortalamaların "Oyun süresine tolerans gelişimi ve oyuna yüklenen değer" alt boyutunda olduğu, en düşük ortalamanın ise "yoksunluğun psikolojik-fizyolojik yansıması ve oyuna dalma" alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun okul türüne göre ÇİDOB ölçeğine ilişkin puan ortalamaları

Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	**Özel Lise**		**Anadolu Lisesi**		**Fen Lisesi**	
	x	ss	x	ss	x	ss
Oyun Süresinde Tolerans Gelişimi ve Oyuna Yüklenen Değer	3,69	,72	3,51	,83	3,51	,83
Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma	3,98	1,01	3,80	,93	3,89	,74
Bireysel ve Sosyal Görevlerin/Ödevlerin Ertelenmesi	3,90	,74	3,66	,65	3,78	,64
Yoksunluğun Psikolojik-Fizyolojik Yansıması ve Oyuna Dalma	3,34	,52	2,85	,66	3,44	,28
Toplam	3,73	,75	3,46	,76	3,66	,62

Araştırmaya katılan bireylerin Çidob ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde, Dijital oyun bağımlılığının en yüksek özel lisede olduğu görülürken, en düşük fen lisesinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Araştırma grubunun ÇİDOB ölçeği toplam puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Değişken	n	x	ss	t	p
ÇİDOB	Erkek	179	3,81	1,13	2,112	,0712
	Kadın	186	3,69	1,06		

Araştırma grubunun ÇİDOB ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde cinsiyet değişkenin anlamlı bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir. Her ne kadar anlamlı farklılık olmasa da erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın ilk bulgusunda, çocukların cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılık düzeyleri üzerinden anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yapılan araştırmalarda, erkeklerin oyun bağımlılığı düzeylerinin kızlarınkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Erboy ve Akar Vural, 2010; Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014; Balıkçı, 2018). Kadınların fantezi içeren, şiddet içermeyen, daha az rekabetçi, yavaş tempolu, tek kişilik ve kişiselleştirilebilir, karikatür tarzı oyunları, erkeklerin ise heyecan verici, stratejik planlama yapabilecekleri, görsel kalitesi yüksek, güncel ve gerçek yaşama yakın, şiddet içerikli ve çok oyunculu çevrimiçi oyunları daha çok tercih ettikleri belirtilmiştir (Quaiser-Pohl, Geiser ve Lehmann, 2006). Araştırma sonucunda cinsiyetin anlamlı fark yaratan bir değişken olmamasının nedeni olarak dijital oyun pazarında kadınlara yönelik bir pazar arama çalışmalarının olmasının (Balıkçı, 2018) etkili olduğu düşünülmediktedir. Erkekler, kadınlardan daha çok çevrimiçi oyunlara bağımlıdırlar. Bu durum, üretilen oyun içeriklerinin büyük bir kısmının oyun üreticileri tarafından erkekleri hedef alıyor olmasından ve dijital oyun sektörüne kadınları da dahil etme çabalarından kaynaklanabilir (Aydoğdu, 2018).

Bayraktar (2001) "İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü" başlıklı çalışmasında, ergenlik döneminde görülen internet bağımlılık düzeyinin sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını belirlemiştir.

Bu doğrultuda Bayraktar (2001); sosyo-ekonomik düzeyi daha yüksek olan ergen bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin de aynı oranda yüksek bağımlılığa sahip olduğunu belirtmiştir. Okul türüne göre dijital bağımlılığın incelendiği araştırma bulgusunda özel okul öğrencileri lehine yüksek çıkan dijital oyun bağımlılığının sosyo ekonomik durumdan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Oyun bağımlılığı psikiyatri yazınında 'oyun oynama süresini kontrol edememe', 'diğer etkinliklere karşı ilgi kaybı', 'olumsuz sonuçlarına rağmen oynamaya devam etme' ve 'oyun oynayamadığı zaman psikolojik yoksunluk hissetme' gibi belirtilerle görülen dürtü kontrol bozukluğu olarak nitelendirilmiştir.

Dijital oyun bağımlılığı henüz ruhsal hastalık tanısı olarak kabul edilmese de, eşlik eden problemler nedeniyle psikiyatri kliniklerine başvuruların artması, ailelerin destek ve çözüm arayışları, araştırmacıların diğer bağımlılık türleri ile benzerliklerini ortaya koyduğu kanıtlar ve prevalans oranları dikkate alındığında problemin irdelenmesinin önemli olduğu söylenebilir (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Alan yazındaki araştırmalar özellikle 10-19 yaş arasındaki erkek bireylerin aşırı oyun oynama ve problemli kullanım yatkınlığının kızlara ve diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (Irmak ve Erdoğan, 2016; Chiu ve ark. 2004, Chou ve Tsai 2007, Çakır ve ark. 2011). Bu bulgu araştırmamız ile paralellik göstermektedir.

Günümüzde teknolojiyi yakından izleyen gençlerin dijital oyunlara daha fazla ilgi gösterdiği ve dijital oyunların gençler arasında popüler kültür imgesi olduğu bir dönemin yaşandığı söylenebilir.

Araştırmada en etkili 2. faktör Dijital Oyun Oynamaya Yönelik Aşırı Odaklanma ve Çatışma olarak tespit edilmiştir. Araştırmacılar oyun bağımlılığı (game addiction) kavramı için farklı terminoloji kullanmaktadır. Bu durum yayınlarda "oyunların aşırı kullanımı" (Charlton ve Danforth 2007, Grüsser ve ark. 2007), "obsesif-kompulsif oyun oynama" (Grüsser ve ark. 2007), "oyun bağımlılığı" (Charlton ve Danforth 2007, Chiu ve ark. 2004, Chou ve Ting 2003, Ko ve ark. 2005, Lemmens ve ark. 2009), "patolojik oyun oynama davranışları" (Gentile 2009) ve "problemli oyun oynama davranışları" (Desai ve ark. 2010) olarak tanımlanmıştır. Klinisyenler ise "oyun bağımlılığı" tanımını henüz kullanmamayı tercih etmektedir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA 2014) tarafından geliştirilen ve Mayıs 2013'te yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM 5)'in üçüncü

araştırma ekinde dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozuklukları (Internet Gaming Disorder) olarak ele alınmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği bu bozukluğun el kitabına eklenmesi için klinik tanıyı destekleyen ve ruhsal bir hastalık olduğunu tanımlayan daha fazla araştırmanın yapılmasını önermiştir (Irmak ve Erdoğan, 2015).

KAYNAKÇA

1. Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
2. Caillois, R. 1961. Man,Play, and Games (Çev. M Barash). New York: The Free Press of Glencoe.
3. Charlton J P,& Danforth I D W (2007) Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. Comput Human Behav 23:1531-1548
4. Chiu S, Lee J, & Huang D (2004) Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. Cyberpsychol Behav 7:571-581.
5. Chou C,& Tsai MJ (2007) Gender differences in Taiwan high school students' computer game playing. Comput Human Behav 23:812-824.
6. Chou T, & Ting C. (2003) The role of flow in cyber-game addiction. Cyberpsychol Behav 6:663-675.
7. Crawford, C. (1984). The Art of Computer Game Design. 10.10.2019 tarihinde http://www.rohan.sdsu.edu/~stewart/cs583/ACGD_ArtComputerGameDesign_ChrisCrawford_1982.pdf adresinden erişilmiştir.
8. Çakır Ö, Ayas T,& Horzum M B. (2011) Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi 44:95-117.
9. Desai R A, Krishnan-Sarin S,& Cavallo D et all…. (2010) Video-gamingamong high school students: Health correlates, gender differences, and problem aticgaming. Pediatrics 43:173–183.
10. Gencer, Y. G., Eroğlu, O., & Yıldırım, Y. (2019). Investigation of Sportsmanship Behaviors of Athletes Participating in Intercollegiate Basketball Competitions. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 39-45.
11. Gentile, D A. (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. Psychol Sci 20:594-602.

12. Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisa-yar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(14), 419-435.
13. Grüsser S M, Thalemann C, & Griffiths M. (2007) Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? Cyberpsychol Behav 10:290-292.
14. Gümüş, H. (2019). X Kuşağında Sportmenlik Yönelimi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 10(17), 739-755.
15. Günay, G. (2011). Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
16. Hazar, Z. & Hazar, M. (2017). Çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği. Journal of Human Sciences, 14(1), 203-216.
17. Horzum M B, Ayas T, & Balta Ö Ç. (2008) Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3:76-88.
18. Irmak, A. Y. & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. Türk Psikiyatri Dergisi, 27(2), 128-137.
19. Ko C, Yen J, Chen C.&… et all. (2005) Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. J Nerv Ment Dis 193:273-277.
20. Kumar, J, & Herger, M. (2013): Gamification at work. Designing engaging business software. 1. Aufl. [Aarhus]: Interaction Design Foundation.
21. Lemmens J S, Valkenburg P M, & Peter J. (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychol, 12(Suppl.1): 77-95.
22. TDK (Türk Dil Kurumu) (2019). Bağımlı. Web üzerinde http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c25b7f07db9d9.36421117 adresinden 14.10.2019 tarihinde alınmıştır.

238-108-iecses-4th-466-FC-Oral

GÜREŞÇİLERİN ALT EKSTREMİTE ANAEROBİK KAPASİTELERİ ÜZERİNE CORE KUVVET ANTRENMANLARININ ETKİSİ

Mehmet GÖKTEPE[1], Özkan IŞIK[1]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com, ozkanisik86@hotmail.com

Özet

Olimpik güreş serbest ve greko-romen olmak üzere iki kategoride gerçekleştirilir. Greko-romen güreş üst ekstremite ile gerçekleştirilen ve alt ekstremite kullanımının yasak olduğu, serbest güreş ise tüm vücut ekstremitelerinin kullanıldığı ve belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen bir mücadele sporudur. Bu çalışmanın amacı elit güreşçilerin alt ekstremite anaerobik kapasiteleri üzerine core kuvvet antrenmanlarının etkisini belirlemektir. Araştırmaya B ve C milli düzeyde 15 erkek serbest güreş sporcusu katılmıştır. Güreşçilerin alt ekstremite anaerobik kapasitelerinin belirlenmesi için Wingate Anaerobik Test (WAnT) kullanılmıştır. Araştırmanın başlangıcında standardizasyonun sağlanabilmesi için WAnT test protokolü için familirizasyon gerçekleştirilmiş ve ölçüm sonuçları araştırmaya dahil edilmemiştir. 3 gün sonra tam dinlenme sağlanmış ve güreşçilerin alt ekstremite anaerobik kapasiteleri WAnT kullanılarak belirlenmiştir. Güreşçiler rutin güreş antrenmanlarına ek olarak 8 hafta boyunca haftada 3 gün ve günde 30-45 dk olacak şekilde core kuvvet antrenmanı uygulamışlardır. Araştırmanın son testleri ise, yine son antrenmandan sonra 3 gün tam dinlenme sonrasında ölçülmüştür. Elde edilen veriler normallik sınaması Shapiro-Wilk testi ile test edildi. Normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde Wilcoxon İşaretli sıra testi kullanıldı. Araştırma sonuçlarına göre, 8 haftalık core kuvvet antrenmanları öncesi ve sonrası WAnT performansları karşılaştırıldığında, güreşçilerin M_{ak}AG, MAK ve M_{in}AG değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, serbest güreşçilerin core kuvvet antrenmanları ile M_{ak}AG ve MAK değerlerinde sayısal bir artış olduğu ve M_{in}AG değerlerinde bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, 8 haftalık core kuvvet antrenmanlarıyla daha yüksek bir çıktı elde edebildikleri gibi daha yüksek şiddette bu egzersizi devam ettirebilme yeteneklerinin oluşabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Core Kuvvet, Anaerobik kapasite

238-108-iecses-4th-466-FC-Oral

THE EFFECTS OF CORE STRENGTH TRAINING ON LOWER EXTREMITY ANAEROBIC CAPACITIES OF WRESTLERS

Mehmet GÖKTEPE[1], Özkan IŞIK[1]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com, ozkanisik86@hotmail.com

Abstract

Olympic wrestling perform in two categories such as free-style and Greco-roman. Greco-roman wrestling is a combat sport where upper extremities are used and lower extremities are prohibited, while free-style wrestling is used for all body extremities and is performed under certain rules. The aim of this study was to determine the effect of core strength training on lower extremity anaerobic capacities of elite wrestlers. Fifteen male free-style wrestling athletes which is B and C national levels participated in the study. Wingate Anaerobic Test (WAnT) was used to determine the lower extremity anaerobic capacities of the wrestlers. To ensure standardization at the beginning of the study, familization was performed for the WAnT protocol and the measurement results were not included in the study. After 3 days, full rest was achieved and the lower extremity anaerobic capacities of the wrestlers were determined using WAnT. In addition to routine wrestling training, wrestlers performed core strength training for 8 weeks, 3 days per week and 30-45 minutes a day. The post-tests of the study were measured after 3 days of full rest after the last training session. The obtained data were tested for normality test by Shapiro-Wilk test. Wilcoxon signed rank test was used for the analysis of the data showing non-normal distribution. According to the results of the study, when the WAnT performances before and after 8-weeks of core strength training were compared, it was found that there was no statistically significant difference between the wrestlers' M_{ax}AP, MAC and M_{in}AP values. As a result, it was found that there was a numerical increase in M_{ax}AP and MAC values and a decrease in M_{in}AP values with core strength training of free-style wrestlers. This result shows that with 8-weeks of core strength training, they can achieve higher output as well as the ability to maintain this exercise at higher intensity.

Keywords: Wrestling, Core Strength, Anaerobic Capacity, Anaerobic Power

1. Giriş

Sporda amaç, sporcuların fiziksel uygunluklarını geliştirmek ve spor başarısını en üst düzeye çıkarmaktır. Bir spor branşında istenilen sportif başarıyı elde etmek için yüksek bir morfolojik yapıya ve branşın gereksinimlerini karşılayabilecek motorik özelliklere sahip olmak gerekir. Bu özellikleri en üst düzeye çıkarmak için core antrenmanlar yapılabilir. Çünkü core kuvveti ve /veya gücü arttıkça kollarda ve bacaklarda güç üretimi de artar (Genç, Ciğerci ve Sever, 2019). Ayrıca, core kuvvet antrenmanı, performansı iyileştirme ve yaralanma riskini azaltma ile güç ve kondisyon, sağlık, fitness ve rehabilitasyon yaklaşımlarında da yaygın olarak kullanılmaktadır (McGill, 2001; Olmsted ve ark., 2002). Swiss ball antrenmanı, denge antrenmanı, ağırlık antrenmanı ve yoga gibi core bölgesi ile ilgili egzersizler son yıllarda genel popülasyonlar arasında bile popüler fiziksel aktiviteler haline gelmiştir. Buna ek olarak, core kuvvet antrenmanları tüm sporcular için sıklıkla kullanılır hale gelmiştir (Sato ve Mokha, 2009).

Güreş anaerobik enerji sisteminin baskın olarak kullanıldığı, sürat, kuvvet, çabukluk, esneklik, denge, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, koordinasyon gibi faktörlerin performansı etkilediği bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır (Alpay ve Hazar, 2006). Güreş geleneksel ve olimpik güreş olmak üzere temelde ikiye ayrılır. Olimpik güreş serbest ve greko-romen olmak üzere iki kategoride gerçekleştirilir. Greko-romen güreş üst ekstremite ile gerçekleştirilen ve alt ekstremite kullanımının yasak olduğu, serbest güreş ise tüm vücut ekstremitelerinin kullanıldığı ve belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen bir mücadele sporudur. Özellikle serbest güreşte alt ekstremitenin baskın olarak kullanılması ve farklı hareket serileri içermesi core kas kuvvetini önemli kılmaktadır. Bu gerekçe ile özellikle serbest güreşçilere uygulanan core kas kuvveti antrenmanları ile onların anaerobik güç çıktılarının artırılabilip artırılamayacağını belirleyebilmek önemlidir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, 8 haftalık core kuvvet antrenmanlarının elit serbest güreşçilerin alt ekstremite anaerobik kapasiteleri üzerine etkisini belirlemektir.

2. Materyal ve Metod

Araştırma grubunu, Bartın Üniversitesinde öğrenim gören B ve C milli düzeyde olan ve araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 15 erkek serbest güreşci (yaş: 18,87±2,20 yıl; boy: 173,33±6,26 cm ve vücut ağırlığı: 73,27±9,81 kg) oluşturmaktadır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü

katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Araştırmanın başlangıcında standardizasyonun sağlanabilmesi için Wingate Anaerobik Test (WAnT) protokolü için familarizasyon gerçekleştirilmiş ve sonuçlar araştırmaya dahil edilmemiştir. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Deneklere ön test ve sontest olarak sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) Alt ekstremite anaerobik güç çıktıları ölçümleri (wingate testi) yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Bartın Üniversitesi BESYO Fizyoloji Labaratuvarında yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Vücut Ağırlığı ve Boy ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ): VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplanmıştır.

Alt ekstremite anaerobik kapasitenin (Wingate testi) belirlenmesi: Çalışmamızda serbest güreşçilerin anaerobik kapasite değerlerini belirlemek için Wingate Anaerobik kapasite testi uygulanmıştır. Test için Monark marka 834E model kefeli bisiklet ergometresi ve bisiklete bağlı bilgisayar düzeneği kullanılmıştır. Sporculara testle ilgili bilgiler verilmiştir. Testten önce sporcular bisiklet ergometresinde 140-150 atım/dk. Kalp atım hızında (KAH); 6 dakika egzersiz ve 2 dakika germe egzersizleri içeren (Gökbel ve ark., 1993), standart bir ısınma gerçekleştirmişlerdir. Bisikletin sele boyu her araştırma grubu birey için uygun hale getirilmiş ve vücut ağırlıklarının kg'ı başına %7,5 gr. yük bisikletin kefesine yerleştirilmiştir. Sporcu; test boyunca seleden kalkmadan mümkün olan en hızlı şekilde pedal çevirmiştir. Testi yapan kişi; sporcunun maksimum hıza ulaştığında kefeyi indirmiş ve test başlatılmıştır. Sporcu test süresince, özellikle 10-15 saniye sonunda sözlü olarak motive edilmiştir. Wingate Testi sonrasında, watt (W) cinsinden sporcunun 30 saniye içinde sergilediği en yüksek güç; Maksimum Anaerobik Güç ($M_{ak}AG$), sporcunun 30 saniye süresince sergilediği ortalama güç; Maksimum Anaerobik Kapasite (MAK) ve sporcunun 30 saniye içinde sergilediği en düşük güç;

Minimum Anaerobik Güç ($M_{in}AG$) olarak alınmıştır.

Uygulanan Antrenman Programı: Uygulanan antrenman programı 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 30-45 dakika, sporcuların normal güreş antrenman programlarının sonlarına ek olarak düzenli uygulanmıştır (Dilber ve ark., 2016). Ayrıca, Tüm hareketler 3 set ve hareketler arası dinlenme 1:1 uygulanmış (tekrarlı ölçümler için 30 sn.) ve setler arası dinlenme 3-5 dk. olacak şekilde ayarlanmıştır.

EGZERSİZLER	1.set	2.set	3.set
Side Bend	30sn	30sn	30sn
Power Shiver	30sn	30sn	30sn
Alternate Legs Jump	30sn	30sn	30sn
Squat	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
V-Up	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
Crunch	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
Lying Trunk Twist	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
Alternate Superman	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
Side Bridge	30sn	30sn	30sn
Abdominal Plank	30sn	30sn	30sn
Alternate Plank	30sn	30sn	30sn
STRECHING 15 dk			

Verilerin Analizi:

İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, Shapiro-Wilk testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1. Çalışmaya katılan güreşçilerin fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)	Spor Yaşı (yıl)
15	18,87±2,20	173,33±6,26	73,27±9,81	24,40±3,00	8,47±2,61

Tablo 1'de güreşçilerin yaş, boy, vücut ağırlığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. Sporcuların yaşları 18,87 ±2,20 yıl, boy uzunlukları 173,33±6,26 cm, vücut ağırlıkları 73,27±9,81 kg, VKİ 24,40±3,00 (kg/m2) ve spor yaşları 8,47±2,61 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya güreşçilerin Wingate testi skorları tanımlayıcı istatistiği

PARAMETRELER		Ön test (N:15)				Son test (N:15)			
		Min.	Max.	Mean	SD	Min.	Max.	Mean	SD
WİNGATE TESTİ	$M_{ak}AG$ (w)	373,27	790,23	677,16	189,80	373,27	950,53	777,73	169,32
	MAK(w)	301,26	481,30	480,36	130,71	301,26	681,70	559,70	111,64
	$M_{in}AG$(w)	168,88	476,26	303,93	87,09	160,31	438,86	291,98	88,98

Tablo 2'de çalışmaya katılan güreşçilerin alt ekstremite anaerobik kapasite ölçümleri tanımlayıcı skorları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan güreşçilerin ön test ve son test wingate testi parametreleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan wilcoxon işaretli sıra testi sonuçları

	Son Test - Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	z	p
WİNGATE TESTİ	$M_{ak}AG$ (w)	6[a]	7,50	45,00	-,853[b]	0,394
		9[b]	8,33	75,00		
		0[c]				
	MAK (w)	8[d]	7,00	56,00	-,227[b]	0,820
		7[e]	9,14	64,00		
		0[f]				
	$M_{in}AG$ (w)	9[g]	7,22	65,00	-,284c	0,776
		6[h]	9,17	55,00		
		0[i]				

***(p < 0.05), **(p < 0.01) [(a)]Son Test<Ön Test,[(b)] Son Test>Ön test),[(c)] Son Test=Ön Test)**

Tablo 3'e bakıldığında; çalışmaya katılan güreşçilere uygulanan kor kuvvet antrenman programının, alt ekstremite anaerobik kapasite parametreleri üzerinde istatiksel olarak anlamlılık bulunmamasına rağmen ($p<0.05$), ortalama değerler incelendiğinde $M_{ak}AG$ ve MAK değerlerinin arttığı, $M_{in}AG$ değerinin ise düştüğü tespit edilmiştir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Kor antrenman programları, kor kasların kuvvetlenmesini ve motor kontrolünü hedefleyen, sporcular ve sedanterler için, hem atletik performansı arttırmada hem de terapik amaçlı kullanılmaktadır (Hibbs ve ark., 2008). Literatür incelendiğinde, birçok çalışma tarafından core antrenmanlar aracılığıyla stabilitenin artırılabileceği rapor edilmiştir (Liemohn, Baumgartner ve Gagnon, 2005; Urquhart ve Hodges, 2005; Vezina ve Hubley-Kozey, 2000). Yine birçok çalışma core antrenmanlar ile kuvvet gelişimi sergilenebileceğini (Myer, Ford, Palumbo ve Hewett, 2005; Nadler ve ark., 2002; Cosio-Lima ve ark., 2003), buna karşın

performans artışı gerçekleşmeyeceği rapor edilmiştir (Stanton, Reaburn ve Humphries, 2004; Tse, McManus ve Masters, 2005). Bu farklı sonuçların elde edilme nedenleri incelendiğinde, genel olarak yapılan antrenmanların yoğunlukları, sıklıkları, türleri, süreleri ve hedef kas gruplarından kaynaklandığı görülmüştür.

Özellikle serbest güreşte harekete katılan kas grubu sayılarının yoğunluğu kaynaklı core bölgesinde yer alan kasların kuvvetli olması, sporcuların daha büyük güç çıktısı elde etmesine neden olabilir. Böylece atletik performansları artırılabilir. Bu çalışmada, 8 hafta boyunca güreş antrenmanlarına ek olarak haftada 3 gün ve günde 30-45 dk. core kuvvet antrenmanı yapmanın güreşçilerin alt ekstremite anaerobik kapasiteleri üzerine etkili olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun, sporcuların spor yaşları, antrenman geçmişleri ve / veya antrenman yüklerinin yetersiz kalmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Sonuç olarak, serbest güreşçilerin core kuvvet antrenmanları ile $M_{ak}AG$ ve MAK değerlerinde sayısal bir artış olduğu ve $M_{in}AG$ değerlerinde bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, 8 haftalık core kuvvet antrenmanlarıyla daha yüksek bir çıktı elde edebildikleri gibi daha yüksek şiddette bu egzersizi devam ettirebilme yeteneklerinin oluşabileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda;

- Core antrenmanların düzeyi (hareket sayısı ve /veya süresi, set sayısı, sıklığı) değiştirilerek test edilebilir.
- Core antrenmanlar hem Serbest hem de Greko-Romen güreşçilere uygulanabilir ve karşılaştırma yapılabilir.
- Core kuvvet antrenmanlarının cinsiyetler arası gelişim yüzdeleri karşılaştırılabilir.
- Daha büyük bir örneklemde çalışılarak sonuçlar yeniden sınanabilir.

Kaynaklar

Alpay, B., & Hazar, S. (2006) Türk güreş milli takımı sporcularının bazı sorunum ve dolaşım parametrelerinin niğde üniversitesi güreş takımı sporcularıyla mukayesesi ve değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(3), 25-33.

Cosio-Lima, L. M., Reynolds, K. L., Winter, C., Paolone, V., & Jones, M. T. (2003). Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *17*(4), 721-725.

Dilber, A. O., Lağap, B., Akyüz, Ö., Çoban, C., Akyüz, M., TAŞ, M, & Özkan, A. (2016). Erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(2), 77-82.

Genc, H., Cigerci, A. E., & Sever, O. (2019). Effect of 8-week core training exercises on physical and physiological parameters of female handball players. *Physical education of students*, *23*(6), 297-305.

Gökbel, H., Çalışkan, S., Özbay, Y., Bediz, C.Ş. (1993). Farklı Yüklerle Yapılan Wingate Testlerinde Güç Değerleri, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(4), 10-16.

Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports medicine*, *38*(12), 995-1008.

Liemohn, W. P., Baumgartner, T. A., & Gagnon, L. H. (2005). Measuring core stability. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *19*(3), 583.

McGill, S. M. (2001). Low back stability: from formal description to issues for performance and rehabilitation. *Exercise and sport sciences reviews, 29*(1), 26-31.

Myer, G. D., Ford, K. R., Palumbo, O. P., & Hewett, T. E. (2005). Neuromuscular training improves performance and lower-extremity biomechanics in female athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *19*(1), 51-60.

Nadler, S. F., Malanga, G. A., Bartoli, L. A., Feinberg, J. H., Prybicien, M., & DePrince, M. (2002). Hip muscle imbalance and low back pain in athletes: influence of core strengthening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *34*(1), 9-16.

Olmsted, L. C., Carcia, C. R., Hertel, J., & Shultz, S. J. (2002). Efficacy of the star excursion balance tests in detecting reach deficits in subjects with chronic ankle instability. *Journal of athletic training, 37*(4), 501.

Sato, K., & Mokha, M. (2009). Does core strength training influence running kinetics, lower-extremity stability, and 5000-M performance in runners?. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 23*(1), 133-140.

Stanton, R., Reaburn, P. R., & Humphries, B. (2004). The effect of short-term Swiss ball training on core stability and running economy. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *18*(3), 522-528.

Tse, M. A., McManus, A. M., & Masters, R. S. (2005). Development and validation of a core endurance intervention program: implications for performance in college-age rowers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *19*(3), 547-552.

Urquhart, D. M., & Hodges, P. W. (2005). Differential activity of regions of transversus abdominis during trunk rotation. *European Spine Journal*, *14*(4), 393-400.

Vezina, M. J., & Hubley-Kozey, C. L. (2000). Muscle activation in therapeutic exercises to improve trunk stability. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, *81*(10), 1370-1379.

250-109-iecses-4th-466-FC-Oral / Sözel

GENÇ FUTSAL OYUNCULARINA UYGULANAN DENGE DİSKİ ANTRENMANLARININ ÇEVİKLİK PERFORMANSLARI ÜZERINE ETKİSİ

Mehmet GÖKTEPE[1], Özkan IŞIK[2], Meral Miyaç GÖKTEPE[3]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com
[2]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: ozkanisik86@hotmail.com
[3]Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye,
E-posta: meral.miyac@hotmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı, genç futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının çeviklik performansları üzerine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya, Bergamalı Kadri Anadolu İmam Hatip Lisesi futsal okul takımında oynayan, yaş ortalamaları 12,93±0,80 yıl, boy ortalamaları 154,93±4,57 (cm) ve vücut ağırlıkları 58,60±3,85 (kg) olan gönüllü 15 erkek futsal oyuncusu dahil edilmiştir. Oyunculara 8 hafta boyunca uygulanan denge diski egzersizleri öncesi ve sonrası sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) Illinois çeviklik testi (iÇT) yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Bergamalı Kadri Anadolu İmam Hatip Lisesinde yapılmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Çalışmaya katılan futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının, Çeviklik testlerinden (TT) üzerine etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$), (İÇT) üzerine etkisinin ise istatiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak; genç futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının çeviklik performansını kısmen arttırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futsal, Denge Diski Antrenmanı, Çeviklik

250-109-iecses-4th-466-FC-Oral / Sözel

THE EFFECT OF BALANCE DISC TRAINING ON AGILITY PERFORMANCE APPLIED TO YOUNG FUTSAL PLAYERS

Mehmet GÖKTEPE[1], Özkan IŞIK[2], Meral Miyaç GÖKTEPE[3]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com
[2]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: ozkanisik86@hotmail.com
[3]Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye,
E-posta: meral.miyac@hotmail.com

Abstract: The aim of this study is to determine the effect of balance disc training on agility performance of young futsal players. The mean age of the Bergamalı Kadri Anadolu İmam Hatip High School was 12,93 ± 0,80 years, average height was 154,93 ± 4,57 (cm) and body weight was 58,60 ± 3,85 (kg). 15 male futsal players are included. Before and after the balance disc exercises applied to the players for 8 weeks; 1) Height and weight were measured. 2) Warm-up run for 5 minutes. 3) Illinois agility test measurements (ICT) was done and the study was terminated. This research was conducted in Bergamalı Kadri Anadolu İmam Hatip High School. The results obtained from the pre-test and post-test were statistically compared with the Kolmogorov Smirnov test and the Wilcoxon Signed Ranks test. It was found that the effect of balance disc training applied to futsal players on Agility Test (TT) was statistically significant ($p < 0.05$), but it was not statistically significant (ICT) ($p > 0.05$). As a result; It can be said that balance disc training applied to young futsal players partially increases agility performance.

Key words: Futsal, Balance Disc Training, Çeviklik

GİRİŞ: Denge, spor denilince akla ilk gelen kavramlar arasında yer almasa da sporun temel özellikleri arasında bulunan çeviklik ile birlikte önemli yer tutmaktadır (Kejonen, 2002). Günlük yaşamda yapılan aktivitelerin çoğunun gerçekleşebilmesi, uygun postürün sağlanması dengenin kurulabilmesine ve çevikliğin geliştirilmesine bağlıdır. Dengenin sağlanması egzersizlerin performansını artırdığı ve sporda başarılı performans için gerekli olan vücut kompozisyonunu koruyabilmede önemli rolü olduğu savunulurken, hareket örüntüsünde ani değişiklikler içeren dinamik sporlar için temel oluşturduğu bildirilmektedir (Altay, 2001; Zenbilci, 1995).

Çeviklik genel manada, hızlı bir şekilde yön değiştirebilme yeteneği olarak ifade edilebilir (Sheppard ve Young, 2006; Bloomfield ve diğ., 1994; Clarke, 1959; Mathews,1973). Süratli bir şekilde yön değiştirebilme yeteneği, futbol gibi pozisyonların değişkenlik gösterdiği spor dalında büyük öneme sahiptir. Müsabaka içerisinde sıklıkla uygulanan yön değiştirme aktivitesi, herhangi bir uyarana karşı reaksiyon göstermenin söz konusu olmadığı, önceden planlanmış olan hareketleri kapsamaktadır (Brughelli ve diğ., 2008).

Futsal sürekli devam eden yön değiştirmeli koşu, topa vuruşlar ve hızlanmalı koşuları kapsamaktadır ve bu koşular yüksek şiddetli olmaktadır (Stolen ve ark., 2005, Spriet, 2002). Futsal karşılaşmaları sırasında sporcular genel olarak 3 ile 6 dakika arasında yüksek şiddetli yoğunluklu egzersiz yapmaktadırlar. Ortaya çıkan bu tablo ise futsal oyuncularının fiziksel uygunluklarının futbol oyuncularına kıyasla bazı farklılıklar içerdiğini de ortaya koymaktadır (Gorostiaga ve ark., 2009). Futsal karşılaşmalarının hızlı geçmesinin sebeplerinden biri topsuz hareketleri de gerekli kılması ile herhangi pozisyonun önceden tahmin edilemiyor olmasıdır (Burns, 2003). Futsal oyununda kas gücü gerekli olmakla birlikte çabuk ve hızlı dönüş hareketleri gerektiren faaliyetler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu öğelerin dışında ani yön değiştirme, yuvarlanıp kalkma, pek çok hareketi arka arkaya yapmak benzeri faaliyetler de futsalda yer almaktadır (Spriet, 2002). Bu nedenle hareket hızı ve yön değişikliği ile tüm vücudu hızlı bir şekilde hareket ettirme kabiliyeti futsal gibi takım sporlarında da temel bir bileşendir (Alp ve ark., 2019).

Yukarıdaki bilgiler ışığında çalışmamızda, genç futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının çeviklik performansları üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Araştırma grubunu, Bergamalı Kadri Anadolu İmam Hatip Lisesi futsal okul takımında oynayan, yaş ortalamaları 12,93±0,80 yıl, boy ortalamaları 154,93±4,57 (cm) ve vücut ağırlıkları 58,60±3,85 (kg) olan gönüllü 15 erkek futsal oyuncusu oluşturmaktadır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Oyunculara 8 hafta boyunca uygulanan denge diski egzersizleri öncesi ve sonrası sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) Illinois çeviklik testi (iÇT) yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Bergamalı Kadri Anadolu İmam Hatip Lisesinde yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ):VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplanmıştır (Moran ve McGlynn, 1997; Norris ve ark., 2005; Taylor ve ark., 1998).

Çeviklik performansının belirlenmesi: Illinois çeviklik testi (iÇT): Katılımcıların çeviklik yeteneğini belirlemek için her 10 metrede 180º dönüşleri içeren ve 40 metre düz koşu, 20 metre huniler arasındaki slalom koşusundan meydana gelen Illinois çeviklik testi uygulanmıştır. Futbolcular çeviklik testine, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizalarında yerle temasta iken başlar ve minimal sürede bitirmeye çalışırlar. Katılımcıların test alanına alışabilmesi için deneme yapmalarına izin verildi. En iyi koşu derecesini sağlamak için test katılımcılara 2 kez (3-4 dakika dinlenme ile) uygulandı ve en iyi koşu zamanı saniye (s) cinsinden fotosel cihazı yardımıyla kaydedildi (Başkaya ve ark., 2018; Can ve ark., 2017).

Uygulanan Antrenman Programı: Egzersiz programı: Egzersizler haftada 3 gün, yaklaşık 50 dakika uygulanmış ve 6 hafta devam etmiştir. Egzersizlerde 60 cm'lik (Cando Vestibuler disc-blue, 30-1868B) vestibüler denge diski kullanılmıştır. Egzersizler ilk hafta 1 set ve 20 tekrar ile başlamış, ikinci haftadan sonra 1 set arttırılmıştır.

Isınma Evresi (10 dk); esas evreye hazırlayıcı aerobik aktiviteler ve ardından kas gruplarına yönelik açma germe egzersizleri uygulanmıştır.

Esas Evre (35 dk); denge diski üzerinde squat (2x20), denge diski üzerinde lunge (2x20), denge diski üzerinde Push up modifiye (2x15), denge diski üzerinde dumbbell side lateral (2x20), denge diski üzerinde dumbbell front raises (2x20), denge diski üzerinde gluteal bridge (2x20), denge diski üzerinde triceps kick back (2x20), denge diski üzerinde dumbell curl (2x20), denge diski üzerinde two dumbbell rowing (2x20), denge diski üzerinde abdominal crunch (2x20) egzersizleri uygulanmıştır.

Soğuma Evresi (5 dk); tüm vücuda yönelik rahatlatıcı açma-germe egzersizleri yapılmıştır. Setler arası 40 saniye dinlenme verilmiştir. Antrenmanlar araştırmacı, testler yardımcı araştırmacılar tarafından uygulanmıştır (Şahin ve ark., 2015).

Verilerin Analizi: İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR:

Tablo 1: Çalışmaya katılan futsal oyuncularının fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)
15	12,93 ±0,80	154,93±4,57	58,60 ±3,85	24,40 ±0,93

Tablo 1'de futsal oyuncularının yaş, boy, vücut ağırlığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. Sporcuların yaşları 12,93±0,80yıl, boy uzunlukları 154,93±4,57 cm, vücut ağırlıkları 58,60±3,85kg, VKİ 24,40 ±0,93 (kg/m2) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya katılan futsal oyuncularının dikey sıçrama parametreleri tanımlayıcı istatistiği

PARAMETRELER		Ön test (N:15)				Son test (N:15)			
		Min.	Max.	Mean	SD	Min.	Max.	Mean	SD
ÇEVİKLİK TESTLERİ	İÇT (sn)	18,22	23,18	19,32	1,21	17,03	22,49	18,98	1,34
	TT (sn)	12,46	15,63	13,74	0,85	11,94	15,17	13,39	0,88

Tablo 2'de çalışmaya katılan futsal oyuncularının dikey sıçrama parametreleri tanımlayıcı skorları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan futsal oyuncularının ön test ve son test farklı dikey sıçrama parametreleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan wilcoxon işaretli sıra testi sonuçları

	Son Test - Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	z	p
ÇEVİKLİK TESTLERİ	İÇT (sn)	10[a]	8,70	87,00	-1,534[b]	0,125
		5[b]	6,60	33,00		
		0[c]				
	TT (sn)	11[d]	9,09	100,00	-2,273[b]	**0,023***
		4[e]	5,00	20,00		
		0[f]				

***(p < 0.05), **(p < 0.01) [(a)]Son Test<Ön Test,[(b)] Son Test>Ön test),[(c)] Son Test=Ön Test)**

Tablo 3'e bakıldığında; çalışmaya katılan futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının, Çeviklik testlerinden (TT) üzerine etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$), (İÇT) üzerine etkisinin ise istatiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bağlamda genç futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının çeviklik performansını kısmen arttırdığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Futsal oyuncuları sürekli markaj altında ve rakiple 1'e 1 durumlarda kalmaktadırlar. Ayrıca alanın küçüklüğü ve sık yaşanan top kayıpları, takımların atak veya savunma yaptığı bölümlerde oyuncuların hızlı karar vermelerini zorunlu kılmaktadır (Milanoviç ve ark. 2011).

Futsal oyuncularının başarısında ise sürat ve çeviklik becerileriyle birlikte dayanıklılık kritik öneme sahiptir. Bu nedenle futsal oyuncularının sürat ve çeviklik ve dayanıklılık becerilerinin geliştirilmesine yönelik olarak yapılacak antrenmanlar önem kazanmaktadır (Matos ve ark., 2008; Barbero-Alvarez, 2008; Göral, 2014; Moore ve ark., 2014).

Yapılan bir çalışmada futsal oyuncularının bir maç içerisinde her 3,3 sn bir lokomotor hareket değişikliği yaptıkları belirtilmiştir (Doğramacı ve Watsford 2006). Bu bağlamda yön değiştirme yeteneğini en üst düzeyde geliştirebilmek için sporcular, uygulamada yaptıkları hareketleri antrene etmek durumundadırlar (Bompa ve Haff, 2015). Başka bir çalışmada futbol oyuncuları ve futsal oyuncularının hızlanma becerileri karşılaştırılmış ve futsal oyuncularının daha çevik ve daha kısa sürede hızlandıklarını tespit etmiştir. Matos ve ark. 2008, futsalcılar üzerinde yapmış olduğu çalışmada bulgular incelendiğinde çeviklik değerlerinde istatiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmuştur (Karabıyık 2013). İtalya da 66 futsal ve futbol oyuncusunun dahil edildiği çalışmada reaktif çeviklik ölçümleri sonucunda futsal oyuncuları, futbol oyuncularına göre daha anlamlı performanslar göstermişlerdir (Benvenuti ve ark. 2010). Görüldüğü üzere futlsalda futboldan daha iyi çeviklik performansına sahip olmak gerekmektedir. Bu nedenle futsalda bu konuda yapılmış çalışmaların azlığı nedeniyle, yapılacak çalışmaların daha fazla gerekliliğine ihtiyaç vardır.

Genç futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının çeviklik performansları üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmaya göre; futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının, Çeviklik testlerinden (TT) üzerine etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$), (İÇT) üzerine etkisinin ise istatiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bağlamda genç futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının çeviklik performansını kısmen arttırdığı söylenebilir.

Denge yetisi birçok kasın koordinasyonu ile duyusal bilginin etkileşimini içerir. Biyomotor yeti olan denge daha çok rehabilitasyon alanında sakatlık tedavilerinde kullanılmıştır. Denge yeteneği üzerine yapılan araştırmaların artmasıyla birlikte, denge spor alanında fiziksel performansı geliştirme yöntemlerinden biri haline gelmiştir (Kejonen, 2002; Ruiz ve Richardson, 2005; Yaggie ve Campbell, 2006; Malliou ve ark., 2004).

Çalışmalar incelendiğinde denge antrenman programlarının çeviklik üzerinde etkisini inceleyen araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

Hrysomallis (2011), yaptığı bir çalışmada, rekreasyonel olarak aktif kişilerin aktivitelerine bir denge antrenman bileşeninin eklenmesinin, dikey sıçrama, çeviklik, mekik koşusu ve yokuş aşağı slalom kayağı gibi alanlarda gelişim ile sonuçlandığını bildirmiştir. Šimek ve Ark. (2007), yaptıkları bir çalışmada erkek üniversite öğrencilerine 10 haftalık antrenman periyodu boyunca haftada 3 gün 60 dakika propriyoseptif antrenmanlar uygulamıştır. Propriyoseptif antrenmanların çeviklik performansını anlamlı olarak geliştirmediği tespit edilmiştir. Deniz' in (2019), yapmış olduğu çalışmaya göre; yapılan fonksiyonel denge antrenmanlarına bosu gibi hareketli zemine sahip ekipmanlar dahil edilmiş ve çeviklik performansının geliştiği gözlemlenmiştir. Araştırmamızın bulgularında çeviklik performansının kısmen artışı nedeniyle, yukarıdaki araştırmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Sonuç olarak; genç futsal oyuncularına uygulanan denge diski antrenmanlarının çeviklik performansını kısmen arttırdığı söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda denge antrenmanların izole olarak uygulanmasından çok bütünleşik şekilde diğer antrenmanlar ile birlikte yapılmasının çeviklik performansına kısmen fayda sağlayacağından dolayı antrenman programlarında dikkate alınması önerilebilir.

KAYNAKÇA

1. Alp, M., Suna, G., & Atay, E. (2019). Genç Futsalcılarda Görülen Spor Sakatlıkları: Yaralanma Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4), 431-435.
2. Altay, F. (2001). Ritmik jimnastikte iki farklı hızda yapılan chaine rotasyon sonrasında yan denge hareketinin biyomekanik analizi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi. Ankara.
3. Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. Journal of sports sciences, 26(1), 63-73.
4. Başkaya, G., Ünveren, A., & Karavelioğlu, M.B. (2018). Comparıson Of Some Physıologıcal And Motorıc Characterıstıcs Of Female Soccer And Futsal Players. Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 56.
5. Benvenuti, C., Minganti, C., Condello, G., Capranica, L., Tessitore, A. (2010). Agility assessment in female futsal and soccer players, Department of Experimental and Clinical Medicine, "Magna Graecia" University of Catanzaro, Italy Author to whom correspondence should be addressed. Medicina, 46(6), 415.
6. Bloomfield, J., Ackland, T. R., Elliot, B. C. (1994). Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Melbourne: Blackwell Scientific.

7. Bompa, T.O., Haff, G.G. (2015). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
8. Brughelli, M., Cronin, J., Levin, G., Chaouachi, A. (2008). Understanding Change of Direction Ability in Sport. Sports Medicine, 38(12), 1045-1063.
9. Burns, T. (2003). Holistic Futsal: A Total Mind-Body-Spirit Approach. New York (NY): Lulu.
10. Can, I., Özmen, M., Bayrakdaroğlu, S. (2017). Antrenmanlı sporcularda çeviklik ve ağırlıklı squat sıçrama egzersizi esnasındaki hız ve güç değerleri arasındaki ilişki. Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 136-144.
11. Clarke, H.H. (1959). Application of Measurement to Health and Physical Education. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
12. Deniz, R. (2019). Genç kadin futbolcularda fonksiyonel denge antrenmaninin dinamik ve statik denge performansi ve çeviklik üzerine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlik Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı, Egzersiz Fizyolojisi Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
13. Doğramacı, N. S., & Watsford, L. M. (2006). A comparison of two different methods for time-motion analysis in team sports. International Journal of Performance Analysis in Sport, 6(1), 73-83.
14. Göral, K. (2014). Futsal Oyuncuları ve Futbolcularda Sprint Sürati, Anaerobik Güç ve Dikey Sıçrama İlişkisinin İncelenmesi. Akademik Bakış Dergisi,; 40.
15. Gorostiaga, E.M., Llodio, I., Ibanez, J., Granados, C., Navarro, I., Ruesta, M., et al. (2009). Differences in physical fitness among indoor and outdoor elite male soccer players. Eur J Appl Physiol.; 106(4):483-91
16. Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. Sports Medicine. March;41(3):221-232
17. Karabıyık, H. (2013), Normobarik Ortamda Hipoksik Koşullarda Uygulanan Tekrarlı Sprint Antrenmanlarının Kadın Futsal Oyuncularının Aerobik ve Anaerobik Kapasiteleri Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
18. Kejonen, P. (2002). Body movements during postural stabilization. Measurements with a motion analysis system. Academic Dissertation. Pieejams: http://herkules. oulu. fi/isbn9514267931/html/b1336. html.
19. Malliou, P., Gioftsidou, A., Pafis, G., Beneka, A. ve Godolias, G. (2004). Propriyoseptif eğitim (denge egzersizleri) genç futbolculardaki alt ekstremite yaralanmalarını azaltır. Sırt ve Kas İskelet Sistemi Rehabilitasyonu Dergisi , 17 (3-4), 101-104.
20. Mathews, D.K. (1973). Measurements in Physical Education. Philadelphia: W. B. Saunders.
21. Matos, J. A. B., Aidar, F. J., Mendes, R. R., de Malaquias Lômeu, L., Santos, C. A., Pains, R., ... & Reis, V. M. (2008). Acceleratıon Capacıty In Futsal And Soccer Players. Fitness & Performance Journal (Online Edition), 7(4):224-228.
22. Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., & Fiorentini, F. (2011). Differences in agility performance between futsal and soccer players. Sport Sci, 4(2), 55-59.
23. Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A systematic review of futsal literature. American Journal of Sports Science and Medicine, 2(3), 108-116.
24. Moran, G.T., McGlynn, G. (1997). Dynamics of Training and Conditioning. Second Edition. USA: WBC/McGraw-Hill.

25. Norris, J. M., Langefeld, C.D., Scherzinger A.L., Rich, S.S., Bookman, E., Beck S.R., Saad, M.F., Haffner, S.M., Bergman, R.N., Bowden D.W. and Wagenknecht, L.E. (2005). Quantitative trait loci for abdominal fat and BMI in hispanic-americans and African-Americans: The IRAS family study, International Journal of Obesity, 29: 67-77.

26. Ruiz, R., & Richardson, M. T. (2005). Functional balance training using a domed device. Army War College Carlisle Barracks Pa Physical Fitness Research Institute.

27. Şahin, G., Şeker, H., Yeşilirmak, M., & Çadir, A. (2015). Denge diski egzersizlerinin dinamik denge ve duruş kontrolü üzerindeki etkisinin incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1), 50-57.

28. Sheppard, J.M., Young, W.B. (2006). Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. Journal of Sports Sciences, 24(9), 919 – 932.

29. Šimek, S., Milanović, D., & Jukić, I. (2007). Propriyoseptif antrenmanın atlama ve çeviklik performansına etkisi. Kinesiyoloji: Uluslararası Temel ve Uygulamalı Kinesiyoloji Dergisi , 39 (2.), 131-141.

30. Spriet L.L. (2002). Regulation of skeletal muscle fat oxidation during exercise in humans, Med Sci Sports Exerc; 34(9):1477-1484.

31. Stolen, T. Chamari K., Castagna C., Wisloff U., (2005). Physiology of soccer. SportsMed. 35: 501-536.

32. Taylor, R.W., Keil, D., Gold, E.J., Williams, S.M., Goulding, A. (1998). Body mass index, waist girth and waist-to-hip ratio as indexes of total and regional adiposity in woman: Evalution using receiver operating characteristics curves, The American Journal of Clinical Nutrition, 67:44-49.

33. Yaggie, J. A., & Campbell, B. M. (2006). Effects of balance training on selected skills. The Journal of Strength & Conditioning Research, 20(2), 422-428.

34. Zenbilci, N. (1995). Sinir Sistemi Hastalıkları. İstanbul. İstanbul Üniversitesi Basımevi; 194-197.

230-iecses-4th-466-FC-Oral

KADIN FUTSAL OYUNCULARINA UYGULANAN KOR KUVVET ANTRENMANLARININ SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERINE ETKISI

Mehmet GÖKTEPE[1], Erdil DURUKAN[1],Mehmet GÜNAY[2]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: erdurukan@hotmail.com
[2]Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye,
E-posta: mgunay@gazi.edu.tr

Öz

Bu araştırmanın amacı, kadın futsal oyuncularına uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının sıçrama performansları üzerine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi futsal okul takımında oynayan, yaş ortalamaları 20,31 ±3,61 yıl, boy ortalamaları 162,00±7,87 (cm) ve vücut ağırlıkları 56,69±5,59 (kg) olan gönüllü 13 kadın futsal oyuncusu dahil edilmiştir. Kadın futsal oyuncularına ön test ve sontest olarak sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) Dikey sıçrama ölçümleri yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi BESYO Fizyoloji Laboratuvarında yapılmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Çalışmaya katılan kadın futsal oyuncularına uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının, farklı dikey sıçrama parametrelerinden (SS) üzerine etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$), (YS, DS) üzerine etkisinin ise istatiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sonuç olarak; kadın futsal oyuncularına uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansını kısmen arttırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futsal, Kor Kuvvet, Sıçrama Kuvveti

230-iecses-4th-466-FC-Oral

THE EFFECT OF CORE STRENGTH TRAINING ON FEMALE FUTSAL PLAYERS JUMP PERFORMANCE

Mehmet GÖKTEPE[1], Erdil DURUKAN[1],Mehmet GÜNAY[2]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: erdurukan@hotmail.com
[2]Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye,
E-posta: mgunay@gazi.edu.tr

Abstract

The aim of this study was to determine the effect of core strength training on jump performance on female futsal players. The study included 13 volunteers with a mean age of 20.31 ± 3.61 years, average height of 162.00 ± 7.87 (cm) and body weight of 56.69 ± 5.59 (kg). female futsal player is included. Female futsal players as pre-test and post-test respectively; 1) Height and weight were measured. 2) Warm-up run for 5 minutes. 3) Vertical jump measurements were completed. This research was carried out in BESYO Physiology Laboratory of Ağrı İbrahim Çeçen University. The results obtained from the pre-test and post-test were statistically compared with the Kolmogorov Smirnov test and the Wilcoxon Signed Ranks test. It was found that the effect of core strength training applied to female futsal players on different vertical jump parameters (SS) was statistically significant ($p < 0.05$), but not statistically significant (YS, DS) ($p > 0.05$). As a result; It can be said that core strength training applied to female futsal players partially increased vertical jump performance.

Key words: Futsal, Core Strength, vertical jump

1. Giriş

Futsal, futbolun uluslararası yönetim organı FIFA (Federation de Football Association) tarafından resmi olarak onaylanmış olan futbolun salonda oynanan versiyonudur (Barbero-Alvarez ve ark., 2009). Portekizce Futebol De Salao veya İspanyolca Futbol De Sala kelimelerinden gelen Futsal; FIFA ve UEFA'nın 5 kişilik salon futbolunun parlayan yeni yüzüdür (Ocak ve Buğdaycı, 2011). Son yıllarda, analiz uygulamaları bireysel ya da takım sporlarında farklı performans göstergelerini anlayabilmek için spor ve egzersiz bilimciler arasında daha popüler hale gelmiştir (Göral ve Saygın, 2014). Futsal, kısa bir süre içerisinde ivmelemelerin ve kısa sprintlerin, maksimal ya da maksimale yakın seviyede sergilendiği, kısa toparlanma süresine serpiştirilmiş yüksek yoğunluklu ve aralıklı bir spordur (Berdejo-del-Fresno, 2012).

Futsal enerji sistemleri açısından değerlendirildiğinde, gerek aerobik gerekse anaerobik yapısal özellikleri ile önemli bir spor dalı olup anaerobic öğeleri daha fazla bünyesinde barındırmaktadır.

Anaerobik kapasite, çok kısa süreli, maksimal ve supramaksimal fiziksel aktivitelerde kasların işe adapte olabilme kapasitesidir. Anaerobik kapasitenin birim zamandaki değerine anaerobik güç denir. Ağırlık kaldırmak, halter, disk atmak, 100 metre hız koşusu, basketbol ve futbol gibi oyunlarda hızlı çıkışlar gibi aktiviteler ile sporlarda anaerobik gücü değerlendirmek, anaerobik performansın değerlendirmesi için önemlidir (Yıldız, 2012). Diğer yandan dikey sıçrama, atlama ve sıçrama hareketlerini içeren aktivitelerde alt ekstremitenin sergilediği patlayıcı kuvvet yeteneğidir (Bompa, 2001). Bir başka tanıma göre, bir kişinin durarak ulaşabildiği yükseklik ile sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki farktır (Tamer, 2000).

Futsalda kor kuvvet antrenmanların önemi giderek artmaktadır. Kor kuvvet antrenmanları bir çok spor bıranşının eğitim programında yer alan ve son yıllarda fitness salonlarında en yaygın uygulanan aktiviteler arasındadır. Kor antrenmanlar fonksiyonel kapasiteyi artırmak ve atletik yetenekleri geliştirmek için sağlıklı bireylere de tavsiye edilmektedir (Willardso's, 2008).

Bu çalışma, kadın futsal oyuncularına uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. Materyal ve Metod

Araştırma grubunu, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi futsal okul takımında oynayan, yaş ortalamaları 20,31±3,61 yıl, boy ortalamaları 162,00±7,87 (cm) ve vücut ağırlıkları 56,69±5,59 (kg) olan gönüllü 13 kadın futsal oyuncusu oluşturmaktadır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Oyunculara ön test ve sontest olarak sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) Dikey sıçrama ölçümleri yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi BESYO Fizyoloji Laboratuvarında yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik basküle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ):VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m²) hesaplanmıştır (Moran ve McGlynn, 1997; Norris ve ark., 2005; Taylor ve ark., 1998).

Dikey sıçrama performansının belirlenmesi: Sporcuların dikey sıçrama ölçümleri; Powertimer (PC 1.9.5 Version) Newtest marka cihazı ve cihaza bağlı "mat" ve bilgisayar programı kullanılarak yapıldı (Göktepe ve ark., 2015; Göktepe ve ark., 2016; Atan ve ark., 2012). Sporcular sıçrama ölçümlerini 3' er kez yaptılar. Tüm sıçrama ölçümlerinde ortalama değerleri alınarak kayıt edildi. Dikey sıçrama ölçümleri Statik, yaylanarak ve düşerek sıçrama yöntemleri ile gerçekleştirildi. Düşerek sıçramasında (DS); Sporcuların 40 cm yükseklikten, eller belde olacak biçimde mata çift ayakla temas eder etmez yarım squatla sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı. Statik sıçramasında (SS); Sporcuların eller belde olacak şekilde çift ayakla matın üzerinde dizler 90º squatta olacak şekilde dururlarken sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı. Yaylanarak sıçrama (YS); Sporcuların eller belde olacak şekilde çift ayakla matın üzerinde dizler 90º squatta hızlı bir şekilde inerek sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı.

Uygulanan Antrenman Programı:

Uygulanan antrenman programı 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 30-45 dakika, sporcuların normal futsal antrenman programlarının sonlarına ek olarak düzenli uygulanmıştır (Dilber ve ark., 2016).

EGZERSİZLER	1.set	2.set	3.set
Side Bend	30sn	30sn	30sn
Power Shiver	30sn	30sn	30sn
Alternate Legs Jump	30sn	30sn	30sn
Squat	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
V-Up	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
Crunch	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
Lying Twist Trunk	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
Alternate Superman	20 tekrar	20 tekrar	20 tekrar
Side Bridge	30sn	30sn	30sn
Abdominal Plank	30sn	30sn	30sn
Alternate Plank	30sn	30sn	30sn
STRECHING 15 dk			

Verilerin Analizi:

İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1: Çalışmaya katılan kadın futsal oyuncularının fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)	Spor Yaşı (yıl)
13	20,31 ±3 ,61	162,00±7,87	56,69 ±5,59	21,69±2,55	5,00±3,70

Tablo 1'de kadın futsal oyuncularının yaş, boy, vücut ağırlığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. Sporcuların yaşları 20,31 ±3,61 yıl, boy uzunlukları 162,00±7,87 cm, vücut ağırlıkları 56,69±5,59 kg, VKİ 21,69±2,55 (kg/m2) ve spor yaşları 5,00±3,70 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya kadın futsal oyuncularının dikey sıçrama parametreleri tanımlayıcı istatistiği

PARAMETRELER		Ön test (N:15)				Son test (N:15)			
		Min.	Max.	Mean	SD	Min.	Max.	Mean	SD
SIÇRAMA YÜKSEKLİ	SS(cm)	17,90	35,70	28,84	4,58	25,00	77,10	36,52	15,13
	YS(cm)	20,30	42,00	31,31	5,67	20,70	69,70	38,85	15,54
	DS(cm)	24,10	80,00	40,38	20,17	23,10	109,00	40,44	22,16

Tablo 2'de çalışmaya katılan kadın futsal oyuncularının dikey sıçrama parametreleri tanımlayıcı skorları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan kadın futsal oyuncularının ön test ve son test farklı dikey sıçrama parametreleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan wilcoxon işaretli sıra testi sonuçları

	Son Test - Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	z	p
SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİ	SS(cm)	4[a]	4,25	17,00	-1,995[b]	**0,046***
		9[b]	8,22	74,00		
		0[c]				
	YS(cm)	4[d]	4,75	19,00	-1,856[b]	0,063
		9[e]	8,00	72,00		
		0[f]				
	DS(cm)	6[g]	7,50	45,00	-,035[b]	,972
		7[h]	6,57	46,00		
		0[i]				

***(p < 0.05), **(p < 0.01) [(a)]Son Test<Ön Test,[(b)] Son Test>Ön test),[(c)] Son Test=Ön Test)**

Tablo 3'e bakıldığında; çalışmaya katılan kadın futsal oyuncularına uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının, farklı dikey sıçrama parametrelerinden (SS) üzerine etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$), (YS, DS) üzerine etkisinin ise istatiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Bu bağlamda kadın futsal oyuncularına uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansını kısmen arttırdığı söylenebilir.

4. Tartışma ve Sonuç

Kadın futsal oyuncularına uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan ve yaşları 20,31±3,61 yıl, boy uzunlukları 162,00±7,87 cm, vücut ağırlıkları 56,69±5,59 kg, VKİ 21,69±2,55 (kg/m^2) ve spor yaşları 5,00±3,70 yıl olarak tespit edilen 13 kadın futsal oyuncusu çalışmaya katılmıştır.

Literatür incelendiğinde; Shalfawi ve ark., (2014) 19±4 yıl yaş ortalamasına sahip eğitim almış, genç ve elit olmak üzere 30 kadın futsal oyuncusunun üzerinde yapılan çalışmalarında vücut ağırlıklarını 57,5±6,9 kg, boylarını 167±4 cm bulurken, başka bir çalışmada ise elit kadın futsalcıların 161-170 cm boy ve 57-65 kg arasında değerlere sahip olması gerekliliği ifade edilmiştir (Datson ve ark., 2014). Literatür çalışmalarına bakıldığında,

araştırmanın bulguları ile benzerlikler göstermektedir.

Kor stabilizasyon, etkili sportif fonksiyonu en üst düzeye çıkaran önemli bir faktördür. Kor stabilizasyon çalışmalarının çoğu kor stabilizasyon ve yaralanmalar arasındaki ilişki üzerine olmakla birlikte, son dönemde kor stabilizasyon ve sportif performans arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir (Genç, 2018). Kor antrenman programları, kor kasların kuvvetlenmesini ve motor kontrolünü hedefleyen, sporcular ve sedanterler için, hem atletik performansı arttırmada hem de terapik amaçlı kullanılmaktadır (Hibbs ve ark., 2008).

Kadın futbolculara uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının farklı dikey sıçrama yöntemlerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapmış olduğumuz çalışmamızda uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama yöntemlerinden; Statik sıçrama (SS) değerlerine olumlu düzeyde etki ettiği gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Düşerek sıçrama (DS) ve yaylanarak sıçrama (YS) değerlerine ise istatistiksel olarak etkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Literatürdeki pek çok çalışmada düzenli uygulatılan kor antrenmanların dikey sıçrama peformansını olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir (Butcher ve ark., 2007; Balaji ve Murugavel, 2013; Doğan ve ark., 2016; Afyon ve Boyacı 2013; Afyon ve Boyacı, 2016). Yapılan bir çalışmada statik, dinamik veya bu iki türün kombinasyonu şeklinde yapılan kor antrenman programları, dikey sıçrama becerisini artırdığından bahsedilmektedir (Butcher ve ark., 2007; Cressey ve ark., 2007).

Sharma ve ark. (2012) yapmış oldukları çalışmada 9 haftalık kor kuvvet antrenmalarının dikey sıçrama performansı üzerine olumlu etkilerinden söz etmektedirler. Yine; Atıcı (2013) kor antrenmaların diket sıçrama performansına pozitif etkisinin olduğunu belirtmektedir.

Lieratürdeki çalışmaların sonuçları çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak; kadın futsal oyuncularına uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansını kısmen arttırdığı söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda Kor antrenmanların tek başına izole olarak uygulanmasından çok bütünleşik şekilde diğer antrenmanlar ile birlikte yapılmasının sıçrama performansına kısmen fayda sağlayacağından dolayı antrenman programlarında dikkate alınması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Barbero-Alvarez, C.J., D'ottavio, S., Vera, J.G. & Castagna, C. (2009). Aerobic fitness in futsal players of different competitive level. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(7), 2163–2166.

Ocak, Y., & Buğdaycı, S. (2011). Futsal (Salon Futbolu). Ankara: İlksan matbaası.

Göral, K., & Saygın, Ö. (2014). 2012 FIFA Futsal Dünya Kupasının Analizi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 28-35.

Berdejo-del-Fresno, D. (2012). Fitness Seasonal Changes in a First Division English Futsal Team. African Journal of Basic & Applied Sciences, 4(2), 49-54.

Yıldız, S.A. (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? Solunum Dergisi, 14,1-8.

Bompa, T.O. (2001). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Çeviri: Keskin İ., Tuner A.B., Ankara: Bağırgan Yayımevi.

Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel Fizyolojik Performans Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Bağırgan Yayımevi.

Willardson, J. M. (2008). A periodized approach for core training. *ACSM's Health & Fitness Journal*, *12*(1), 7-13.

Moran, G.T., McGlynn, G. (1997). Dynamics of Training and Conditioning. Second Edition. USA: WBC/McGraw-Hill.

Norris, J. M., Langefeld, C.D., Scherzinger A.L., Rich, S.S., Bookman, E., Beck S.R., Saad, M.F., Haffner, S.M., Bergman, R.N., Bowden D.W. and Wagenknecht, L.E. (2005), Quantitative trait loci for abdominal fat and BMI in hispanic-americans and African-Americans: The IRAS family study, International Journal of Obesity, 29: 67-77.

Taylor, R.W., Keil, D., Gold, E.J., Williams, S.M., Goulding, A. (1998), Body mass index, waist girth and waist-to-hip ratio as indexes of total and regional adiposity in woman: Evalution using receiver operating characteristics curves, The American Journal of Clinical Nutrition, 67:44-49.

Göktepe, M., Şenel, Ö., & Özkan, A. (2015). Bazı Raket Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Reaksiyon Zamanları Ve El Kavrama Kuvvetleri İle Denge Ve Proprioseptif Duyularının İlişkisi. Sstb International Refereed Academic Journal Of Sports. Health & Medical Sciences, 17.

Göktepe, M., Günay, M., Bezci, Ş., Bayram, M., & Özkan, A. (2016). Correlations between different methods of vertical jump and static balance parameters in athletes. Turkish Journal of Sport and Exercise, 18(1), 147-152.

Atan, T., Akyol, P., & İmamoğlu, O. (2012). Comparison of Jumping Performance With Different Methods of Volleyball and Wrestling Athletes. Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(2).

Dilber, A. O., Lağap, B., Akyüz, Ö., Çoban, C., Akyüz, M., TAŞ, M, & Özkan, A. (2016). Erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 77-82.

Shalfawi, S., Enoksen, E., & Tonnessen, E. (2014). The relationship between measures of sprinting, aerobic fitness, and lower body strength and power in well-trained female soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, *26*(1), 18-25.

Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: an update. *Sports Medicine*, *44*(9), 1225-1240.

Genç, H.,(2018). Hentbolcularda Kor Stabilizasyon İle Performans Arasındaki İlişki, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Hibbs, A.E., Thompson, K.G., French, D., Wrigley, A. & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. Sports Medicine, 38(12), 995-1008.

Butcher, S.J., Craven, B. R., Chılıbeck, P. D., Spınk, K. S., Grona, S. L., & Sprıgıngs, E. J. (2007). The effect of trunk stability training on vertical take off velocity. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy,* 37(5), 223-231.

Balaji, E., & Murugavel, K.,(2013). Motor fitnes parameters response to core strength training on Handbal Players. *International Journal for Life Sciences and Educational Research*,1(2):76-80.

Doğan, G., Mendeş, B., Akcan, F., & Tepe, A. (2016). The Effects of Eight-week Core Training on Some Physical and Physiological Parameters of Football Players. *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, *10*(1), 1-12.

Afyon, Y. A., & Boyaci, A. (2013). Investigation of The Effects By Compositely Edited Core-Plyometric Exercises In Sedentary Man on Some Physical and Motoric Parameters. *International Journal of Academic Research*, *5*(3).

Afyon, Y. A., & Boyacı, A. (2016). The effects of 8-week core training on the development of some motoric features among 18 year-old footballers 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalik merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. *Journal of Human Sciences*, *13*(3), 4595-4603.

Cressey, E.M., West, C.A., Tiberio, D.P., Kraemer, W.J., & Maresh, C.M. (2007). The effects of ten weeks of lower-body unstable surface training on markers of athletic performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *21*(2), 561.

Sharma, A., Geovinson, S. G., & Singh, S. J. (2012). Effects af a nine week core strengthening exercise program on vertical jump performances and static balance in volleyball players with trunk instability. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 52(6), 606-615.

Atıcı, M. (2013). Yüzme sporu yapan 18-24 yaş arası kadınlarda core antrenmanının bazı fizyolojik ve motorik parametrelere etkisinin araştırılması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

229-110-iecses-4th-466-FC-Oral

BOKSÖRLERE UYGULANAN PLİOMETRİK KUVVET ANTRENMANLARININ SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Mehmet GÖKTEPE[1]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com

Öz

Bu araştırmanın amacı, boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının sıçrama performansları üzerine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenim gören lisanslı, yaş ortalamaları 21,00±2,11 yıl, boy ortalamaları 173,30±5,56 (cm) ve vücut ağırlıkları 65,30±7,79 (kg) olan gönüllü 10 erkek boksör dahil edilmiştir. Boksörlere ön test ve sontest olarak sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) Dikey sıçrama ölçümleri yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi BESYO Fizyoloji Laboratuvarında yapılmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Çalışmaya katılan boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenman programının, farklı dikey sıçrama parametreleri (SS, YS, DS) üzerine etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak; boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansına olumlu düzeyde etki yaptığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Boks, Pliometrik Kuvvet, Sıçrama Kuvveti

229-110-iecses-4th-466-FC-Oral

THE EFFECT OF PLIOMETRIC STRENGTH TRAINING ON BOXING ATHLETES' JUMP PERFORMANCE.

Mehmet GÖKTEPE[1]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com

Abstract

The aim of this study was to determine the effect of pliometric strength training on boxing athletes' jump strength performances. This study was conducted on voluntary volunteers with a mean age of 21,00 ± 2,11 years, average height of 173,30 ± 5,56 (cm) and body weight of 65,30 ± 7,79 (kg). Male boxing athlete is involved. Boxing athletes as pre-test and post-test respectively; 1) Height and weight were measured. 2) Warm-up run for 5 minutes. 3) Vertical jump measurements were completed. This research was carried out in BESYO Physiology Laboratory of Ağrı İbrahim Çeçen University. The values obtained from the pre-test and post-test were analyzed by the Kolmogorov Smirnov test. then Wilcoxon Signed Ranks test was compared statistically. The effect of pliometric strength training program on different vertical jump parameters (SS, YS, DS) was found to be statistically significant ($p < 0.05$). As a result; pliometric strength training applied to boxers can be said to have a positive effect on vertical jump performance.

Key words: Box, pliometric strength, vertical jump

GİRİŞ: Boks sporu yapılış tarzıyla vücut teması ve vücut mücadelesi gerektiren branşların başında gelmektedir. Bu spor branşa özgü eldiven giymiş iki sporcunun branşın kurallarına uyarak dövüşmelerinin temeline dayanan bir spor branşıdır. Spor seven kişiler tarafından dövüşme, saldırı, savunma veya kaşılıklı mücadele olarak bilinmektedir (Savaş, 1997). Boks antrenmanları sonrasında meydana gelen anaerobik güç, kas kuvveti dayanıklılığı, esneklik, el ve göz kordinasyonu, ayak oyunları, çabukluk ve reflekslerde gelişme sağladığı görülmektedir (Quinn, 1994). Boks sporu yüksek derecede dinamik ve statik özelliklerden dolayı kompleks bir yapıya sahip olup yüksek derecede güç gerektiren mücadele sporları arasına girmektedir (Fişekcioğlu ve ark., 2005).

Kuvvet sürat dayanıklılık ve patlayıcı güç gibi motorik özelliklere ihtiyaç duyar. Çünkü hızlı bir şekilde rakibe atak yapıp hemen savunmaya dönmek temel amaçtır (Kaya, 2019). Dikey sıçrama yöntemi endirekt yoldan kişinin maksimum anaerobik gücünü tespit eder. Sporcu kendi vücut ağırlığını yerçekimine karşı dik olarak yukarıya iter. Bacak kaslarını ve kollarını sıçramaya esnasında yardımcı olarak kullanılabilir. Sporcunun bacak kuvvetini ve anaerobik gücü ile ilgili genel bilgi verir (Pala, 2011).

Bu nedenle boks sporu için büyük öneme sahip anaerobik gücün belirleyicisi olan dikey sıçrama yönteminin ve anaerobik gücün geliştirilmesi için antrenman metodlarının etkilerinin belirlemesi son derece önemlidir. Bu bağlamda çalışmamızın bulgularının literatüre katkı sağlaması açısından önemli olacağı söylenebilir. Yukarıdaki bilgiler ışığında çalışmamızda boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının sıçrama performansları üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Araştırma grubunu, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesinde öğrenim gören lisanslı, yaş ortalamaları 21,00±2,11 yıl, boy ortalamaları 173,30±5,56 (cm) ve vücut ağırlıkları 65,30±7,79 (kg) olan gönüllü 10 erkek boksör oluşturmaktadır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Sporculara ön test ve sontest olarak sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma

koşusu yaptırıldı. 3) Dikey sıçrama ölçümleri yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi BESYO Fizyoloji Labaratuvarında yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik basküle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ): VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m^2) hesaplanmıştır (Moran ve McGlynn, 1997; Norris ve ark., 2005; Taylor ve ark., 1998).

Dikey sıçrama performansının belirlenmesi: Sporcuların dikey sıçrama ölçümleri; Powertimer (PC 1.9.5 Version) Newtest marka cihazı ve cihaza bağlı "mat" ve bilgisayar programı kullanılarak yapıldı (Göktepe ve ark., 2019; Göktepe ve ark., 2016; Atan ve ark., 2012). Sporcular sıçrama ölçümlerini 3' er kez yaptılar. Tüm sıçrama ölçümlerinde ortalama değerleri alınarak kayıt edildi. Dikey sıçrama ölçümleri Statik, yaylanarak ve düşerek sıçrama yöntemleri ile gerçekleştirildi. Düşerek sıçramasında (DS); Sporcuların 40 cm yükseklikten, eller belde olacak biçimde mata çift ayakla temas eder etmez yarım squatla sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı. Statik sıçramasında (SS); Sporcuların eller belde olacak şekilde çift ayakla matın üzerinde dizler 90º squatta olacak şekilde dururlarken sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı. Yaylanarak sıçrama (YS); Sporcuların eller belde olacak şekilde çift ayakla matın üzerinde dizler 90º squatta hızlı bir şekilde inerek sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları sağlandı.

Uygulanan Antrenman Programı: Pliometrik Antrenman Programı 8 hafta, haftada 2 gün uygulanmıştır. Toplamda 16 antrenman oturumu gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya başlamadan önce ilk olarak üst ekstremiteye yönelik hareketler (6 dk), sonrasında alt ekstremiteye yönelik çeviklik merdiveni kullanılarak koordinatif ısınma (7 dk) ve açma germe hareketleri (7 dk) yapılmıştır. Isınma toplam 20 dk sürmüştür. Çalışmada 8 farklı hareket dairesel antrenman şeklinde 2 set olarak düzenlenmiştir. Hareketlerin uygulama süresi 20 saniye, dinlenme süresi 40 saniye olarak uygulanırken setler arası dinlenme 5 dakika verilmiştir (Toplam süre: 8 dk (1. Set) – 5 dk aktif dinlenme – 8 dk (2. Set) – 10 dk açma germe = 31 dk). Antrenman programı için seçilen egzersizler daha önce literatürde yapılan çalışmalarla

benzerlik göstermektedir (Hewett ve ark. 1999).

Verilerin Analizi: İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR:

Tablo 1: Çalışmaya katılan boksörlerin fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)	Spor Yaşı (yıl)
10	21,00 ±2,11	173,30±5,56	65,30 ±7,79	21,68 ±1,66	6,30±2,41

Tablo 1' de boksörlerin yaş, boy, vücut ağırlığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. Sporcuların yaşları 21,00 ±2,11 yıl, boy uzunlukları 173,30±5,56 cm, vücut ağırlıkları 65,30±7,79 kg, VKİ 21,68±1,66 (kg/m2) ve spor yaşları 6,30±2,41 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya boksörlerin farklı dikey sıçrama parametreleri tanımlayıcı istatistiği

PARAMETRELER		Ön test (N:10)				Son test (N:10)			
		Min.	Max.	Mean	SD	Min.	Max.	Mean	SD
SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİ	SS(cm)	26,70	40,70	33,01	6,70	30,70	45,00	35,15	5,73
	YS(cm)	26,70	44,10	32,97	7,24	29,80	43,10	35,37	6,02
	DS(cm)	27,40	40,80	32,36	5,64	29,00	46,70	36,71	6,80

Tablo 2'de çalışmaya katılan boksörlerin dikey sıçrama parametreleri tanımlayıcı skorları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan boksörlerin ön test ve son test farklı dikey sıçrama parametreleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan wilcoxon işaretli sıra testi sonuçları

	Son Test - Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	z	p
SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİ	SS(cm)	3[a]	2,00	6,00	-2,228[b]	**0,026***
		7[b]	7,00	49,00		
		0[c]				
	YS(cm)	2[d]	1,50	3,00	-2,539[b]	**0,011***
		8[e]	6,50	52,00		
		0[f]				
	DS(cm)	0[g]	0,00	0,00	-2,821[b]	**0,005****
		10[h]	5,50	55,00		
		0[i]				

***(p < 0.05), **(p < 0.01) [(a)]Son Test<Ön Test,[(b)] Son Test>Ön test),[(c)] Son Test=Ön Test)**

Tablo 3'e bakıldığında; çalışmaya katılan boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenman programının, farklı dikey sıçrama parametreleri (SS, YS, DS) üzerine etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bağlamda boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansını arttırdığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Genelde tüm spor branşlarında anaerobik performansın önemi vurgulansa da, daha çok anaerobik performans gerekti ren spor dallarında anaerobik dayanıklılığın öneminin tartı şılmaz olduğu ifade edilmişti r. Bugüne kadar bilinen bütün spor dallarında; futbol, basketbol, hentbol, buz hokeyi vb. takım sporlarının savunma ve ani atak gelişti rme durumlarında, kısa mesafe koşuları ve kısa mesafe yüzme branşlarında, güreş, tenis, kayak, jimnasti k gibi daha birçok spor dalında anaerobik performans diğer ölçüm kriterlerine göre daha çok önem arz etti ği ifade edilmektedir (Özkan ve ark., 2011). Kısa zaman biriminde, büyük oranda güç üretebilme yeteneği olarak tarif edilen kassal anaerobik güç, boks gibi yüksek derecede dinamik ve statik gruba giren branşlar için başarının temel faktörlerinden biridir (Savaş ve Uğraş, 2004).

Boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının sıçrama performansları üzerine etkisini belirlemek amacı ile yapılan bu araştırmanın bulgularına göre; pliometrik

kuvvet antrenman programının, farklı dikey sıçrama parametreleri (SS, YS, DS) üzerine etkisinin istatiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bağlamda boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansını arttırdığı söylenebilir. Brow ve arkadaşları (1986), yaptıkları çalışmada 26 liseli basketbolcuya 45 cm' lik bankta toplam 34 antrenmanlık pliometrik çalışma sonrasında deneklerinde 7.3 cm' lik artış kaydetmişlerdir. Uluçay (2009), 12-14 yaş grubu basketbolculara uygulanan plyometrik antrenmanların dikey sıçrama kuvvetine etkisini incelediği çalışmasında; sekiz haftalık antrenman sonucunda deney grubunun antrenman öncesi ve sonrası dikey sıçrama değerlerinde anlamlı bir fark bulmuştur. Deney ve kontrol grubunun dikey sıçrama değerleri arasındaki fark da antrenman dönemi sonrasında istatiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p<0,05$). AI-Ahmad (1990), yapmış olduğu çalışmada 6 haftalık pliometrik antrenmanın 14-18 yaş liseli basketbolcuların dikey sıçrama değerlerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir artış tespit etmiştir ($p<0.05$). Blattner ve Nobel (1979), 86 cm. yükseklikte 99 kğ. ağırlığa kadar ulaşan ek yük ile erkek öğrencilere yaptırdığı 8 haftalık derinlik sıçrama çalışması sonunda deneklerin dikey sıçrama değerlerinde 5 cm' den daha fazla artış kaydetmişlerdir. Bu rakam % 10' luk bir gelişmeyi göstermektedir. Kırmızıgil'de (2012), üç farklı esneklik antrenmanının dikey sıçrama performansı üzerine etkilerinin araştırdığı çalışmasında, esneklik ve güç üretebilme yeteneğinden bağımsız olarak tüm grup değerlendirildiğinde ise ısınma değerlerine kıyasla germe egzersizlerinin performansı arttırdığı, bununla birlikte PNF+balistik germe balistik germeye kıyasla, PNF+statik germe ise PNF+balistik germeye kıyasla dikey sıçrama performansında anlamlı düşüşün olduğunu saptamıştır ($p<0,05$). Yukarıdaki araştırmaların bulguları, yapılan bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Literatürde belirtildiği gibi özellikle sıçramaya dayalı spor branşlarında başarılı bir performans için daha çabuk ve daha yükseğe sıçramak için dikey ve yatay sıçrama özelliğini ve bacak kuvvetini geliştirici antranınanlara ihtiyaç duyulmaktadır (Cicioğlu ve ark., 1996).

Sonuç olarak; boksörlere uygulanan pliometrik kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama performansına olumlu düzeyde etki yaptığı söylenebilir. Bu sonuçlar doğrultusunda pliometrik kuvvet antrenmanların boksörlerde anaerobik gücü geliştireceğinden dolayı, antrenörlerin antrenman planlarında yer vermesi gerektiğini önerebiliriz.

KAYNAKÇA

1. AI-Ahmad, A. (1990). The effects of plyometrics on selected plıysiological fitness parameters associated with high school basketbal1 player, The Florida State University (1990), 125 pp., Dissertation Abstiacts International 51: (2), 446-A.

2. Atan, T., Akyol, P., & İmamoğlu, O. (2012). Comparison of jumping performance with different methods of volleyball and wrestling athletes. Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(2).

3. Blattner, S.E. Noble, L. (1979). Relative efieel of i sakinetic and plyometric training on vcrtical jumping performance. Reserach Ouarterly, SO: S83-588.

4. Brown, M.A., Maylıew, J.L. Boleach, M.A., (1986). Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players, J. Sports Med. Phys. Fitness, 26:1-4.

5. Cicioğlu, İ., Gökdemir, K., & Emre, E. R. O. L. (1996). Pliometrik antrenmanin 14-15 yaş grubu basketbolcularin dikey siçrama performansi ile bazi fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 11-23.

6. Fişekcioğlu, B., Çumralıgil, B., Patlar, S., Çınar, V., & Çakmakçı, O. (2005). Türkiye ve Gürcistan A Milli Boks Takimlarinin Bazi Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(3).

7. Göktepe, M., Gunay, M., Bezci, S., Bayram, M., & Ozkan, A. (2016). Correlations between different methods of vertical jump and static balance parameters in athletes. Turkish Journal of Sport and Exercise, 18(1), 147-152.

8. Göktepe, M., Şenel, Ö., & Özkan, A. (2015). Bazı Raket Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Reaksiyon Zamanları Ve El Kavrama Kuvvetleri İle Denge Ve Proprioseptif Duyularının İlişkisi. Sstb International Refereed Academic Journal Of Sports. Health & Medical Sciences, 17.

9. Hewett, T.E., Lindenfeld T.N., Riccobene J.V., Noyes F.R. (1999). The Effect of Neuromuscular Training on the Incidence of Knee Injury in Female Athletes: A Prospective Study', American Journal of Sports Medicine,; 27; 699.

10. Kaya, O. (2019). Karma dövüş sporcularina ve boksörlere uygulanan 8 haftalik çabuk kuvvet antrenmanlarinin performansa etkisi, Kocaeli Üniversitesi Sağlik Bilimleri Enstitüsü, Sporda Performans ve Kondisyon Programı. Bilim uzmanlığı tezi.

11. Kırmızıgil, B. (2012). Üç farklı esneklik antrenmanlarının dikey sıçrama performansı üzerine etkileri. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir; 64.

12. Moran, G.T., McGlynn, G. (1997). Dynamics of Training and Conditioning. Second Edition. USA: WBC/McGraw-Hill.

13. Norris, J. M., Langefeld, C.D., Scherzinger A.L., Rich, S.S., Bookman, E., Beck S.R., Saad, M.F., Haffner, S.M., Bergman, R.N., Bowden D.W. and Wagenknecht, L.E. (2005), Quantitative trait loci for abdominal fat and BMI in hispanic-americans and African-Americans: The IRAS family study, International Journal of Obesity, 29: 67-77

14. Özkan, A., Koz, M., Ersöz, G. (2011). Wingate anaerobik güç testinde optimal yükün belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 9(1): 2-3.

15. Pala, R. (2011). Boks Milli Takımının Avrupa Şampiyonasına Hazırlık Kampları Süresince Bazı Fiziksel ve Oksidatif Sitres Parametrelerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

16. Quinn, A. (1994). Knockout Training Tips. United States Profession Tennis Registry, Usa.

17. Savaş, İ. (1997). Spor Genel Kültürü, İnkılap Kitap evi, İstanbul.

18. Savaş, S., & Uğraş, A. (2004). Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(3).

19. Taylor, R.W., Keil, D., Gold, E.J., Williams, S.M., Goulding, A. (1998), Body mass index, waist girth and waist-to-hip ratio as indexes of total and regional adiposity in woman: Evalution using receiver operating characteristics curves, The American Journal of Clinical Nutrition, 67:44-49.

20. Uluçay, G. (2009). 12-14 Yaş grubu basketbolculara uygulanan plyometrik antrenmanların dikey sıçrama kuvvetine etkisi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Trakya; 54-54

33-iecses-4th-523-FC-Oral

TÜRKİYE'DE AKADEMİK ERTELEME KONUSUNDA YAPILAN DENEYSEL TASARIMLI LİSANSÜSTÜ TEZLERİN İNCELENMESİ

Zeynep DEVECİ[1], Eda KILINÇ[1]

[1] Araştırma Görevlisi, MSc Pamukkale Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Fakültesi/Hemşirelik Bölümü/Denizli/Türkiye

Giriş ve amaç: Bireylerde görülme sıklığı kişiden kişiye değişen akademik erteleme genel olarak bireyin okul ya da eğitimiyle ilgili sorumluluklarını ötelemesi veya tamamen vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu derlemenin amacı Türkiye'de akademik ertelemeye yönelik girişimsel yöntemler ile yapılan lisansüstü tezleri incelemektir.

Yöntem: Derlemenin veri tabanını, T.C. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Yayın Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın Tez Merkezi oluşturmuştur. Derlemenin literatür taramasında YÖK Tez Merkezinin gelişmiş tarama bölümünden tüm alan seçilerek "akademik erteleme" anahtar kelimesi kullanılmıştır. Derlemede zaman aralığı kısıtlamasına gidilmeyip arama tüm zamanlarda taranmıştır. Toplamda derlemenin evrenini 84 lisansüstü tez oluşturmuştur. Derlemenin örneklemini ise dâhil edilme ölçütlerine uyan yedi tez oluşturmuştur.

Bulgular: Derlemedeki tezlerin üçü yüksek lisans dördü de doktora tezinden oluşmakta olup hepsine tam metin erişim sağlanmıştır. Değerlendirilen lisansüstü tezler, yayınlandıkları yıl, kabul gördüğü bölüm, tür, amaç, yöntem, çalışıldığı örneklem, ölçüm araçları, girişimler ve sonuçları incelenmiştir. Bu tezlerin altısı Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne bağlı olup bir tanesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne bağlıdır. İncelenen tezler yarı deneysel araştırma tasarımında olup uygulandığı örneklem; ilköğretim (2 tez), lise (1 tez) ve lisans (4 tez) öğrencilerinden oluşmaktadır. Tezlerde yapılan girişimler; akademik ertelemeyi önleme programları (Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim, Bilişsel Davranışçı Kuram Temelli Akademik Erteleme Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Programı, Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programı, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Eğitim Programı), Düzenli Beden Eğitimi ve Spor Etkinlik Programı ve Kapsamlı Okul Sağlığı Hemşireliği Hizmetlerinden oluşmuştur. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre uygulanan programların akademik erteleme üzerinde olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Bu derlemede incelenen tezlerin akademik ertelemede etkin olduğu tespit edilse de bu girişimlerin uzun vadede sürdürülmesi gerektiği düşünülmektedir. Çalışmalarda akademik erteleme özelliği genel erteleme özelliğinden bağımsız olarak incelenmiş fakat bu iki özelliğin birlikte incelenmesi ve akademik ertelemenin lisansüstü ve akademisyen gruplarda çalışılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Akademik erteleme, Eğitim programları, Lisansüstü tezler, derleme.

33-iecses-4th-523-FC-Oral

EXAMINATION OF EXPERIMENTAL DESIGNED POSTGRADUATE THESES ABOUT ACADEMIC PROCRASTINATION IN TURKEY

Zeynep DEVECİ[1], Eda KILINÇ[1]

[1] Araştırma Görevlisi, MSc Pamukkale Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Fakültesi/Hemşirelik Bölümü/Denizli/Türkiye

Introduction and purpose: Academic procrastination, varies from person to person, is generally defined as an individual's postponement or complete abandonment of responsibilities regarding school or education. The aim of this review is to examine postgraduate theses made by interventional methods about academic procrastination in Turkey.

Method: The database of the review, T.C. The Higher Education Council (HEC) has formed the Thesis Center of the Publication and Documentation Department. In the literature screening of the review, the entire field was selected from the advanced screening section of the HEC Thesis Center and the keyword “academic procrastination" was used. The review did not limit the time interval. In total, 84 postgraduate theses has been reached for this review. The sample of the review consisted of seven theses that met the inclusion criteria.

Results: Three of the theses in the review consist of master's and four of them are doctoral theses and all of them have full text access. The evaluated postgraduate theses, year of publication, accepted department, type, purpose, method, sample, measurement tools, interventions and results were examined. Six of these theses are affiliated to the Institute of Educational Sciences and one is affiliated to the Institute of Health Sciences. The theses examined are in the quasi-experimental research design and applied group primary school (2 theses), high school (1 thesis) and undergraduate (4 theses) students. Initiatives in theses; academic procrastination prevention programs (Safe Attachment Style Oriented Psychoeducation, Coping with Academic Procrastination Behavior Based on Cognitive Behavioral Theory Skill Training Psychoeducation Program, Coping with Reality Therapy Based Academic Procrastination Training Program, Preventing Rational Emotional Behavior Approach Training Program) Regular Physical Education and Sports Activity Program and Comprehensive School Health Nursing Services. According to the results of the research, it was determined that the applied programs had a positive effect on academic procrastination.

Conclusion: Although the theses examined in this review are found to be effective in academic procrastination, it is considered that these investigations should be continued in the long term. Academic procrastination feature was examined independently from the general procrastination feature, but it is suggested that these two features should be examined together and academic procrastination should be studied in post graduate and academic staff.

Keywords: Academic Procrastination, Education programs, Postgraduate Theses, Review

GİRİŞ

Akademik erteleme davranışı tipik olarak; akademik göreve başlama ya da tamamlamayı bir sonraki güne bırakmada irrasyonel bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Senecal, Julien ve Guay, 2003). Solomon ve Rothblum (1984) açık bir ifadeyle, akademik erteleme davranışını sınava hazırlanma, dönem ödevi hazırlama, okulla ilgili idari işler, katılım görevi gibi temel akademik görevlerin belli nedenlerle geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadırlar. Bazı araştırmalar, akademik erteleme davranışının zamanla geliştirilip yok edilemeyeceğini aynı seyirde devam edeceğini savunurken (Charlebois, 2007), bazı araştırmalar da bu görüşün aksine, akademik erteleme davranışının bireyin okulda kalma süresi uzadıkça arttığını hatta mezun olduktan sonra da artarak devam ettiğini öne sürmektedirler (Schouwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004). Türkiye yapılmış çalışmalarda ise öğrencilerin erteleme davranışları %42 ile 50 arasında görüldüğü tespit edilmiştir (Balkıs ve Duru, 2009; Uzun Özer, Demir ve Ferrari, 2009; Saracoğlu & Gökdaş, 2016). Ülkemizde akademik ertelemeye yönelik sorun saptayıcı çalışmaların yoğunluğuna karşın bu ertelemeyi önlemeye yönelik girişimsel çalışmalar sınırlıdır. Bu derlemenin amacı Türkiye'de akademik ertelemeye yönelik girişimsel yöntemler ile yapılan lisansüstü tezleri incelemektir. Bu inceleme ile erteleme davranışını azaltmaya yönelik yapılan girişimler ve sonuçlar sunularak ileriki çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Derlemenin veri tabanını, Türkiye Cumhuriyeti Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Yayın Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın Tez Merkezi oluşturmuştur. Derlemenin literatür taramasında YÖK Tez Merkezinin gelişmiş tarama bölümünden tüm alan seçilerek "akademik erteleme" anahtar kelimesi kullanılmıştır. Derlemede zaman aralığı kısıtlamasına gidilmeyip arama tüm zamanlarda taranmıştır. Toplamda derlemenin evrenini 84 lisansüstü tez oluşturmuştur. Derlemenin örneklemini ise dâhil edilme ölçütlerine uyan tezler oluşturmuştur.

Verilerin analizi, dâhil edilme ve dışlama kriterleri

Veri toplama ve analiz işlemi iki araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Dâhil edilme ve dışlanma kriterleri doğrultusunda yapılan elemeler ile araştırma kapsamına 7 tez alınmıştır. Toplamda, 77 tez kriterlere göre dışlanmıştır.

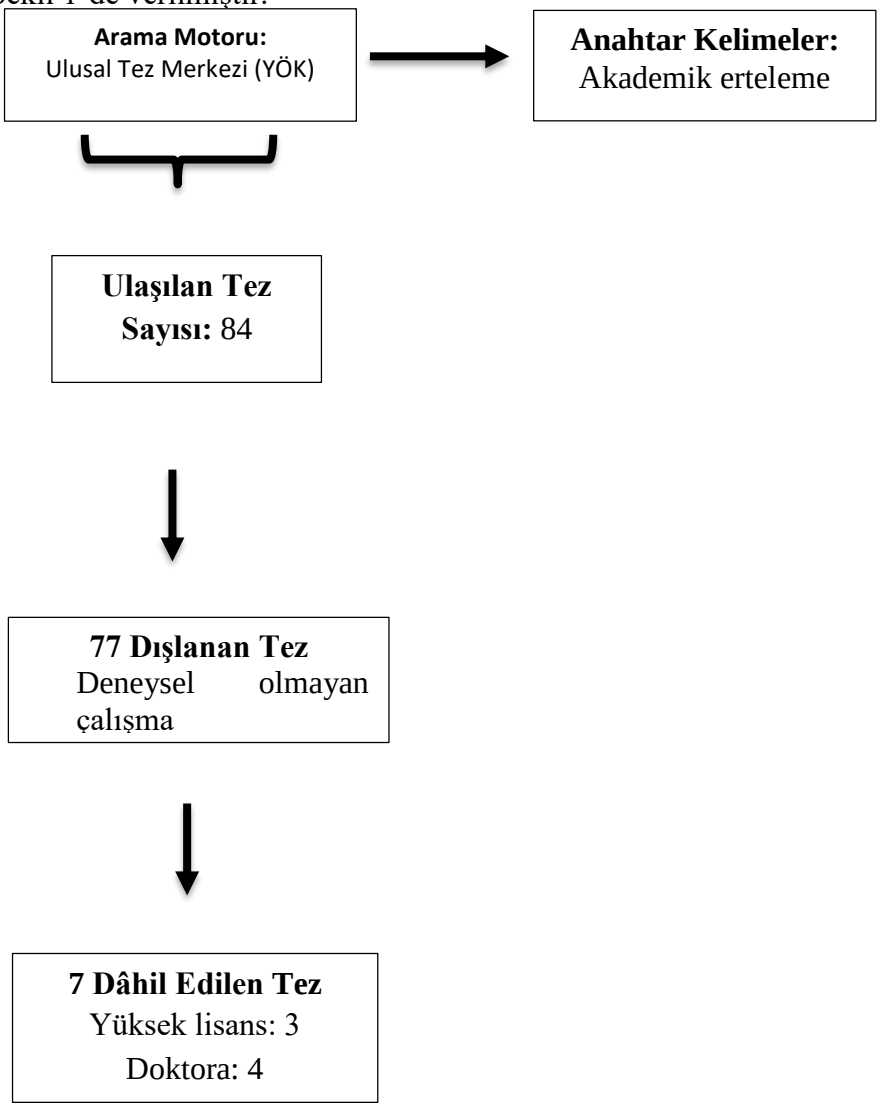
Çalışma kapsamına dâhil edilen makalelerin seçiminde aşağıdaki kriterler dikkate alınmıştır;

- Çalışmaların yüksek lisans veya doktora tezi olması
- Akademik erteleme konulu deneysel çalışmaların olması,
- Çalışmaların; sorun, girişim, karşılaştırma ve sonuç (PICO) basamaklarını sağlıyor olması,
- Tezlerin tam metnine ulaşılabilmesi

Dışlanma kriterleri;

- Çalışma türü olarak deneysel olmayan araştırmalar olması

Bu kriterlere uyan toplam 7 lisansüstü tez derlemeye dahil edilmiştir. Sistematik derleme akış şeması Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Sistematik Derlemeye Alınan Tezlerin Akış Şeması

BULGULAR

Derlemedeki çalışmaların üçü yüksek lisans dördü de doktora tezinden oluşmakta olup hepsine tam metin erişim sağlanmıştır. Değerlendirilen lisansüstü tezler, yayınlandıkları yıl, kabul gördüğü bölüm, tür, amaç, yöntem, çalışıldığı örneklem, ölçüm araçları, girişimler ve sonuçları incelenmiştir. Çalışmaların özellikleri ve detayları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Akademik Erteleme Konusunu İnceleyen Girişimsel Tezler

Başlık (yazar/yıl)	Bölüm Dr/Yl	Amaç	Çalışmanın Tipi	Örneklem	Veri Toplama Araçları	Yapılan Girişimler	Sonuç
Güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psikoeğitim Programının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akademik Erteleme Üzerindeki Etkisi (Banu Yıldız, 2017)	Eğitim Bilimleri AD/Eğitimde Psikolojik Hizmetler/ Dr	Bu çalışmanın amacı, güvenli Bağlanma Stili Kazandırma Yönelimli Psiko-eğitim Programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme eğilimleri üzerindeki etkisini incelemektir.	Ön test-son test kontrol gruplu 2*3 araştırma deseni.	Örneklem grubu ilk öğretim 7. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Deney grubu 12 kontrol grubu 12 öğrenci kura yöntemi ile seçilmiştir.	-Kişisel Bilgi Formu -Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) -Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği (TEDÖ)	-Uygulama aşamasında deney grubuna, 8 hafta boyunca güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli 8 oturumdan (her oturum 90 dk) oluşan psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna yönelik herhangi bir çalışma yapılmamıştır. -Son oturumun tamamlanmasının ardından tüm gruplara (deney, kontrol) (BTÖ), (TEDÖ) son test olarak uygulanmıştır. Son-testin uygulamasının 2 ay sonrasında ise yine tüm gruplara izleme testi olarak uygulanmıştır. ***Programın Özellikleri*** -Program etkileşim ve eğitim içeriklidir. Hem duygusal paylaşımların hem de bilgilendirmenin olduğu program kısmen psikolojik danışma kısmen de grup rehberliği uygulamaları ile benzer özellik göstermektedir. Bu çerçevede programın bir psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir. -Program bütüncül ve insancıl yaklaşımla ele alınmış ve uygulamalarda bilişsel davranışçı, akılcı duygusal yaklaşım ve bağlanma stilleri etkinliklerinden yararlanılmıştır. -Program hazırlanırken bağlanma stilleri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme ile ilgili mevcut eğitim programlarından yararlanılmıştır. -Öğrencilerde öğrenmenin pekişmesi için; bireysel amaç belirleme formu, vaka örnekleri, kavram listeleri ve ödev gibi materyaller kullanılmıştır.	-Deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinde akademik ertelemeden elde ettikleri puanların değiştiği görülmüştür. -Araştırmada elde edilen bulgulara dayanarak güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psiko-eğitim programı akademik erteleme düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.
Bilissel Davranışçı Kurama Dayalı Olarak Geliştirilen Akademik Erteleme	Eğitim Bilimleri AD/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık/Dr	Bu çalışmanın amacı, bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışıyla baş etme psikoeğitim	Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır.	Örneklem grubunu üniversitede öğrenim gören öğrenciler oluşmaktadır. Deney grubu 15 kontrol grubu 15 öğrenci yansız atama ile seçilmiştir.	-Kişisel Bilgi Formu -Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) -Melbourne Karar Vermede Öz Saygı (MKVÖ l) ve Karar Verme Stilleri Ölçeği (MKVÖ ll):	-Akademik erteleme davranışıyla baş etme beceri eğitimi, deney grubundaki öğrencilerle haftada bir gün olmak üzere toplam sekiz oturumda (90 dk.) gerçekleştirilmiştir. Bu süre içinde kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. -Her bir oturumun içeriği amaca yönelik aktivite/egzersiz, görsel içerik (karikatür, resim, şekil, şema, vb), sanatsal öğelerin kullanımı (resim, müzik, şiir, akrostij vb.), metafor	Bu araştırma sonucunda, araştırmacı tarafından geliştirilen, "bilişsel davranışçı kuram temelli akademik erteleme davranışıyla baş etme beceri eğitimi psikoeğitim programı" sonrasında öğrencilerin akademik

Davranışıyla Baş Etme Beceri Eğitimi Psikoeğitim Grup Yaşantısının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarına Etkisi (Betül Toker, 2014)		programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisini ve bu etkinin kalıcılığını araştırmaktır.			-Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) -Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) -Beck Depresyon Envanteri (BDE)	kullanımı, bilgi notları ve ödevlerle desteklenerek sokratik dialog ve diğer bilişsel davranışçı tekniklerle yapılandırılmıştır. Oturuma başlangıç (birinci oturum hariç) bir önceki oturumun özetlenmesi, ev ödevleri hakkında konuşulması, oturumun gündeminin açıklanması ve ısınma egzersizi uygulaması şeklindedir. -Oturumun sonlandırılması (sekizinci oturum hariç) özetleme, geribildirim, ev ödevi verilmesi ve kapanış aktivitesi formatındadır. -Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılmasında belirtilen altı aşama grup öncesi hazırlık, grubun içeriği ve ana hatları, kurum ve okul desteği, gruba üye seçme, grup liderinin hazırlığı, izleme ve değerlendirmedir.	erteleme puanlarının düştüğü ve bu durumun izleme testinde devam ettiği görülmüştür.
Kapsamlı Okul Sağlığı Hemşireliği Hizmetlerinin Öğrencilerin Akademik Performansına Etkisinin Değerlendirilmesi (Deniz Koçoğlu, 2011)	Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Halk Sağlığı Hemşireliği AD /Dr	Bu araştırma, öğrencilere verilen kapsamlı okul sağlığı hemşireliği hizmetlerinin öğrencilerin akademik performansına etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.	Tek grupta girişim ve değerlendirmelerin zaman aralıkları ile yinelendiği yarı deneysel bir çalışmadır.	Örneklem grubunu ilköğretim 4. Sınıf öğrencileri oluşmaktadır. Çalışmada, örneklem büyüklüğü hesaplanmış ve 31 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.	-Okul Sağlığı Değerlendirme Formu (Türk Çocuklarının Pediatrik Yasam Kalitesi 4.0 Envanteri (Ped. 4.0)", "Çocuk Sağlığı Anketi (ÇSA)" - Omaha Problem Değerlendirme Ölçeği -Akademik Erteleme Ölçeği ile birlikte akademik başarıları ele alınarak değerlendirilmiştir.	-Çalışma 31 öğrenciyle yapılmış ve öğrencilere kapsamlı okul sağlığı hemşireliği hizmeti sunulmuştur. Okul sağlığı hemşireliği süreci "Omaha Sistemine" dayalı yürütülmüştür. -Okul sağlığı hizmetleri olarak öğrencilere ilk olarak "Okul Sağlığı Değerlendirme Formu" uygulanmıştır. Elde edilen verilerle Omaha sistemi Problem Sınıflama Listesine göre hemşirelik tanıları belirlenmiş ve hemşirelik süreci başlatılmıştır. -Hemşirelik tanıları Omaha Problem Değerlendirme Ölçeği (PDÖ)'ne göre değerlendirilmiştir. Omaha sistemine göre uygun hedefler, girişimler ve planlar seçilmiş, hemşirelik girişimleri uygulanmış ve değerlendirilmiştir. -Ara değerlendirmede öğrenci sağlığı ve akademik değerlendirilmesi ölçekler ile yapılmıştır. -Hemşirelik girişimlerinin etkililiği iki ve üçüncü kez olmak üzere PDÖ ve ölçekler ile değerlendirilmiştir.	Öğrencilerin ön testte akademik erteleme davranışları ölçeğinden yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu puanın ara değerlendirme ve son testte düştüğü tespit edilmiştir. Bu tekrarlı ölçümlerde varyans analizine göre puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre araştırma süresinde öğrencilerin devamsızlık gün sayısı ve akademik erteleme davranışlarının görülme durumunun azaldığı, akademik durumunu iyi algılayan öğrenci sayısıyla, genel akademik başarı notunun arttığı görülmüştür.

Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi (Mustafa Bar, 2016)	Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği AD/Dr	Araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisini incelemektir.	Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır.	Örneklem grubunu lisede öğrenim göre 9. Sınıf öğrencileri oluşmaktadır. Çalışmada, 20 deney 20 kontrol olmak üzere 40 kişi örneklemi oluşturmuştur.	-Kişisel Bilgi Formu -Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği -Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)	-Yapılan çalışmada, deney grubundaki öğrencilerle 40+40=80 dakikalık ve toplamda 12 hafta süren düzenli beden eğitimi ve spor etkinlik programı gerçekleştirilmiştir. -Program haftada bir çalışma şeklinde organize edilmiş ve tüm çalışmalar planlandığı gibi aksatılmadan bir hafta arayla uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise deneysel çalışma bitene kadar herhangi bir uygulama yapılmamıştır. -Programın içeriğinde ki spor dalları; futbol, basketbol, hentbol, voleybol, atletizm ve cimnastiği içermektedir. -Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri 40 öğrencinin ön test, son test ve izleme testi ölçümü puanları üzerinden yapılmıştır.	Çalışma sonucunda spora katılımın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı, akademik erteleme davranışı sergileme düzeyini ise anlamlı düzeyde azalttığı tespit edilmiştir. Deney grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin azalmasının temelinde spora katılımın psikolojik yapı üzerindeki olumlu etkilerinin yattığı düşünülmüştür.
Akademik Ertelemenin Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlere Göre Açıklanması ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme İle Başa Çıkma Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması (Berber Çelik Ç, Odacı H) 2014).	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (DR)	Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkmaya yönelik geliştirilen eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme sorunları üzerindeki etkililiğini belirlemektir.	**Birinci aşama:** Nedensel karşılaştırmalı araştırma modeli **İkinci aşama:** yarı deneysel çalışma- ön-test, son-test, izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu 2x4'lük karışık desen (split-plot)	**Birinci aşama:** Çeşitli fakültelerde öğrenim görmekte olan 1011 üniversite öğrencisi **İkinci aşama:** Örneklem seçiminde öğrencilere duyurular hazırlanmış ve başvuran öğrenciler içinden AEÖ puanı 60 üzerinde olan öğrenciler içinden seçim yapılmıştır. Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören, 18 deney ve 18 kontrol grubunda olmak üzere toplam 36 öğrenci örneklemi oluşturmuştur.	**Birinci aşama:** "Kişisel Bilgi Formu", "Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ)", "Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (AOİÖ)", "Genel Öz-yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)", "Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)", "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ-KF)", **İkinci aşama:** "Kişisel Bilgi Formu", "Akademik Erteleme Ölçeği(AEÖ)"	**Birinci aşama:** Akademik görevlerin yoğun olduğu final sınavları öncesindeki 15 günlük süre içinde veriler toplanmıştır. Veri toplama araçları öğrencilere sınıf ortamında gruplar halinde uygulanmış ve yaklaşık 30 dakika sürmüştür. **İkinci aşama:** Deney ve kontrol grubuna ön test olarak AEÖ uygulanmış, girişimin 10 gün sonrasında son test için AEÖ tekrar uygulanmış, bir ay ve üç ay sonrasında izlem testleri için yeniden AEÖ uygulanmıştır. Program başlamadan bir hafta önce deney grubu ile oryantasyon çalışması yapılmıştır. 10 hafta boyunca haftada bir gün 120-150 dakika Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programı tek danışman tarafından uygulanmıştır. **Programın özellikleri**: - Programın oluşturulması için literatür taraması yapılmıştır. -Gerçeklik terapisi ve Seçim kuramının varsayımları ve ilkeleri dikkate alınarak oluşturulan Gerçeklik Terapisine Dayalı Akademik Erteleme ile Başa Çıkma Eğitim Programının içeriğinde aynı zamanda zaman yönetimi, amaç belirleme ve planlı çalışma içeriği de yer almıştır.	**Birinci aşama**: Akademik erteleme puanının erkeklerde daha yüksek olduğu, sınıf düzeyinde 3. Sınıftaki öğrencilerin daha yüksek akademik erteleme puanı aldığı, akademik başarısı düşük öğrencilerin akademik erteleme puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Akademik erteleme ile akılcı olmayan inançlar ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı öz-yeterlik ve kendilik algısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. **İkinci aşama:** Deney grubunda akademik erteleme puan ortalaması girişim sonrası düşmüş, akademik

						-Program tanışma, erteleme davranışı hakkında bilgilendirme, seçim kuramı ile erteleme davranışını ilişkilendirme, seçim kuramına göre davranış nedenlerini inceleme, davranış nedenleri, sorumlu davranışı bilme, davranış değişimi için plan yapma ve uygulamaya geçme, zaman yönetimi, öz yeterlilik inancın artırma, verimli ders çalışma teknikleri ve sonlandırma olmak üzere 10 oturumdan oluşmaktadır. -Programın yürütülmesinde çeşitli oyunlar, senaryo çalışmaları, ödevler, çeşitli formlar kullanılarak interaktif bir süreç izlenmiştir.	erteleme özelliği ile baş etmede etkin bir yöntem olduğu görülmüştür.
Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları Üzerine Etkisi (Düşmez İ, Barut Y., 2013).	Eğitim Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı (YL)	Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma ilkelerine göre eğitim programının, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisini incelemektir	Ön test, son test, izleme testi ve kontrol gruplu yarı deneysel çalışma, 2x3 faktörlü seçkisiz desen	Araştırma grubu, akademik erteleme ölçeği kullanılarak akademik erteleme eğilimi orta ve yüksek öğrencilerden oluşturulmuştur. Ölçek 130 üniversite öğrencisine uygulanmış ve akademik erteleme eğilimi orta (45–70) ve yüksek (70–95) olan 60 öğrenciden, 30 öğrenci seçkisiz atama yöntemiyle tespit edilmiştir. 3'er devamsız öğrenci çıkarılmış ve toplamda gruplar 12'şer kişiden oluşmuştur.	-Kişisel bilgi formu, -Akademik erteleme ölçeği (AEÖ)	-Akademik erteleme programı öncesi ön test uygulanmış, dokuzuncu oturumda son test ve bir ay sonrasında izlem ölçümü yapılmıştır. -Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşıma Dayalı Olarak Psikolojik Danışma İlkelerine Göre Geliştirilen Eğitim Programı dokuz oturumdan oluşmaktadır. Oturum sıklıkları direk belirtilmemiştir ancak program içeriği incelendiğinde her hafta yapıldığı anlaşılmaktadır. **Programın özellikleri**: Programın geliştirilmesinde literatür taraması yapılmıştır. -Program içeriğinde; grubun oluşturulması ve erteleme-akademik erteleme, davranışına ilişkin bilgi verilmesi, akademik erteleme ile otomatik düşünceler arasında ki ilişki, davranışın ABC'si, duyguların akademik yaşamımızda ki önemi, olumsuz temel inançlar, kendini olduğu gibi kabul etme ve gerçekçi beklentiler içerisinde olma, etkili karar verme, akılcı olmayan inançlar yerine akılcı inançlar, etkili zaman yönetimi, sorumluluk alma ve gerçekçi seçimler yapabilme, sonlandırma oturumları yer almaktadır. -Programı tek bir danışan yürütmüş olup motivasyonel hikayeler, imgelem, sorun belirleme, en kötü senaryo gibi teknikler, çeşitli oyunlar ve ödevler eğitimin yürütülmesine kullanılmıştır.	Eğitim programına katılan deney grubunun son test puanlarının kontrol grubuna göre akademik erteleme puan ortalamalarının daha düşük olduğu ve izleme testi puanları bakımından deney ve kontrol grubu akademik erteleme puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan deneysel çalışma, akademik erteleme davranışlarını azaltmaya yönelik akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu ortaya koymuştur

Akılcı Duygusal Davranışsal Yaklaşıma Dayalı Akademik Erteleme Davranışını Önleme Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi (Kağan M, Sevim S., 2010).	Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (DR)	Akılcı-duygusal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının, üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme, zaman yönetimi ve bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkililiğini değerlendirmektir.	Ön test, son test, izleme testi ve kontrol gruplu yarı deneysel çalışma, 2x3 faktörlü seçkisiz desen	Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde çeşitli Öğretmenlik bölümleri ikinci ve üçüncü sınıfına devam eden, ölçekleri eksiksiz dolduran 436 öğrenciden, akademik erteleme eğilimi yüksek olan 134 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrencilerden araştırmaya katılmaya gönüllü 34 öğrenci örneklemi oluşturmuştur. Bu öğrenciler deney ve kontrol gruplarına kura yöntemiyle seçkisiz olarak atanmıştır. Devamsızlık nedeniyle ikişer öğrenci çıkarılarak 15'er öğrenci grupları oluşturmuştur.	-Akademik Erteleme Ölçeği (AEÖ) -Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (AOİÖ) -Zaman Kullanımı Ölçeği (ZKÖ)	-Akılcı-duygusal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programı öncesinde AEÖ, AOİÖ, ZKÖ ölçekleri uygulanmış, program uygulamasından sonra son test olarak AEÖ, AOİÖ, ZKÖ ölçekleri tekrar uygulanmış ve program bitiminden 45 gün sonra izlem için aynı ölçekler yeniden uygulanmıştır. **Programın özellikleri**: -Programın geliştirilmesi için literatür taraması yapılmış olup, ülkemizdeki eğitim sistemi göz önünde bulundurularak akademik ertelemeyi önleme programının çerçevesini Akılcı Duygusal Davranışsal yaklaşımın varsayımları ve ilkeleri oluşturmuştur. Bunun yanında zaman yönetimi, amaç belirleme ve planlı çalışma da programın içeriğinde yer almıştır. -Program geliştirildikten sonra Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde ikinci sınıfa devam eden 18 öğrenci ile programının ön denemesi kapsamında beş oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Yapılan bu beş oturumluk ön deneme çalışmasında programın eksiklikleri saptanmış ve program araştırma grubuna uygun hale getirilmiştir. -Programda erteleme davranışı hakkında bilgi edinme, duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi anlama, Akılcı-duygusal davranışçı terapinin temel kavramlarını ve ilkelerini öğrenme, bilişsel hataları ve bunların akademik ertelemedeki işlevini anlama, amaç belirleme ve kendine ödül verme becerisi geliştirme, zaman yönetimi stratejisi geliştirme, gözden geçirme ve sonlandırma olmak üzere sekiz oturumdan oluşmuştur. Her bir oturum 90 dk. sürmüştür. -Programın yürütülmesinde motivasyonel hikayeler, çeşitli metin ve formlar, haftalık ödevlerden yararlanılmıştır ve tek danışan tarafından yürütülmüştür.	Deney grubunun akademik erteleme puanlarının deney öncesinden sonrasına düşme gösterip izleme testinde de bu düşmenin kalıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu durum akademik ertelemeyi önleme programının akademik erteleme üzerinde olumlu yönde etkili olduğunu göstermektedir.

SONUÇ

Bu derlemede incelenen tezlerin akademik ertelemede etkin olduğu tespit edilse de bu girişimlerin uzun vadede sürdürülmesi gerektiği düşünülmektedir. Çalışmalarda akademik erteleme özelliği genel erteleme özelliğinden bağımsız olarak incelenmiş fakat bu iki özelliğin birlikte incelenmesi ve akademik ertelemenin lisansüstü ve akademisyen gruplarda çalışılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, *51*(1), 36-46.

Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European journal of social psychology*, *33*(1), 135-145.

Charlebois, K. J. (2007). *Doing tomorrow what could be done today: An investigation of academic procrastination*. Massachusetts School of Professional Psychology.

Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association.

Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-Service Teachers, And Its Relationship with Demographics and Individual Preferences. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, *5*(1).

Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, *149*(2), 241-257.

Saracaloğlu, A. S., & Gökdaş, İ. (2016). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik erteleme davranışını yordayan değişkenler. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 43-61.

Yıldız, B. (2017). Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi (YayımlanmamıĢ doktora tezi). *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya*.

Toker, B. (2014). *Bilişsel davranışçı kurama dayalı olarak geliştirilen akademik erteleme davranışıyla baş etme beceri eğitimi psikoeğitim grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına etkisi* (Doctoral dissertation, Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla).

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Koçoğlu, D. (2011). Kapsamlı Okul Sağlığı Hemşireliği Hizmetlerinin Öğrencilerin Akademik Performansına Etkisinin Değerlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Doktora Tezi*.

Bar, M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi. *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yönetmeliği Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya*.

Berber Çelik, Ç. (2014). Akademik ertelemenin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre açıklanması ve gerçeklik terapisine dayalı akademik erteleme ile başa çıkma eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Yayınlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon*.

Düşmez, İ. (2013). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme eğitim programının üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerine etkisi.

Kağan, M. (2010). Akılcı duygusal davranışsal yaklaşıma dayalı akademik erteleme davranışını önleme programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi, Ankara*.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

107-iecses-4th-600-FC-Oral

PİCASSO'NUN "GUERNİCA" ADLI ESERİNDEKİ TOPLUMSAL MESAJLAR

Doç. Dr. Feryal BEYKAL ORHUN*



Özet:

Picasso'nun en önemli başyapıtlarından "Guernica", savaşın yarattığı vahşet ve acının belgesi niteliğinde bir eserdir. Bu eser, insan yaşamı ve uygarlığını tehdit eden yıkıcı güçlerin adeta çarpıcı bir sembolü haline gelmiş, gösterildiği sergilerde büyük yankı uyandırarak dünya çapında en çok tanınan eserlerden biri olmuştur. Eserin günümüzde de değerini artıran ise yapılma amacıdır. Picasso'nun bu eseri yaparken esinlendiği olayları incelediğimizde; İspanya'nın 1937 yılında bir iç savaş yaşamakta olduğunu görmekteyiz. O yıllarda İspanya'nın başında Francisco Franco bulunmaktadır. Franco, ülkenin kuzeyinde yaşayan halkla arası iyi olmadığı için Alman lideri Hitler'in hava kuvvetlerinin yeni silahlarını bu bölgede bulunan Guernica'da denemesine izin vermiştir. Küçük bir kasaba olan Guernica 26 Nisan 1937 tarihinde Alman uçaklarının saldırısına uğramıştır. Bombaların çıkardığı yangınlar üç gün sönmemiş ve kayıtlara göre 1.654 kişi ölmüştür. Bu vahşetin en acı tarafı ise, kasabanın pazar alışveriş gününde ve de en kalabalık saatte bombalamanın gerçekleşmiş olmasıdır. Ölenlerin çoğu kadınlar, çocuklar ve yaşlılardı. Bu da bombalamanın her zaman olduğu gibi insanlık dışı yönünü

* Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Resim-İş Öğretmenliği ABD, Kampüs, Kınıklı, Denizli, TÜRKİYE, fbeykal@pau.edu.tr

 Copyright © ISCSA-UBIKS

ortaya çıkarmaktadır. Kasabanın başına gelen felaketi gazetede okuyan Picasso bu olaydan çok etkilenmiştir. Aynı yıl hükümet tarafından Paris'te açılacak olan Dünya Fuarı'ndaki Uluslararası Sanat ve Teknoloji Sergisi'nde sergilenmek üzere bir duvar resmi yapması için görevlendirilmiştir. Picasso'nun bu sergi için ürettiği "Guernica", savaşın beraberinde getirdiği trajediyi ve özellikle de masum olan bireyler üzerinde ne denli büyük acılara sebebiyet verdiğini yansıtmaktadır. Bu araştırma, tarama (survey) modelinde betimsel araştırma yöntemi kullanılarak hazırlanmıştır. Sanatçı ve eser ile ilgili ulaşılabilen kaynaklar taranmış, veriler elektronik ortamda toplanarak düzenlenmiştir. Eserdeki ayrıntılar sergilendiği günden bugüne farklı şekillerde sanat eleştirmenleri tarafından incelenmektedir. Bu araştırmada da eserdeki figürlerin sembolik anlamları sistematik olarak açıklanacaktır.

Anahtar kavramlar: Picasso, Guernica, sanat eleştirmenleri

GİRİŞ: Picasso'nun "Guernica" adlı eseri için şarap gibi şaheser demek hiçte yanlış bir düşünce olmasa gerekir ki, yıllar geçtikçe etkisi ve anlamı değer kazanmaya devam edecektir. Yapılmaya başladığı andan günümüzdeki tarihi olaylara bakacak olursak hak ettiği ün daha iyi anlaşılmaktadır.

Picasso, "Guernica" adlı eseriyle dünya çapında anıtsal bir statü kazanmış ve eser savaşın trajedilerini anımsatan bir görsel, savaş karşıtı bir sembol ve barışın simgesi haline gelmiştir. Gösterildiği sergilerde büyük yankı uyandırarak, dünya çapında en çok tanınan eserler arasına girmiştir. Eserin günümüzde de değerini artıran şey yapılma amacıdır. Eserdeki ayrıntılar sergilendiği günden bugüne farklı şekillerde sanat eleştirmenleri tarafından incelenmektedir. Ancak eserdeki figürlerin sembolik anlamları tam olarak hiçbir zaman netlik kazanmamıştır. Çünkü Picasso eserle ilgili bir açıklama yapılması istendiğinde şu sözleri söylemiştir; "*…bu bir boğadır, bu da bir at… Eğer benim tablolarımdaki belirli şeylerden belirli anlamlar yüklerseniz bu tamamı ile rastlantıdır, yoksa benim bu anlamı iletmek gibi bir amacım olmadı…. Ben bir tabloyu kendisi için değil, şeyleri kendileri için resmediyorum. Anlam benim bilinçaltımda saklıdır… Benim ressamlığımda, hiçbir bilinçli propaganda amaç yoktur… "Guernica" resmi dışında…*

Bu eseri, diğer eserlerden ayıran özellik yapılma amacıdır. Sanatçı hayatı boyunca savaşa karşı çıkmış, ama ne yazık ki yaşadığı dönem ironik bir şekilde dünya savaşlarına rastlamıştır. İspanyol kökenli olan sanatçının bu eseri yapmasındaki "nedenler" araştırmanın amacını

oluşturmaktadır. Eserin yapılma nedenleri incelenecek olursa; İspanya 1937 yılında bir iç savaş yaşamakta ve ülkenin başında Franco bulunmaktadır. Franco, ülkenin kuzeyinde yaşayan halkla arası iyi olmadığı için Alman lideri Hitler'in hava kuvvetlerinin yeni silahlarını bu bölgede bulunan Guernica'da denemesine izin vermiştir. Küçük bir kasaba olan Guernica 26 Nisan 1937 tarihinde Alman uçaklarının saldırısına uğramıştır. Bombaların çıkardığı yangınlar üç gün sönmemiş ve kayıtlara göre 1.654 kişi ölmüştür. Bu vahşetin en acı tarafı ise, kasabanın pazar alışveriş gününde ve de en kalabalık saatte bombalamanın gerçekleşmiş olmasıdır. Dolayısıyla, ölenlerin çoğu kadınlar, çocuklar ve yaşlılar olmuştur. Bu da bombalamanın her zaman olduğu gibi insanlık dışı yönünü ortaya çıkarmaktadır. Kasabanın başına gelen felaketi gazetede okuyan Picasso bu olaydan çok etkilenmiştir. Aynı yıl hükümet tarafından Paris'te açılacak olan Dünya Fuarı'ndaki Uluslararası Sanat ve Teknoloji Sergisi'nde sergilenmek üzere bir duvar resmi yapması için görevlendirilmiştir. Picasso'nun bu sergi için ürettiği "Guernica", savaşın beraberinde getirdiği trajediyi ve özellikle de masum olan bireyler üzerinde ne denli büyük acılara sebebiyet verdiğini yansıtmaktadır.

YÖNTEM: Bu araştırma, tarama (survey) modelinde betimsel araştırma yöntemi kullanılarak hazırlanmıştır. Sanatçı ve eser ile ilgili ulaşılabilen kaynaklar taranmış, veriler elektronik ortamda toplanarak düzenlenmiştir. Eserdeki ayrıntılar sergilendiği günden bugüne farklı şekillerde sanat eleştirmenleri tarafından incelenmektedir. Bu araştırmada da eserdeki figürlerin sembolik anlamları sistematik olarak açıklanacaktır.

BULGULAR VE YORUM: Picasso'nun en devasa resimlerinden olan bu eser 776.6 x 349.3 cm ölçülerindedir. Büyük boyutları olan tablonun oluşumunda çok sayıda taslak kullanılmıştır. Guernica'da, kompozisyonu oluşturan dokuz temel figür kullanılmıştır. Bunlar üçü hayvan (boğa, at ve kuş), altısı da insan figürüdür. İnsan figürlerinin biri erkek savaşçı, biri çocuk, dördü de kadındır. Ayrıca bu dokuz temel figürün yanı sıra kompozisyonu anlam olarak destekleyen bazı nesneler de kullanılmıştır. Elektrik lambası, gaz lambası, kırık kılıç, çiçek gibi (Ötgün, 2008). Eserde kullanılan renkler resmin alt boyutunda yatan nedenleriyle de örtüşmektedir. Sanatçı, resimde, iç mekan mı yoksa açık hava mı, gündüz mü yoksa gece mi olduğu belli olmayan, kullanılan tüm figürlerin görüntülerinin umutsuz ve kasvetli ruh hallerini belirtebilmek için tüm renkleri resimden çıkartmıştır (Buchollz, Zimmermann, 2005). Resimde, yalnızca siyah, mavimsi gri ve beyaz renk kullanılmıştır. Renklerin kıtlığı ilk dönem kübizmini anımsatmaktadır. Nesneleri özellikle gözleri sentetik kübizme göre çizmesi, sonra

 Copyright © ISCSA-UBIKS

gerçeküstücülüğün anatomik biçim çarpıtmaları ve gençlik yıllarında kullandığı abartılmış vücut oranları gibi… Esere, baktığımızda bir savaş kompozisyonu olduğu için kaos vardır. Ancak eseri biçimsel olarak incelediğimizde figürler yüzeye halı deseni gibi dağıtılmışlardır (Wiegand, 1985).





Eser içinde kullanılan figürlerin verdikleri mesajları inceleyecek olursak; En soldaki figür resmin en dikkat çekici figürlerinden bir olan boğa figürüdür. İfade açısından çok etkilidir. Olup bitenlere yukarıdan bakan, burun delikleri, ağzı açık, mağrur ve heybetli görünüşe sahiptir. Boğa İspanyol kültürünün önemli simgelerinden biridir. İspanyol kültüründe günümüzde de devam eden "boğa güreşlerinin" önemli bir yeri vardır. Boğanın evrensel anlamı ise kaba gücün, vahşetin simgesidir. Bu anlamda resimdeki boğa, Franco yanlısı askeri güçlerin simgesi olabilir. Boğa başı ile ilgili yorum şöyledir; boğa, her ne kadar zafer kazanmış mağrur gururlu bir görünüşe sahip olsa da onun bu zaferi geçicidir. Tıpkı boğa güreşlerinde olduğu gibi, boğa ne kadar güçlü olursa olsun eninde sonunda yenilen taraf olacaktır (Balcı, 2005). Boğanın kuyruğunun alevler ve tüten duman şeklinde yapılmış olması Guernica'da üç gün sönmeyen yangına gönderme olabilir. Resimde ikinci boğa figürü oldukça zor fark edilir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Bu figür merkezde yer alan atın yere dokunan bacağının diz noktasında, kafası hafif sağa doğru çevrilmiş ve boğanın boynuzu atın göğsüne saplanmıştır. Boğaların resimdeki amacı savaşın insani ve hayvani yönlerini vurgulamaktadır. Soldaki boğa durmuş acı içinde haykıran

 Copyright © ISCSA-UBIKS

kadını izlerken, diğer gizli olan boğa atın gövdesini deşmektedir. Bu amaçla savaşın insanı nasıl hayvani boyutlara indirgediği vurgulanmaktadır.

Boğanın hemen altında duran bir kadın figürü çığlıklar içinde haykırır şekilde resmedilmiştir. Bebeğin cansız başı, kolları ve ayakları kadının ellerinden sarkmaktadır. Kollarındaki cansız bebeğinin acısını yukarı doğru haykırarak yaşayan bu kadın, Guernica'da ki bombardımanda ölenlerin çoğunun kadın ve çocuklar olduğunu hatırlatmaktadır. Ayrıca çarmıhtan indirilen İsa'yı kucaklayan Meryem'i de anımsatmaktadır. Bu bölümde diğer önemli bir ayrıntı da kadının ve boğanın dillerinin hançer biçiminde resmedilmesidir. Hançer acılı çığlık ve haykırışı simgeler.



Resmin merkezinde diyebileceğimiz kadar ortada duran at başı figürü, gözleri yuvalarından fırlamış, burun delikleri, ağzı açık, çığlık çığlığa acıyla haykırıyor şeklinde resmedilmiştir. Konik, hançer şeklindeki dil, çığlığın feryadın simgesidir. Atın çektiği acının sebebini anlamak güç değildir. Karnının bir tarafından bir mızrak girmiş ve ucu ön taraftan çıkmıştır. At evrensel anlamda insanın en sadık dostu olarak bilinir. Buna göre, at ile anlatılmak istenen askeri güçlerin katliamına maruz kalarak acı çeken, ölmekte olan insanlardır. Resimde at vücudu gazete yaprakları olarak gösterilmiştir ki, gazete iletişim aracıdır. Bu da yapılan bu katliam ne kadar saklanmaya çalışılırsa çalışılsın, gelişen iletişim araçlarıyla eninde sonunda bütün dünya haberdar olacaktır şeklinde açıklana bilinir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS



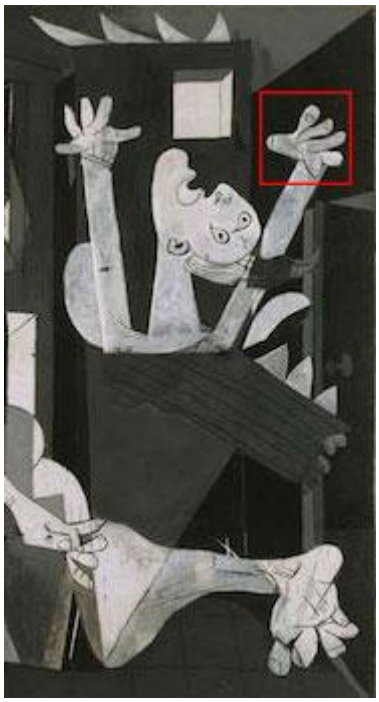
At figürünün hemen üstünde göz şeklini almış bir ampul yanmakta ve sağ tarafında ise endişeli yüzü ile küçük bir pencereden içeri süzülen sağ eliyle gaz lambası tutan bir kadın figürü görülmektedir. Elektrik lambası ileri teknolojinin, gaz lambası ise geri teknolojinin ürünüdür. Buna göre; Franco'nun askeri güçleri sürekli olarak dış ülkelerden yardım aldığı için savaş araç gereçleri donanımlıdır. Yani elektrik lambasının Franco'yu temsil ettiği düşünülmektedir. Öte yandan sivil halkın silah gücü oldukça yetersiz olduğundan gaz lambası da sivil halkı temsil eder. Gaz lambasının, kasabada ölen sivil kadınlara ithaf ile güçlü bir kolla elektrik lambasına uzanması, sivil halkın özgürlük mücadelesinde yokluklara rağmen kararlılığını göstermektedir.



Gaz lambasını tutan kadının hemen altında soldan sağa doğru hareket etmeye çalışan ve ampul ışığına boş bakışlarla kilitlenmiş bir kadın figürü daha görülür. Geriden gelen bacağının

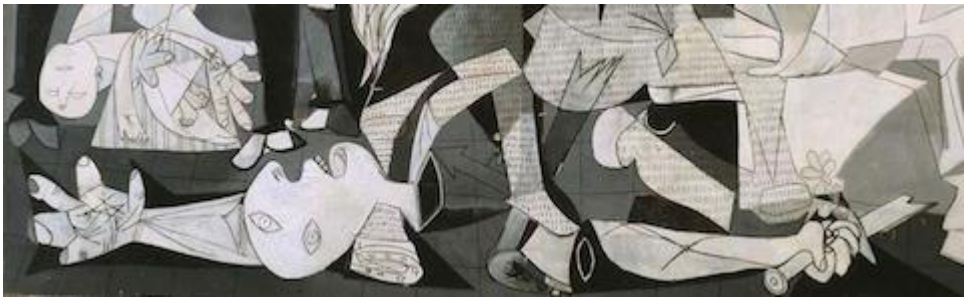
 Copyright © ISCSA-UBIKS

bozulmuş şeklinden yaralı olduğu ve diğer eliyle bacağını destekleyerek ilerlemekte olduğu düşünülebilir.

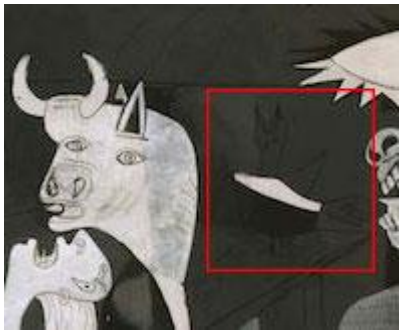


Resmin sağında iki elini havaya kaldırarak haykıran bir erkek figürü bulunmaktadır. Dikkatli bir şekilde incelendiğinde figürün alevler içinde yanmakta olduğu görülür. Bu figürün sağ elinin bir uçak görünümünde çizilmiş olması bombalayan uçaklara bir gönderme yaptığını, yangının da zaten Guernica'yla örtüştüğü şeklinde açıklana bilinir. Bu figürün en sağ kenarında koyu renkli duvar üzerinde yer alan açık bir kapı görülmektedir. Bu kapı, mekanın bir oda da resmedildiğini ifade eder. Ancak eserde dikkat çeken özellik şudur ki, bütün figürlerin açık olan kapıya doğru değil sola doğru ilerler vaziyette resmedilmiş olmasıdır. Bu kapı hakkında çeşitli yorumlamalar yapmak mümkündür. Resmin içinde sıkışıp kalanlar için bir kaçış yolu ve umut vaat ediyor gibi görülebilir. Nereye açıldığı belli olmayan bu kara kapı aynı zamanda kurtuluşa veya yaşanan olaylara karşı kayıtsızlığa yönlendirecek bir geçiş olarak da düşünüle bilinir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS



Resmin alt kısmında sağ elinde kırık bir kılıcı kavramış, sol eli gergin vaziyette açık, yerde yatan bir figür vardır. Figürün, kırık kılıçtan anlaşıldığı gibi, savaşarak ölmüş bir kahramanı tasvir ettiği düşünülmektedir. Bu sonuca varılmasının bir nedeni de figürün her an kalkıp tekrar savaşacakmış izlemini vermesidir.



Eserde gizli kalmış bir figür daha bulunmaktadır. Boğanın arkasında, duvara çizilmiş bir beyaz güvercin motifidir. Güvercin kanatlarından birinde barışın simgesi bir zeytin dalı tutmaktadır ve gövdesinin üzerindeki açıklıktan beyaz renkli ışık ortama yayılmaktadır. Güvercin, barıştır, saflıktır. Burada bir kısmı beyaz ışıkla parlayan güvercinin, kurtuluşu ve umudu simgelediği düşünüle bilinir (Balcı, 2005; http://sanatabasla.blogspot.com.tr; https://resimbiterken.wordpress.com.

SONUÇ:

Picasso'nun "Guernica" adlı eserini, bu kadar anlamlı kılan şey nedir? Sorusuna tekrar dönecek olursak; Onu yapan sanatçısının ünlü olması mı?, Ya da bir eserde beklenen plastik unsurlar mı? Ya da sanatçının bu eseri neden yaptığı mı? Aranan cevap verilen şıklardadır. Ama en doğru şık yukarıda belirttiğimiz gibi eserde kullanılan figürlerin sembolik mesajlarında gizlidir. Peki, bu sembolik mesajlar da biz ne görüyoruz. Vahşet, zulüm, çaresizlik, ölüm, karmaşa, ıstırap, korku, dehşet… Yani biz şu an bunlara yabancı mıyız? Ne yazık ki "HAYIR". Dünyanın neresine giderseniz gidin şu an insanların çoğu bu duyguları paylaşmaktadırlar. Peki,

 Copyright © ISCSA-UBIKS

yaşam insanlara bu kadar güzellikler sunarken neden biz gün geçtikçe daha da kötüleşiyoruz? Neyi paylaşamıyoruz? İletişim ve teknoloji çağının doruklarını yaşarken neden barış değil de savaş ve kan tercih ediliyor? Paylaşılamayan nedir? Aslına bakarsanız sonunda yalnızca kocaman bir "HİÇ". Bir hiç uğruna analar evlatlarını, çocuklar babalarını kaybetmektedirler.

KAYNAKÇA

Balcı, Y.B., (2005), Estetik, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, 126-130

Buchholz, E.L; Zimmerman, (2005), Pablo Picasso Hayatı ve Eserleri, Literatür Yayıncılık, 68-70.

Ötgün, C., , (2008), Sanatın Şiddeti ve Sınırları, *Sanat ve Tasarım Dergisi,* 1, (1), 90-103.

Steın, G., (2015), Picasso, (Çev; Kaya Özsezgin), Dedalus,

Wıegan D.W, (1985), Picasso, (Çev; Canan Dövenler), Alan Yayıncılık.

http://sanatabasla.blogspot.com.tr/2013/06/guernica-picasso.html (Erişim tarihi: 29.11.2019)

https://resimbiterken.wordpress.com/2014/06/22/guernica (Erişim tarihi: 29.11.2019)

78-iecses-4th-576-FC-Oral

ÜNİVERSİTELER ARASI MUAYTHAİ MÜSABAKALARINDA GERÇEKLEŞEN SPORCU SAKATLIKLARI

***Mehmet KUMARTAŞLI, *Fahriye Esra BAŞYİĞİT, *Burak GÖNENDİ, *Mehmet SEZER**
*Süleyman Demirel Üniversitesi

Özet

Amaç; Bu çalışmanın amacı Muaythai branşında en fazla görülen sakatlık bölgelerinin tespitinin yapılarak, antrenmanlarda bu bölgelerin daha özenle çalıştırılması ve olası sakatlıkların sıklığının azaltılması için antrenör ve sporculara rehberlik etmektir.

Materyal-Metot; Araştırmanın evreni ve örneklemi Türkiye'de kesin olarak bilinmeyen Muaythai sporuyla ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmaya 95i kadın 55i erkek toplam 150 sporcu katılmıştır. Yaş değişkenine göre çalışmaya katılımın en çok 21-24 yaş grubunda olduğu görülmüştür. Bu çalışma üniversiteler arası Muaythai müsabakalarında mücadele eden sporculara anket uygulanarak yapılmıştır. Doldurulan 150 anket formunun hepsi değerlendirmeye alınmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar; Müsabakaya katılanların çoğunluğunun kadın sporcular olduğunu görmekteyiz. (f.95 - % 63.3) Yaş değişkenine göre çalışmaya katılımın en çok 21-24 yaş grubunda olduğu görülmüştür. (f. 59 - % 39.3) Ailelerin sporcuların branşlarına destek olmadıkları görülmüştür. Bu bağlamda sporcularının müsabaka ya da antrenman esnasında konsantre olamamalarının yanı sıra branşlarındaki gelişmesindeki artışını olumsuz yönde etkilediğini düşünebiliriz. Çalışmamızda sporcuların streching hareketlerini sadece antrenmandan sonra yaptığı görülmektedir. (f. 60 - % 40,0) Sporcuların çoğunluğu koruyucu kıyafetleri bazen giydikleri görülmektedir. (f.63 - % 42,0) Bu da antrenman esnasında sakatlık riskini artıracağı gibi sporcunun gelişiminin de yavaşlamasına neden olur.

Bizim yaptığımız çalışmamızda da sakatlık tipinin en fazla baş ağrısı(f.36 - %24,0) ve ezikler (f.34 - % 22,7) olduğunu görmekteyiz. Başa alınan sert darbeler baş ağrısına ve vücuda yapılan sert darbeler ise eziklere yol açtığını söylebiliriz. Geçirmiş oldukları sakatlıkların çoğunluğu antrenmanda yaşanması dikkatimizi çekmiştir. Bunun sebebi çalışmamızda sporcuların antrenman öncesi streching yapmadığı ve koruyucu kıyafet kullanımının az olması bilgileri ile ilişkilendirebiliriz. (f.114 - % 76,0)

Anahtar Kelimeler: Muaythai , Müsabaka , Sakatlık

 Copyright © ISCSA-UBIKS

78-iecses-4th-576-FC-Oral

SPORTS INJURIES IN MUAYTHAI COMPETITIONS BETWEEN UNIVERSITIES

***Mehmet KUMARTAŞLI, *Fahriye Esra BAŞYİĞİT, *Burak GÖNENDİ, *Mehmet SEZER**
*Süleyman Demirel Üniversitesi

Goal; The aim of this study is to determine the most common disability regions in Muaythai branch and to guide coaches and athletes to work these regions more carefully in training and to reduce the frequency of possible disabilities.

Methods; The study population consisted precisely in Turkey and sample consists of individuals interested in the unknown Muaythai sport. A total of 150 athletes participated in this study. Participation in the study was found to be mostly in the 21-24 age group according to the age variable. This study was conducted by applying a questionnaire to the athletes competing in Muaythai competitions between universities. All 150 questionnaires completed were evaluated.

Results and Results; We see that the majority of the participants are women athletes. (f.95 - 63.3%) According to the age variable, participation in the study was highest in the 21-24 age group. (f. 59 - 39.3%) It was seen that families did not support the branches of athletes. In this context, athletes can not concentrate during the competition or training, as well as the increase in the development of their branches can be considered to affect negatively. In our study, it is seen that athletes perform streching movements only after training. (f. 60 - 40.0%) The majority of athletes appear to wear protective clothing sometimes. (f.63 - 42.0%) This will increase the risk of injury during training as well as slow down the development of the athlete

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ

Muaythai Tanımı

Muay Thai Tayland'ın savaş sanatıdır. Muay Thai' de yumruk, dirsek, diz ve ayak vuruşları kullanılır. Bu spor hem fiziksel hem de zihinsel gücün gelişimini destekler. Muay Thai disiplin , saygı , maneviyat üzerine büyük vurgular yapan bir dövüş sporudur. (Suhongsa , 1994)

Muay Thai küresel çapta tanınmışlığı kazanan sporlardan olan, Tayland'da çeşitli vuruş teknikleriyle birlikte yapılan bir dövüş sporudur. Muay Thai "Sekiz Bacak Sanatı" olarak anılır, çünkü boksta "iki nokta" (yumruk) yerine, sekiz "temas noktası" kullanarak, yumruklar, tekmeler ve dirsek ve diz vuruşlarından yararlanır. "Dört puan" (eller ve ayaklar) kickboks gibi diğer daha düzenli dövüş sporlarında kullanılır. Muay Thai ayrıca her üç vücut bölgesine (baş, vücut, bacaklar) yönelik vuruş sağlar. (Lund ve ark. 1994)

Muay-Thai hem dünyada hem de ülkemizde yeni bir spor dalı olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer dövüş sporları gibi Muay-Thai de uzak doğu menşeili olan bir spor dalıdır. Çoğu Uzakdoğu sporlarında olduğu gibi Muay-Thai'de de bir felsefe vardır. Uzakdoğu sporları ile uğraşan bireyler kendi aralarında evrensel ahlaki bir norm oluşturmuşlardır. Hiçbir işin ahlaksız olmayacağından yola çıkarak ahlakı ve karakteri zayıf olan bireylere bir dövüş türleri öğretilmemiştir. Bu sporlar sadece kendi savunmak ve en önemlisi de sportif bir faaliyet olarak insanlara aktarılmıştır. Bu felsefe, beden eğitiminin yanında akıl eğitimi ve insanın ihtiyacı olan dinginlik ve duruluk eğitimi ile yaşantımızı güzelleştirmemizi sağlayan bir disiplindir. (Atalay,2018)

Son yıllarda popüler hale gelmiş olan Muay-Thai sporu etkilediği kesim ve izlemesinin heyecan verici olması yönüyle olimpik bir spor olma yolunda hızla ilerlemektedir. Şu anda olimpik bir spor olmasa da Muay-Thai günümüzde de birçok kişiyi etkisi altına almış ve uluslararası organizasyonlarda da kendine yer bulmuştur. (Atalay,2018)

Muaytahi Teknikleri

Matt Naa Dhrong	Direkt Yumruk
Maat Suey	Aparkat
Matt Lang Dhrong	Kroşe

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Dirsek (Elbow) Terimleri:

Sok Tee	Yatay Kesen Dirsek
Sawk Wiang	Dairesel dirsek
Sawk At	İç alttan yukarı dirsek
Hanuman Sawk	Alttan yukarı çift dirsek
Sawk Glab	Döner dirsek
Sawk Tad	Düz Öne Dirsek
Gra-Doge Sawk	Sıçrayarak Havada Dirsek
Sawkngad	Aparkat Dirsek
Sawk Dhab	Orta Seviye Yatay Dirsek

Tekme (Kick) Terimleri:

Teep Dhrong / Teep Dhob	Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme
Tae Kod	Aşağı Seviye Tekme
Tae Glaang	Orta Seviye Tekme
Tae Tud	Yüksek Seviye Tekme
Tae Glab Lang / Jerakhae Faad Hang	Yukarı Seviye Döner Tekme

Diz (Knee) Terimleri:

Kao Youwn / Kao Dhrong	Düz diz
Kao Loy	Uçar diz
Kao Lud	Alçak seviye diz
Ka Wiang	Dairesel diz
Kao Dhob / Kao Chiang	Yan Diz – Çapraz Diz
Djab-Ko	Clinch – Ayakta Boyun Güreşi
Kao Loy – Kao Tone	Sıçrayarak Düz Diz

Sporcu Sakatlığı

Spor sakatlıkları spor faaliyetleri sırasında kişisel ve çevresel etkenler nedeniyle vücudun bir bölümünde veya daha fazla bölgesinde normalden fazla kuvvetle karşılaşılması nedeniyle dokuların dayanıklılık sınırının aşılması sonucu ortaya çıkan bir durumdur (Kalyon, 1995).

Amerikan ulusal spor yaralanmaları kayıt sistemi spor yaralanmalarını küçük yaralanmalar (1-7 gün süren), orta derece yaralanmalar (8-21 gün süren), ciddi yaralanmalar (21 günden fazla süren) olmak üzere üç gruba ayırmıştır (Kanbir,2005).

Branşı ne olursa olsun her sporcunun aktif spor yaşantısı boyuncu ufak ya da büyük çeşitli derecelerde spor sakatlıklarıyla karşılaşması olasıdır (Kalyon, 1995).

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Spor yaralanmaların büyük bir çoğunluğu (%70-75) herhangi bir tedavi gerektirmeden iyileştiği gibi bir kısmı da (%25-30) sportif faaliyetlere ara vermeyi gerektiren kısa veya uzun süre tedavi gerektirebilmektedir (Kalyon, 1995, Bayraktar ve ark. , 2009).

Spor sakatlıkları sporcunun performansını ve beceri düzeyini olumsuz etkileyen istenmedik bir olaydır (Kalyon, 1995). Eğer sporcunun başarılı olması isteniyorsa sakatlıktan uzak kalması gerekmektedir. Bunun için sakatlığın oluşmasından ziyade sakatlığın önüne geçilmesi daha önemlidir (Akhmedov ve ark. , 2006).

Muay Thai ve Sakatlık İlişkisi

Dövüş sporları, farklı katılım kuralları çerçevesinde dövüşen iki sporcu içerirken, bir rakibe çarpma, atma veya hareketsiz hale getirme doğası nedeniyle, dövüş sporları diğer spor dallarına kıyasla daha tehlikeli ve daha fazla sakatlanma eğilimi gösterir (Binner 2014 ; Lystad ve ark. 2014).

Muay Thai, korunmasız olarak kafaya, gövdeye ve bacaklara tam temaslı darbelere izin veren bir spor tarzıdır ve diğer dövüş sporlarında olduğu gibi, doğal olarak yaralanma riskleri vardır. Daha önceki gözlemsel çalışmalar, Muaythai sporunda ciddi bir yaralanma riski bulunduğunu göstermiştir (Lystad 2015a ; Zazryn ve ark. 2003). Muay Thai gibi tam temaslı dövüş sporlarında sporculara ilişkin çok sınırlı deneysel veri bulunmaktadır. (Finch ve ark. 2002).

Muay Thai branşında alt ekstremite en sık yaralanan bölgedir. Tekrar, laserasyonlar, kontüzyonlar ve hematom oluşumu en sık görülen yaralanmalardır. (McLatchie , 1976)

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı Muaythai branşında en fazla görülen sakatlık bölgelerinin tespitinin yapılarak, antrenmanlarda bu bölgelerin daha özenle çalıştırılması ve olası sakatlıkların sıklığının azaltılması için antrenör ve sporculara rehberlik etmektir.

2.Materyal Metot

2.1 Araştırma Grubu

Bu çalışma; 2018-2019 sezonu içinde üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden yaş aralığındaki sporcuları kapsamaktadır. Muaythai branşında görülen sakatlıkların tespit

edilmesi için yapılan bu çalışmaya, Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden toplam 160 oyuncu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sporcu Sakatlık Formu

Bu çalışmada, sporcuların sakatlık düzeylerinin belirlenmesi için Macdougall ve ark. (1991) tarafından geliştirilen (Athlete Health Questionnaire) Sporcu Sağlık Anketi kullanılmıştır. Sporcularla birebir görüşülerek alt ve üst ekstremite de meydana gelen sakatlıklar ve etkilediği süre hakkında bilgi elde edinilmiştir.Ölçekler batarya şekline çalışmacı tarafından her takımın sporcularına toplu şekilde Üniversiteler arası Muaythai turnuva haftasında uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce çalışmacı tarafından sporculara ölçekler ve yapılacak olan çalışma hakkında açıklama yapılmış, ölçekler ve sorularla ilgili anlaşılamayan bir nokta olduğu takdirde soru sorabilecekleri sporculara bildirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerine değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel 2010 programında düzenlendi ve SPSS 23 for Windows paket programı kullanılarak çözümlendi. Çalışmaya katılan sporcuların demografik bilgilerinin dağılımları (f) ve yüzdeleri (%) tanımlayıcı istatistik (Descriptive Statistics) yöntemi ile belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Muaythai branşında en fazla görülen sakatlık bölgelerinin tespitinin yapılarak, antrenmanlarda bu bölgelerin daha özenle çalıştırılması ve olası sakatlıkların sıklığının azaltılması için antrenör ve sporculara rehberlik etmektir.

Problem Cümlesi

Muaythai branşında mücadele eden sporcuların en çok sakatlık geçirdiği bölgeler nerelerdir?

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Demografik Bilgiler		f	%
Cinsiyet	Kız	95	63.3
	Erkek	55	36.7
Yaş	17 - 20	45	30.0
	21 – 24	59	39.3
	25 – 28	37	24.6
	29 - 33	9	6.1
Spor Yaşı	1 - 4	65	43.3
	5 – 8	54	36.0
	9 - 12	29	19.4
	13 - 14	28	1.4
Boy	1.50 – 1.65	16	10.7
	1.68 – 1.73	45	30.1
	1.74 – 1.79	26	17.4
	1.80 – 1.85	41	27.4
	1.86 – 1.97	22	14.8
Kilo	45 – 58	27	18.1
	59 – 71	38	32.0
	72 – 83	50	33.5
	84 - 97	25	16.7
Siklet	45 – 53	22	14.7
	55 – 60	3	2.1
	61 – 71	78	52.0
	75 - 86	30	20.0
	91 – 101	17	11.4

Tablo 1. Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 2. Soruların Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Sakatlıklar		f	%
Aktif olarak hangi branşı yapıyorsunuz	Muaythai	145	96.7
	Kickboks	4	2.7
	Whusu	1	0.7
Haftada kaç idman yapıyorsunuz	2	16	10.7
	3	31	20.7
	4	43	28.7
	5-6	53	35.3
	7	7	4.7
İdmanda kaç saat çalışıyorsunuz	1	33	22.0
	2	65	43.3
	3	42	28.0
	4	9	6.0
	5+	1	0.7
Antrenman sayısı ve süresinden memnun kalıyor musunuz	Evet	93	62.0
	Hayır	57	38.0
Cevabınız hayır ise haftalık antrenman sayınız artmalı mı azalmalı mı	Artmalı	78	52.0
	Azalmalı	72	48.0
Antrenman tekniğinin tartışmasını veya tartışmayı haftada kaç kez yapıyorsunuz	1-2	50	33.3
	3	35	23.3
	4	27	18.0
	5-6	32	21.3
	7	6	4.0
Antrenman tekniğini veya tartışmasını haftada kaç saat yapıyorsunuz	1	52	34.7
	2	46	30.7
	3	22	14.7
	4	23	15.3
	5+	7	4.7
Genellikle strechingi antrenmanın neresinde yaparsınız	Önce	32	21.3
	Sonra	60	40.0
	Birlikte	58	38.7
Teknik vuruşlardan önce streching yapıyor musunuz	Her zaman	74	49.3
	Bazen	59	39.3
	Asla	17	11.4
Antrenmandan sonra açma germe ve soğuma yapar mısınız	Her zaman	59	39.3
	Bazen	62	41.3
	Asla	29	19.3
Antrenmandayken koruyucu kıyafet giyer misiniz	Her zaman	60	40.0
	Bazen	63	42.0
	Asla	27	18.0

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Sakatlıklar		f	%
Giyerseniz hangilerini kullanırsınız	Dirsek Koruyucu	44	29.3
	Ayakkabı	29	19.3
	Eldiven	11	7.3
	İncik Koruyucu	22	14.7
	Eldivenler	32	21.3
	Başlık	10	6.7
	Göğüs Koruyucu	2	1.3
Müsabaka öncesi hareketli misiniz	Evet	70	46.7
	Hayır	80	53.3
Cevabınız evet ise ne yaparsınız	Yiyecek ve içecek alırım	74	49.3
	Yiyecek almam fakat içecek alırım	42	28.0
	İçecek almam fakat yiyecek alırım	34	22.6
Müsabaka günü kendinizi hazır hisseder misiniz	Evet	91	60.7
	Hayır	28	18.7
	Evet ama sinirli	18	12.0
	Hayır ama sinirli	13	8.7
Cevabınız hayır ise problem nedir	Yetersizliğim	40	26.7
	Antrenör	35	23.3
	Aile	27	18.0
	Arkadaşlar	28	18.7
	Kişisel Antrenman	20	13.4
Cevabınız antrenör ise problem nedir	Antrenör beni sevmiyor	45	30.0
	Antrenörü sevmiyorum	30	20.0
	Bilgisi yetersiz	25	16.7
	Çok fazla otoriter	18	12.0
	İletişim problemi var	24	16.0
	Kararlarında güvensizlik var	8	5.3
Yaptığınız spor branşını aileniz destekler mi	Evet	45	30.0
	Hayır	48	32.0
	Karışmaz	57	38.0
Eşiniz yada sizin için önemli olan birisi Muay thai ye bağlı olmanızı destekliyor mu	Evet	62	41.3
	Hayır	33	22.0
	Karışmaz	55	36.7
Geçirdiğiniz sakatlık tipi nedir	Burkulma	21	14.0
	Beyin Sarsıntısı	1	0.7
	Kas Krampı	18	12.0
	Diğer	29	19.3
	Baş Ağrısı	36	24.0
	Ezik	34	22.7
	Kırık	11	7.3
Sakatlığı nereye gösterdiniz	Masöre	2	1.3
	Fizyoterapist	20	13.3
	Diğer	12	8.0
	Tıp Doktoru	59	39.3
	Hiç kimseye	18	12.0
	Akupunktura	39	26.0
Sakatlık nerede oldu	Antrenmanda	114	76.0
	Müsabakada	36	24.0

 Copyright © ISCSA-UBIKS

TARTIŞMA

Tablo 1'de ki demografik özelliklere baktığımızda müsabakaya katılanların çoğunluğunun kadın sporcular olduğunu görmekteyiz. (f.95 - % 63,3) Yaş değişkenine göre çalışmaya katılımın en çok 21-24 yaş grubunda olduğu görülmüştür. (f. 59 - % 39,3) Spor yaşı değişkenine göre müsabakaya katılan sporcuların spor geçmişinin 1 – 4 yıl olarak sporcularının bu sporda tecrübesiz olduğunu görmekteyiz. (f.65 - % 43,3) Müsabakaya katılan sporcuların çoğunluğun boyu 1.68 – 1.73 cm ve kilosu 72 – 89 kg olarak dikkatimizi çekmektedir. (f.45 - % 30,1) – (f.50 – %33,5) Siklet değişkenine baktığımızda ise katılımın en fazla 61 – 71 kg da olduğunu görüyoruz. (f.78 - % 52,0)

Tablo 2'yi incelediğimizde branş olarak sporcuların en çok Muaythai dalını tercih ettiğini görmekteyiz.(f. 145 - % 96,7)

Haftada yapılan antrenman sayıları sportif başarı için önem arz ettiğini bilmekteyiz yaptığımız çalışmada da antrenman sayılarının haftada 5-6 gün (f. 53 - % 35,3) ile dikkatimizi çekmektedir.

S Gartland ve arkadaşlarının 2001 de yapmış olduğu çalışmada sporcuların çoğu, bu tür yaralanmaların ortaya çıkmasından önce yetersiz bir şekilde ısındığını itiraf ettği bulgusuna ulaşmaktayız. Bizim yaptığımız çalışmada da antrenmana katılan sporcuların streching hareketlerini antrenmandan önce ve sonra yapması gerekirken çalışmamızda streching hareketlerini sadece antrenmandan sonra yaptığı görülmektedir. (f. 60 - % 40,0) Bu durum bizim bulduğumuz sonucu destekler niteliktedir.

Ancak sporcuların teknik vuruşlarından önce streching yaptığını görmekteyiz. Bu durumunda yapılacak olan tekniklerden dolayı sakatlanma riskini azaltabileceğini söyleyebiliriz. (f. 74 - % 49,3)

Sporcuların antrenmandan sonra soğuma hareketlerini bazen yaptığı dikkatimizi çekmektedir. Sporcuların bu tutumu bir sonraki antrenman için kaslarının daha yorgun olmasına ve ağrılar olmasına neden olacaktır.(f.62 - % 41,3)

S Gartland ve arkadaşlarının 2001 de yapmış olduğu çalışmada muay thai branşında uygulanan kuvvet çok daha yüksek olduğundan, daha az koruyucu ekipman kullanıldığından ve sporcuların daha fazla eğitim alması gerektiğinden dolayı sakatlık

oranı fazladır. Bizim çalışmamızda da sporcuların çoğunluğu koruyucu kıyafetleri bazen giydikleri görülmektedir. Bu durum da sakatlık riskini arttırmaktadır. (f.63 - % 42,0) Bu durum bizim bulduğumuz sonucu destekler niteliktedir. Sporcular antrenman esnasında sakatlıklardan korunmak için koruyucu kıyafet takmaları gerekmektedir.

Koruyucu kıyafet kullanan sporcuların en çok dirsek koruyucuyu tercih ettiğini görmekteyiz. Tahminimizce bunu nedeni Muaythai branşında dirsek tekniklerinin ön planda olması olabilir. (f.44 - % 29,3)

Müsabaka öncesi hazır olmayan sporcuların ise bu durumun kendi yetersizliğinden kaynaklandığını düşünmektedir. (f.40 - %26,7)

Bu durumun antrenörlerinden kaynaklandığını söyleyen sporcuların da antrenörlerinin kendilerini sevmediklerini düşünmektedir. Bireysel sporlarda daha fazla önem arz eden antrenör sporcu ilişkisinden dolayı oyuncularının bu durum sebebiyle maç öncesi motivasyonlarının düşük olabileceği ortaya çıkabilir. (f.45 - %30,0)

Sporcuların vermiş olduğu cevap neticesinde seçmiş oldukları spor branşını ailelerinin karışmaması, ailelerinin sporcu üzerine olumlu etkilerini azaltabileceği ve sporcunun bu durumdan kötü etkilenebileceğini söyleyebiliriz. (f.57 - %38,0)

S Gartland ve arkadaşlarının 2001 de yapmış olduğu çalışmada sporcularda görülen sakatlık tipinin kontüzyon ve laserasyon gibi yumuşak doku zedelenmesi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca M. Kumartaşlı ve ark. 2008 de yapmış olduğu çalışmada üst ekstremitelerde sakatlanma sıklığının el ve el bileği ekleminde yoğunlaştığı sonucu görmekteyiz.

Bizim yaptığımız çalışmamızda da sakatlık tipinin en fazla baş ağrısı(f.36 - %24,0) ve ezikler (f.34 - % 22,7) olduğunu görmekteyiz. Başa alınan sert darbeler baş ağrısına ve vücuda yapılan sert darbeler ise eziklere yol açtığını söylebiliriz.

Sporcuların bu geçirmiş oldukları sakatlıklar için profesyonel bir yardım aldığını görmekteyiz. Bu durum için sporcuların yapmış oldukları spor branşını önemsediklerini ve tedavi sürecinde işinde uzman hekimlerden destek aldığını görmekteyiz. (f.59 - %39,3)

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Geçirmiş oldukları sakatlıkların çoğunluğu antrenmanda yaşanması dikkatimizi çekmiştir. Bunun sebebi çalışmamızda sporcuların antrenman öncesi streching yapmadığı ve koruyucu kıyafet kullanımının az olması bilgileri ile ilişkilendirebiliriz. (f.114 - % 76,0)

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yaptığımız çalışmaya 55 erkek, 95 kadın toplamda 150 birey katılmıştır. Katılan bireylerin çoğunluk olarak muay thai sporunu tercih ettiği görülmektedir. Bireylerin her biri sporcu kimliği ile anket çalışmasına katılmıştır. Bu bağlamda muay thai branşının ülkemizde gelişmeye başladığını kabul edebiliriz. Genel olarak her müsabakada ve antrenmanlarda sakatlık durumlarıyla karşılaşılabilir. Üniversiteler arası Muay thai müsabakalarına hazırlanan, katılan sporcularda daha çok antrenman esnasında üst ekstiremite bölgelerinde sakatlık oranının yüksek olduğu belirtilmiştir. Yaptığımız çalışmada sakatlık yaşayan bireylerin antrenmandan önce ısınma egzersizlerine yeterince önem vermedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ancak sporcularının antrenman esnasında uyguladıkları teknik vuruşlardan önce yapmış olduğu ısınma hareketleri bu teknikleri uygularken yaşanılabilecek sakatlıkların önüne geçtiğini söylebiliriz. Bu durumda hem tüm spor branşlarında hem de yaptığımız çalışmada antrenmandan önce ısınmanın önemini eğiticilerin katkılarıyla ısınma egzersizlerine dikkat çekmeleri gerekmektedir. Çalışmamıza katılan sporcuların antrenman esnasında koruyucu kıyafetleri çoğunluğun yeterince kullanılmadığı sonucuna ulaştık. Kullananların ise en çok dirsek koruyucu kıyafetini tercih ettiğini görmekteyiz. Bu bağlamda koruyucu kıyafet kullanımın artırılması yaşanacak olan sakatlıkların engellenmesinde katkı sağlayacağını söyleyebiliriz. Dirsek koruyucu kullanılma sebebinin ise Muay thai branşında sık kullanılan dirsek tekniklerinden dolayı bu koruyucu kıyafeti tercih ettiklerini söylemek mümkündür. Sporcuların bu tür sebeplerden dolayı geçirmiş oldukları sakatlıkları için profesyonel bir yardım aldığını sonucuna varılmıştır. Yaptığımız çalışmada antrenman esnasında sakatlanan sporcuların koruyucu kıyafetleri kullanım alışkanlıklarını düzenli bir hale getirmeleri bu sakatlıkların azalmasına hatta daha güvenli ve verimli antrenmanların olmasına sebep olacaktır. Sporcuların müsabakadan önce kendini hazır hissetmedikleri ve bunun sebebinin de kendi yetersizlikleri olduğunu görmekteyiz. Sporcuların bu konudaki eksiklerini

 Copyright © ISCSA-UBIKS

müsabakaya hazırlık döneminde hem fiziksel hem de mental olarak daha fazla dikkat etmeleri yeterince çalışmaları ve özgüvenlerini yüksek tutmaları gerekmektedir. Kendini hazır hissetmeyen bir diğer sporcu grubu ise antrenörlerinin kendilerini sevmediğini düşündüğü sonucunu görmekteyiz. Muay thai gibi bireysel branşlarda takım sporlarına göre sporcu-antrenör ilişkisi daha fazla önem arz ettiği için antrenörlerin sporcu karşısındaki davranış ve tutumları sporcuyu müsabaka öncesi mental ve fiziksel olarak etkilemektedir. Çalışmamızda sporcuların yaptıkları branşı ailelerinin desteklemediği görülmektedir. Bu bağlamda sporcularının müsabaka yada antrenman esnasında konsantre olamamalarının yanı sıra branşlarındaki gelişmesindeki artışını olumsuz yönde etkilediğini düşünebiliriz.

KAYNAKÇA

1. Akhmedov R, Demirkan B, Cicioğlu İ, Canuzakov K, Turkmen M, Günay M. Injury by Regions Seen in GrecoRomen&Freestyle Wresting. Turkish Journal of Sport And Exercise. 2006;18(3):99-107.
2. Bayraktar B, Yücesir İ. Yumuşak Doku Yaralanmaları, İyileşme Süreci ve Tedavi Yaklaşımları. Klinik Gelişim Dergisi. 2009;22(1):60-67.
3. Binner A. The rise of mixed martial arts. Banned in most of the US states to global athletic phenomenon boasting sell-out events, the sport has taken giant leaps. In: Ajazeera. Sport. 2014
4. Finch C, Donohue S, Garnham A. Safety attitudes and beliefs of junior Australian football players. Inj Prev. 2002;8(2):151–4.
5. Kalyon TA, Spor Hekimliği: Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları. 3. Baskı. Ankara. GATA basım evi: 1995. p177-178
6. Kanbir, O. Sporda Sağlık Bilinci ve İlkyardım. 2. Baskı. Bursa: Ekin Kitabevi. 2005. p21-24.
7. Korkmaz ATALAY, BARTIN ÜNİVERSİTESİ, YÜKSEK LİSANS TEZİ,2018
8. Lund J, Holder Y, Smith RJ. Minimum basic data set (MBDS), unintentional injuries, Proceedings of the International Collaborative Effort on Injury Statistics. 1994. p. 34–1
9. Lystad RP, Gregory K, Wilson J. The epidemiology of injuries in mixed martial arts a systematic review and meta-analysis. Orthop J Sports Med. 2014
10. Lystad RP. Injuries to professional and amateur kickboxing contestants: a 15-year retrospective cohort study. Orthop J Sports Med. 2015a;3(11): 2325967115612416.
11. McLatchie, G.R. Analysis of karate injuries sustained in 295 contests. Injury 1976; 8:132–4
12. Metin KAYA , Fatma ARSLAN , Latif AYDOS ,Mehmet KUMARTAŞLI Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XIII (2008), 4: 47- 53
13. Suhongsa, C. Muay Thai. Manchester: IAMTF, 1999
14. Zazryn TR, Finch CF, McCrory P. A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of Victoria, Australia. Br J Sports Med. 2003;37(4):321–4.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

79-iecses-4th-576-FC-Oral

ÜNİVERSİTELER ARASI 1. LİG ERKEK HENTBOL OYUNCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ KAYGI DURUMLARININ FAİR PLAY TUTUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Kumartaşlı, FAHRİYE Esra Başyiğit, Burak GÖNENDİ , Safa Memiş MUTLU
Süleyman Demirel Üniversitesi

Amaç; Bu çalışma üniversiteler arası 1.lig seviyesindeki takımlarda mücadele eden erkek hentbolcuların kaygı düzeylerinin fair play tutumlarına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal-Metot; Araştırmanın evreni ve örneklemi Türkiye'de kesin olarak bilinmeyen hentbol sporuyla ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmaya toplam 150 erkek sporcu katılmıştır. Yaş değişkenine göre çalışmaya katılımın en çok 19-21 yaş grubunda olduğu görülmüştür. Bu çalışma üniversiteler arası 1.lig takımlarında mücadele eden erkek oyunculara anket uygulanarak yapılmıştır. Doldurulan 150 anket formunun hepsi değerlendirmeye alınmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar; Araştırma sonucunda çalışmaya katılan 1.Lig hentbol sporcularının eğitim, yaş, millilik, milli müsabakaya katılım gibi hipotezlerin sonucunda kaygı düzeyi ölçeği ve fair play tutum ölçeği sonucunda elde edilen verilerinin normal dağılım gösterdiği tarafımızca tespit edilmiştir. Ayrıca, kaygı düzeyleri ile fair play tutumları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Kaygı, FairPlay

 Copyright © ISCSA-UBIKS

79-iecses-4th-576-FC-Oral

THE FIRST LEAGUE OF UNIVERSAL LEAGUE HANDBALL PLAYERS INVESTIGATION OF THE EFFECT OF ANXIETY CONCERNS ON FAIR PLAY ATTITUDES BEFORE COMPETITION

Mehmet Kumartaşlı, FAHRİYE Esra Başyiğit, Burak GÖNENDİ , Safa Memiş MUTLU
Süleyman Demirel Üniversitesi

Aim; Purpose This study was conducted in order to examine the effect of the anxiety levels of men's handball players on the fair play attitudes of the teams in the 1st league level between universities.

Material Method; The universe and sampling of the research consist of individuals who are interested in handball sports that are not strictly unknown in Turkey. A total of 150 male athletes participated in this study. According to the age variable, participation in the study was the most 19-21 age group. This study was conducted by applying a questionnaire to male players who fought in the 1st League teams between universities. All of the completed 150 survey form is evaluated.

Results and As a result; 1. League of athletes who participated in the study as a result of the hypothesis such as education, age, nationalism, participation in the national competition, anxiety level scale and fair play attitude scale as a result of the normal distribution of data obtained by the are identified by us. It is also determined that there is no significant difference between anxiety levels and fair play attitudes.

Keywords: Handball, anxiety, FairPlay

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ

Hentbol; çoğu spor dalı gibi çeşitli hareketlerin oluşturduğu ve her takımın olanaklı bir düzeyde kendi takım arkadaşları ile birlikte rakibe karşı performans ve psikolojik üstünlük kurma amacını taşıyan bir etkinliktir. Hentbol oyunu, bütünlük olarak düşünme ve hareket etme alışkanlıklarını en iyi şekilde geliştirir (Öztürk ve Ark., 2007).

Oyunda sporcular kendi ilgi ve isteklerini takımın gereklerine uydurmak zorunda kalarak işbirliği düzeninde çalışmaya itilirler. Bunun sonucu olarak da yalnız bütünlük ve beraber hareket etmenin oyunun, işbirliğinin kendileri başarıya ulaştıracağını öğrenirler. Hentbol kişilik eğitimi üzerinde büyük etkinlik gösterir ve özellikle irade gücü, cesaret, azim ve dürüstlük gibi özellikleri geliştirir (Öztürk ve Ark., 2007).

Sporda performansı etkileyen pek çok psikolojik olgu vardır. Bunların en önemlilerinden biri de kaygıdır. Kaygı, gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkan bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu olarak tanımlandığı gibi, saha içi hal ve hareketlerde kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp fair play durumunu etkilenmesi de yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu olarak da tanımlanır (Adem ve ark., 2010).

Performansı bozucu faktörlerden olan ve sporcuların yarışma ortamında hissettiği gerginlik ve huzursuzluk gibi duygusal durumlar yarışma kaygısı olarak tanımlanır. Yarışma kaygısı, yarışma ortamının yarattığı özel bir kaygı çeşididir. Yarışma kaygısı da durumluk sürekli kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere ikiye ayrılabilir. Sürekli yarışma kaygısı her yarışma ortamında yaşanan gerginlik ve endişe duygusu olarak tanımlanırken, durumluk yarışma kaygısı bu duyguların bazı yarışma ortamlarında yaşanması olarak tanımlanır. Tüm bu aktarılan olası etmenlerin de grup sargınlığını artırma ya da azaltma olasılığı bulunmaktadır (Serdar ve ark., 2012).

Sporda performans, sadece fizyolojik ve biyomekanik faktörlere bağlı değildir. Bunların yanı sıra kaygı, motivasyon ve stres gibi unsurlar, sportif performansı etkileyen başlıca psikolojik etkenlerdir. Herhangi bir sportif yarışma ve karşılaşma öncesinde sporcular korku, kaygı, endişe ve heyecan içinde olurlar ve bu durumu zihinsel, fizyolojik, sosyal, psikolojik ve duygusal tepkiler olarak yansıtırlar ve durumluk kaygılar artar. Sporcuların çoğu bazı belirli durumlarda kaygılı olabilmektedir kaygı, sporcuların etkili düşünme ve davranama becerilerinde karar alma

 Copyright © ISCSA-UBIKS

aşmasını olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı düzeyi arttıkça sporcu, doğru karar almaktan ve becerilerini ortaya koymaktan uzaklaşır. Fazla baskıya maruz kalan sporcularda istemsiz olarak davranış ve hareketlerinde bir etkilenme söz konusu olabilir. Aşırı kaygı daha önceki antrenmanlarında iyi performans sergileyen sporcuların bile duygu ve düşüncelerinde karşılıklı oluşturup, yanlış hareketler sergilemesine yol açabilir. Spielberger ise stres sonucunda kaygı yaşantısının ortaya çıktığını belirtmiş, spor ortamındaki kaygıyı ise genel olarak durumluk kaygı olarak nitelendirmiştir (Hilal ve ark. 2018).

Fair-play sporun ahlaki yönüdür. Sporcunun hedeflerine hoş bir rekabet ortamında, rakiplerine zarar vermeden ulaşması ve seyircinin de aynı bilinç sportif rekabette rolünü almasıdır. Kısaca dürüst başarıdır. Kazanmak için her yolun mubah sayılmadığını, hırsın yerini azmin aldığı, hoşgörü duygularının ön plana çıktığı spor anlayışıdır (Mehmet, 2017).

Fair-play, sporcuların yarışmalar esnasında, güçleşen şartlar altında dahi kurallara sabırla, tutarlı ve bilinçli olarak riayet etmeleri, fırsat eşitliliğini bozmamak amacıyla haksız avantajları kabullenmemeleri, rakibin haksız dezavantajlarından yararlanmaya kalkışmaları, rakibi düşman değil, aksine oyunun gerçekleşmesini sağlayan eşdeğer haklara sahip birey ve partner olarak görmeleri ve değer vermeleri çabalarında kendini göstermektedir. Fair-play müsabıkların oyunu kurallarına mutlak ve istisnasız saygı göstermeleri gerektiği gibi oyunun kurallarına mutlak ve istisnasız saygı göstermeleri gerektiği gibi oyunun kurallarına mutlak saygının ötesinde, özellikle müsabaka sporlarının belirli bir ruh hali içinde cereyan etmesini gerektirmektedir. Fair kavramı oyun içindeki tutuma sıkı sıkıya bağlıdır. Oyunu, ‘dürüstçe’ oynamak gerekir. Bir oyunun kurallarından kuşku duymak asla mümkün değildir. Çünkü onları belirleyen ilke tartışmasız niteliktedir (Mehmet, 2017).

MATERYAL METOD

Bu araştırma betimsel araştırma yaklaşımı ile temellenmiş olup, kaygı ve sporcunun fair-play tutumunun incelemeyi amaçlar. Üniversiteler arası 1.lig Hentbol şampiyonasına katılan oyuncuların psikolojik ve sportif yeterliliği amacıyla incelenme yapılmışdır.

Araştırma betimsel nitelikte bir çalışmadır. Araştırma anket yoluyla yapılmıştır. Araştırmanın evreni üniversiteler arası 1.lig hentbol şampiyonasına katılan oyunculardan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise; 8-12 Nisan 2019 tarihleri arasında yapılan

üniversiteler arası hentbol turnuvasına katılan yaşları 18-27 arası değişen 150 Erkek sporcuya test uygulanmış ve rapor edilmiştir.

Araştırma veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde katılımcılara sportmenlik düzeylerini ölçmek amacıyla Sezen-Balçıkanlı (2009) tarafından Türk diline uyarlama çalışmaları gerçekleştiren ÇBSYÖ (çok boyutlu sportmenlik yönelimleri ölçeği) kullanılmıştır. ÇBSYÖ 20 maddeden oluşan beşli Lipert tipi bir ölçektir. İkinci bölümde ise kullanılan anket DSKÖ (durumluk ve sürekli kaygı ölçeği) dir. Bu ölçeğin bireylerin bulundukları anda ne kadar kaygılı olduklarını belirlemek içindir. 20 maddeden oluşan ölçekte sporcular dörtlü Lipert tipi ölçekte cevaplamaktadır.

Araştırmada sportmenlik ve kaygı ölçeğinde 40 soruya verilen yanıtların SPSS (Satiscal Package For Social Siciences) programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için ”Kolmogorov-Smirnov” testi kullanılmıştır ve bunun sonucunda normal dağılıma sahip olduklarını ve parametrik T Testi ve Perason Korealsyon testler kullanılmıştır. Yapılan normallik testinde non parametrik test grubu bulunmuştur. Man Whitney u ve Kryskall Whallis testleri uygulanmıştır.

Sportmenlik yönelim ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0,832 bulunmuştur. Spora yönelim ölçeğinin alt boyutları incelenmiş ve Sporda Sorumluluk bağlılık testinde non parametrik, rakibe saygıda non parametrik, kurallar ve yönetime saygı non parametrik sosyal sorumluluk bağlılıkta non parametrik testler uygulanmıştır.

Kaygı ölçeğinin güvenirliği ,864 bulunmuştur. Kaygı ölçeğinde durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersten kodlanan madde vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 maddelerdir. Bu maddelerin puanlamaları 80-60-40-20 olacak şekilde hesaplanmış ve ortalaması yüksek çıkmıştır. Spora yönelim ölçeğinde spor yılı ve milli maç ve milli sporcu olmayan arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fark yoktur. Kaygı ile milli sporcu ile öğretim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fark yoktur.

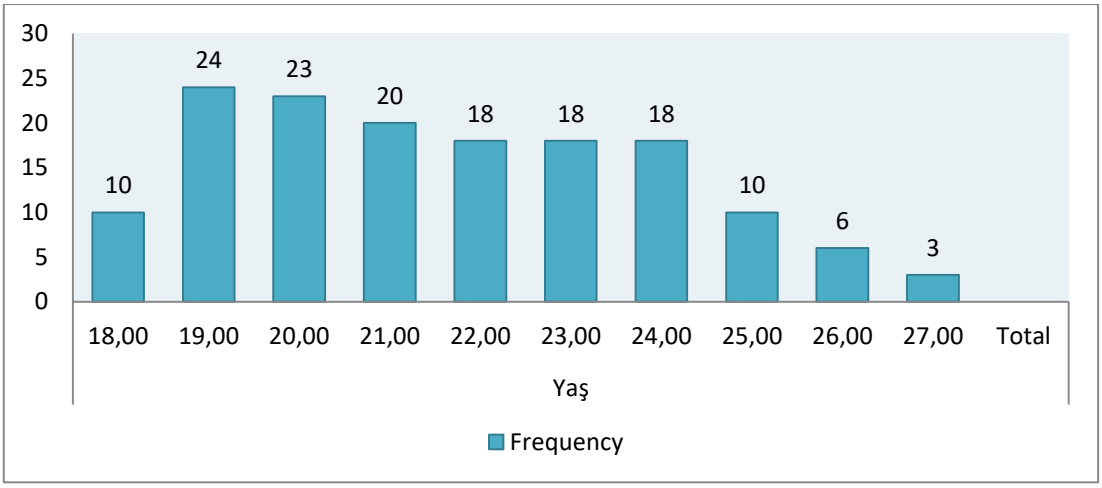
BULGULAR

Çalışmada tespit edilen tüm tanımlayıcı istatistiki tablolar halinde verilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bulgular tüm verileriyle aşağıda bulunmaktadır. Elde edilen bulgular

 Copyright © ISCSA-UBIKS

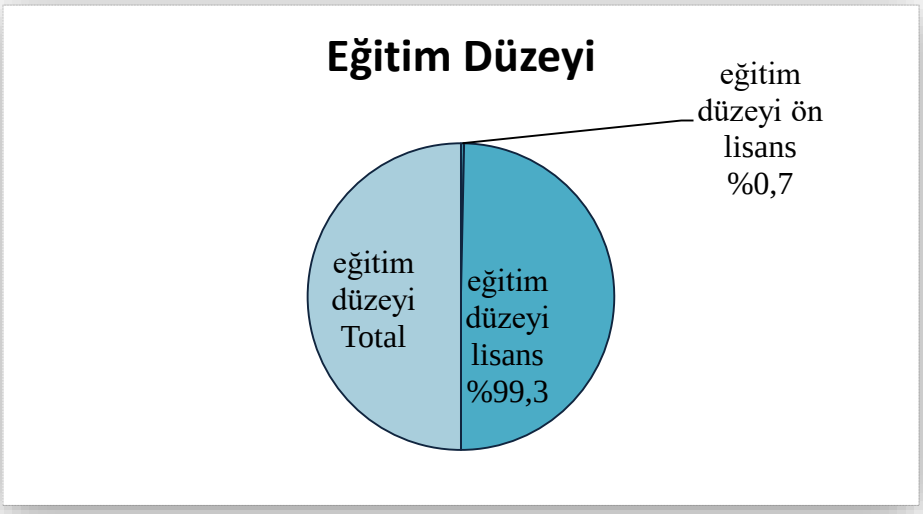
sonucunda katılımların %100 erkek olduğu anlaşılmıştır. Araştırmanın sonucun da branş katılımının %100 hentbol olarak anlaşılmıştır.

Şekil-1 Yaş Durumu Frekans Grafiği



Yapılan analizin sonucunda katılan sporcuların en çok katılımın 19 yaş olduğu görüyor ve %16 kapsamaktadır. 2. Olarak katılım 20 yaş bu yaş ise %15,3 ünü olduğu belirlenmiştir. En az katılım ise 27 yaş bu ise %2 belirlenmiştir. Ortalama yaşın ise 21,63 olarak tespit edilmiştir.

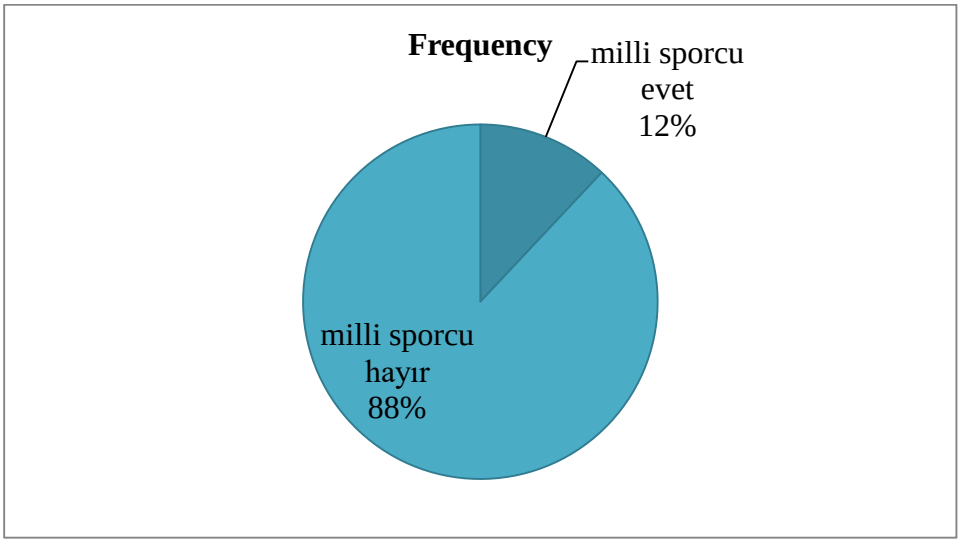
Şekil-2 Eğitim Durumu Frekans Grafiği



Yapılan frekans analizi sonucunda eğitim düzeylerinin ortalaması 1,99 tespit edilmiştir. Eğitim düzeyinde %99,3 lisans belirlenmiştir. %0,07 ön lisans olarak tespit edilmiştir.

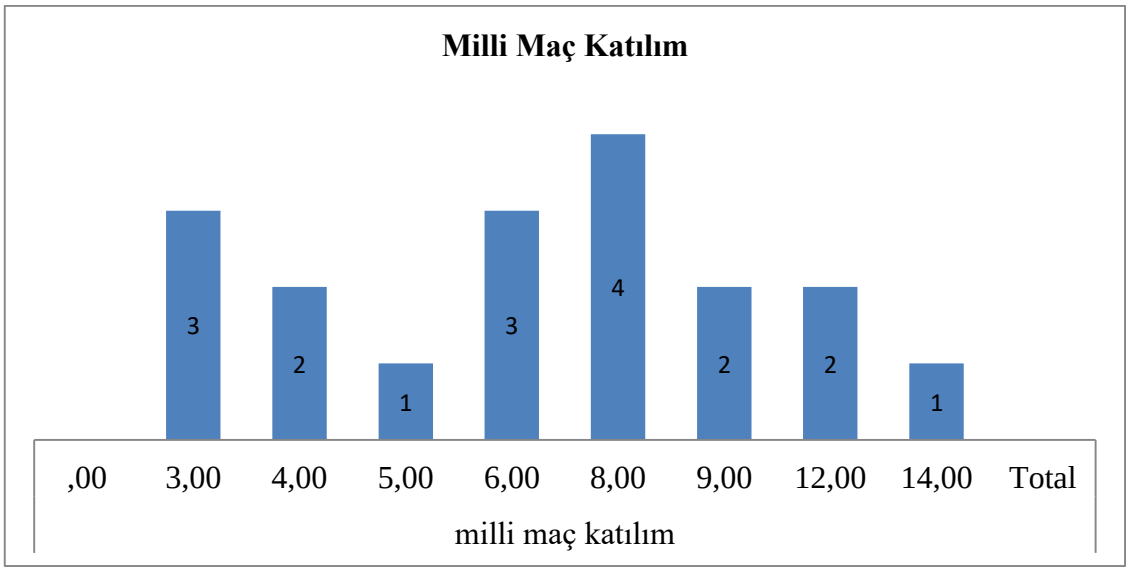
Şekil-3 Milli Sporcu Durumu Frekans Grafiği

 Copyright © ISCSA-UBIKS



Araştırmanların yapılan frekans analizinde milli sporcu sonucu tespit edilmiştir. %12 si milli sporcu katılımı olmuş. %88 ise milli sporcu değildir. Örneklemin ortalaması ise 1,88 olarak tespit edilmiştir.

Şekil-4 Milli Maça Katılım Durumu Frekans Grafiği



Yapılan frekans analizinde sonucunda örneklemin ortalaması 0,85 tespit edilmiştir. Milli takıma katılma durumu en çok 4 kişinin 8 defa milli maça katılması belirlenmiştir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 1. Sportmenlik Yönelim Ölçeğinin Güvenirlik Katsayısı

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N Of Items
,832	20

Sportmenlik Yönelim Ölçeğinin Güvenirliği ,832 bulunmuştur. Bulunan değer sonucun da Sportmenlik Yönelim Ölçeğinin güvenirlik Katsayısında anlamlı bir değer bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Milli Sporcu Sportmenlik Yönelim Katsayısı

	Milli sporcu	**N**	**Mean Rank**	**Sum of Ranks**
Sporda Sorumluluk	Evet	18	79,89	**,645**
	Hayır	132	74,90	
	Total	150		
Sosyal Normlara Uyum	Evet	18	89,69	**,128**
	Hayır	132	73,56	
	Total	150		
Kurallar	Evet	18	86,06	**,269**
	Hayır	132	74,06	
	Total	150		
Rakibe Saygı	Evet	18	83,64	**,394**
	Hayır	132	74,39	
	Total	150		
Toplam Sportmenlik Yönelim Ölçeği	Evet	18	89,64	**,141**
	Hayır	132	73,57	
	Total	150		

Spora yönelim ölçeğinde spor yılı, milli maç ve milli sporcu olmayan sporcular arasında anlamlı bir değer bulunamamıştır **(p>0,05).**

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 3. Kaygı Ölçeğinin Güvenirlik Katsayısı

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N Of Items
,864	20

Kaygı ölçeğinin güvenirlik katsayısı ,864 bulunmuştur. Bulunan değer sonucunda anlamlı bir değer bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 4:Durumluk Kaygı ve Öğretim Düzeyi

Öğretim düzeyi	N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Ön lisans	1	92,50	,694
Lisans	149	75,39	
Total	150		

Durumluluk kaygı ve öğretim düzeyi tablosun da lisans ,694 ve ön lisans ,694 öğrencilerinde anlamlı bir değer bulunamamıştır (P>0,05).

Tablo 5:Durumluk Kaygı ve Milli Sporcu

Durumluk Kaygı	N	Mean Rank	p
Evet	18	60,77	,122
Hayır	132	77,52	
Total	150		

Durumluluk kaygı ve milli sporcu olma tablosuna bakıldığın da milli sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı bir değer bulunamamıştır (P>0,05).

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 6. Öğretim Düzeyi

	N	ORT±SS	MİN.	MAX.
Sporda Sorumluluk	150	20,22±3,00	11,00	25,00
Sosyal Normlara Uyum		19,16±3,49	8,00	25,00
Kurallar		19,00±2,85	11,00	25,00
Rakibe Saygı		18,77±3,05	9,00	25,00
Toplam Sportmentlik Yönelim Ölçeği		77,14±10,07	44,00	97,00
Milli Sporcu		1,88±,32	1,00	2,00

Tablo 7. Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim.

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	2	1,3
Beni Çok Az Tanımlıyor	12	8,0
Beni Kısmen Tanımlıyor	30	20,0
Beni Oldukça Tanımlıyor	44	29,3
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	62	41,3
Toplam	**150**	**100**

Sporculara yöneltilen "Maçı kaybetsem de rakibimi tebrik ederim" sorusuna verilen cevapların %,1,3'İ Beni hiç tanımlamıyor %8,0 si Beni Çok Az Tanımlıyor, % 20,0'si Beni Kısmen Tanımlıyor, %29,3'si Beni Oldukça Tanımlıyor, %41,3'i Beni Tam Olarak Tanımlıyor olarak dağılmıştır. Buna göre 150 sporcunun 150'ı bu tavrın kendisini tanımladığını ifade etmekte olup, bu oldukça yüksek bir sayıdır

Tablo 8.Hakem kararlarına uyarım

Kurallara ve yönetime saygı	N	%
Beni Çok Az Tanımlıyor	9	6,0
Beni Kısmen Tanımlıyor	34	22,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	54	36,0
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	53	35,3
Toplam	**150**	**100,0**

 Copyright © ISCSA-UBIKS

"Hakem Kararlarına Uyarım" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 6,0'ü Beni Çok Az Tanımlıyor, % 22,7 ü Beni Kısmen Tanımlıyor, %36,0 si Beni Oldukça Tanımlıyor, %35,3 u, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şıkkını işaretlemiştir. Burada, örneklemin %71,3'u yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşacağını ifade etmiştir.

Tablo 9. Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm

Sporda sorumluluklar	N	%
Beni Çok Az Tanımlıyor	10	6,7
Beni Kısmen Tanımlıyor	36	24,0
Beni Oldukça Tanımlıyor	46	30,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	58	38,7
Toplam	**150**	**100,0**

Maçı Kaybedeceğimden emin olsam bile maçta elimden gelen çabayı gösteririm sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların % 6,7'i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 24,0'si Beni Kısmen Tanımlıyor, %30,7'si Beni Oldukça Tanımlıyor, %38,7 ' Beni Tam Olarak Tanımlıyor olduğu görülmüştür. Örneklemin dağılımına bakıldığında %93,4'lik kısmın müsabakayı hiçbir şart altında bırakmayacaklarını beyan ettikleri görülmektedir

Tablo 10.Yere düşen rakibimin kalkmasını yardım için elimi uzatırım

Rakibe saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	2	1,3
Beni Çok Az Tanımlıyor	18	12,0
Beni Kısmen Tanımlıyor	34	22,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	50	33,3
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	46	30,7
Toplam	**150**	**100,0**

"Yere düşen rakibimin kalkmasına yardım için elimi uzatırım" sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların , % 1,3'i beni hiç tanımlamıyor, % 12,0 i Beni Çok Az Tanımlıyor, % 22,7'si Beni Kısmen Tanımlıyor, %33,3'sı Beni Oldukça Tanımlıyor, %30,7'ü, Beni Tam Olarak Tanımlıyor şıkkını işaretlemiştir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 11.Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	6	4,0
Beni Çok Az Tanımlıyor	16	10,7
Beni Kısmen Tanımlıyor	38	25,3
Beni Oldukça Tanımlıyor	43	28,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	47	31,3
Toplam	**150**	**100,0**

'Bir yenilgiden sonra rakip takım antrenörü ile tokalaşırım' sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %4,0' ü beni hiç tanımlamıyor, %10,7'si beni çok az tanımlıyor, %25,3'ü beni kısmen tanımlıyor, %28,7'si beni oldukça tanımlıyor, %31,3'ü beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 12.Oyun kurallarına saygı duyar ve uyarım

Kurallara ve yönetime saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	1	,7
Beni Çok Az Tanımlıyor	16	10,7
Beni Kısmen Tanımlıyor	26	17,3
Beni Oldukça Tanımlıyor	52	34,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	55	36,7
Toplam	**150**	**100,0**

'oyun kurallarına saygı duyar ve uyarım' sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %0,7'si beni hiç tanımlamıyor, %10,7'si beni çok az tanımlıyor, %17,3'ü beni kısmen tanımlıyor, %34,7'si beni oldukça tanımlıyor, %36,7'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 13:Maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam

Sporda sorumluluk	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	2	1,3
Beni Çok Az Tanımlıyor	6	4,0
Beni Kısmen Tanımlıyor	27	18,0
Beni Oldukça Tanımlıyor	51	34,0
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	64	42,7
Toplam	**150**	**100,0**

 Copyright © ISCSA-UBIKS

'maçta çok hata yapsam bile mücadeleyi bırakmam sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %1,3'si beni hiç tanımlamıyor, %4,0'si beni çok az tanımlıyor, %18,0'ü beni kısmen tanımlıyor, %34,0'si beni oldukça tanımlıyor, %42,7'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 14.Eğer elimden gelirse, haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum

Rakibe saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	9	6,0
Beni Çok Az Tanımlıyor	23	15,3
Beni Kısmen Tanımlıyor	34	22,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	49	32,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	35	23,3
Toplam	**150**	**100,0**

'Eğer elimden gelirse, haksız bir şekilde oyundan atılmak üzere olan rakibimin oyunda kalması için hakemle konuşurum sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %6,0'si beni hiç tanımlamıyor, 15,3'si beni çok az tanımlıyor, %22,7'ü beni kısmen tanımlıyor, %32,7'si beni oldukça tanımlıyor, %23,3'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 15.Bir yarışmadan sonra rakibimi iyi performansından dolayı kutlarım

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni hiç tanımlamıyor	4	2,7
beni çok az tanımlıyor	13	8,7
beni kısmen tanımlıyor	41	27,3
beni oldukça tanımlıyor	51	34,0
beni tam olarak tanımlıyor	41	27,3
Toplam	**150**	**100,0**

'Bir yarışmadan sonra rakibimi iyi performansından dolayı kutlarım sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %2,7'si beni hiç tanımlamıyor, 8,7'si beni çok az tanımlıyor, %27,3'ü beni kısmen tanımlıyor, %34,0'si beni oldukça tanımlıyor, %27,3'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 16.Yaptığım sporu tüm kurallarına mutlaka uyarım

Kurallara ve yönetime saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	2	1,3
Beni Çok Az Tanımlıyor	10	6,7
Beni Kısmen Tanımlıyor	31	20,7
Beni Oldukça Tanımlıyor	47	31,3
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	60	40,0
Toplam	**150**	**100,0**

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Yaptığım sporu tüm kurallarına mutlaka uyarım sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %1,3'si beni hiç tanımlamıyor, 6,7'si beni çok az tanımlıyor, %20,7'ü beni kısmen tanımlıyor, %31,3'si beni oldukça tanımlıyor, %40,0'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 17. Eksiklerimi gidermek için neler yapacağımı düşünürüm

Sporda sorumluluk	**N**	**%**
Beni hiç tanımlamıyor	2	1,3
beni çok az tanımlıyor	9	6,0
beni kısmen tanımlıyor	31	20,7
beni oldukça tanımlıyor	51	34,0
beni tam olarak tanımlıyor	57	38,0
Toplam	**150**	**100,0**

Eksiklerimi gidermek için neler yapacağımı düşünürüm uyarım sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %1,3'si beni hiç tanımlamıyor, 6,0'si beni çok az tanımlıyor, %20,7'ü beni kısmen tanımlıyor, %34,0'si beni oldukça tanımlıyor, %38,0'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir

Tablo 18. Rakibim sakatlandığında yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim

Rakibe saygı	**N**	**%**
Beni Hiç Tanımlamıyor	2	1,3
Beni Çok Az Tanımlıyor	17	11,3
Beni Kısmen Tanımlıyor	42	28,0
Beni Oldukça Tanımlıyor	52	34,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	37	24,7
Toplam	150	100,0

Rakibim sakatlandığında yardım alabilmesi için hakemden oyunu durdurmasını isterim sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %1,3'si beni hiç tanımlamıyor, 11,3'si beni çok az tanımlıyor, %28,0'ü beni kısmen tanımlıyor, %34,7'si beni oldukça tanımlıyor, %24,7'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 19. Galip geldiğimde bile, kaybeden takımın gayretini takdir ederim

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	2	1,3
Beni Çok Az Tanımlıyor	13	8,7
Beni Kısmen Tanımlıyor	38	25,3
Beni Oldukça Tanımlıyor	53	35,3
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	44	29,3
Toplam	**150**	**100,0**

Galip geldiğimde bile, kaybeden takımın gayretini takdir ederim sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %1,3'si beni hiç tanımlamıyor, 8,7'si beni çok az tanımlıyor, %25,3'ü beni kısmen tanımlıyor, %35,3'si beni oldukça tanımlıyor, %29,3'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir

Tablo 19.Hatalı karar verdiğinde bile hakeme saygımı kaybetmem

Kurallara ve yönetime saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	4	2,7
Beni Çok Az Tanımlıyor	21	14,0
Beni Kısmen Tanımlıyor	32	21,3
Beni Oldukça Tanımlıyor	55	36,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	38	25,3
Toplam	**150**	**100,0**

Hatalı karar verdiğinde bile hakeme saygımı kaybetmem sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %2,7'si beni hiç tanımlamıyor, 14,0'si beni çok az tanımlıyor, %21,3'ü beni kısmen tanımlıyor, %36,7'si beni oldukça tanımlıyor, %25,3'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 20.Tüm Antrenmanlara Katılmak Benim İçin Önemlidir

Sporda sorumluluk	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	3	2,0
Beni Çok Az Tanımlıyor	10	6,7
Beni Kısmen Tanımlıyor	35	23,3
Beni Oldukça Tanımlıyor	49	32,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	53	35,3
Toplam	**150**	**100,0**

Tüm Antrenmanlara Katılmak Benim İçin Önemlidir sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %2,0'si beni hiç tanımlamıyor, 6,7'si beni çok az tanımlıyor, %23,3'ü beni kısmen tanımlıyor, %32,7'si beni oldukça tanımlıyor, %35,3'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 21.Rakibim Haksız Yere Cezalandırılırsa Bu Durumu Düzeltmeye Çalışırım

Rakibe saygı	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	4	2,7
Beni Çok Az Tanımlıyor	20	13,3
Beni Kısmen Tanımlıyor	42	28,0
Beni Oldukça Tanımlıyor	48	32,0
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	36	24,0
Toplam	**150**	**100,0**

Rakibim haksız yere cezalandırılırsa bu durumu düzeltmeye çalışırım sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %2,7'si beni hiç tanımlamıyor, 13,3'si beni çok az tanımlıyor, %28,0'ü beni kısmen tanımlıyor, %32,0'si beni oldukça tanımlıyor, %24,'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 22.Kazansamda Kaybetsem De Rakibimle Tokalaşırım

Sosyal Normlara Uyum	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	4	2,7
Beni Çok Az Tanımlıyor	15	10,0
Beni Kısmen Tanımlıyor	30	20,0
Beni Oldukça Tanımlıyor	52	34,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	49	32,7
Toplam	**150**	**100,0**

Kazansamde kaybetsemde rakibimle tokalaşırım sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %2,7'si beni hiç tanımlamıyor, 10,0'si beni çok az tanımlıyor, %20,0'ü beni kısmen tanımlıyor, %34,7'si beni oldukça tanımlıyor, %32,7'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 23.Hakemler Dışında, Resmi Maç/Saha Görevlilerinin Uyarılarını Da Dinlerim

Kurallara ve yönetime saygı	N	%
Beni hiç tanımlamıyor	3	2,0
beni çok az tanımlıyor	11	7,3
beni kısmen tanımlıyor	51	34,0
beni oldukça tanımlıyor	43	28,7
beni tam olarak tanımlıyor	42	28,0
Toplam	**150**	**100,0**

Hakemler dışında, resmi maç/saha görevlilerinin uyarılarını da dinlerim sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %2,0'si beni hiç tanımlamıyor, 7,3'si beni çok az tanımlıyor, %34,0'ü beni kısmen tanımlıyor, %28,7'si beni oldukça tanımlıyor, %28,0'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 24.Antrenmanlarda Elimden Gelen Her Şeyi Yaparım

Sporda sorumluluk	N	%
Beni Hiç Tanımlamıyor	1	,7
Beni Çok Az Tanımlıyor	8	5,3
Beni Kısmen Tanımlıyor	20	13,3
Beni Oldukça Tanımlıyor	61	40,7
Beni Tam Olarak Tanımlıyor	60	40,0
Toplam	**150**	**100,0**

Antrenmanlarda elimden gelen her şeyi yaparım sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %0,7'si beni hiç tanımlamıyor, 5,3'si beni çok az tanımlıyor, %13,3'ü beni kısmen tanımlıyor, %40,7'si beni oldukça tanımlıyor, %40,0'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 25.Rakibim Spor Malzemelerini Unutmuşsa Yedeklerimi Ona Veririm

Rakibe saygı	N	%
Beni hiç tanımlamıyor	9	6,0
beni çok az tanımlıyor	15	10,0
beni kısmen tanımlıyor	30	20,0
beni oldukça tanımlıyor	49	32,7
beni tam olarak tanımlıyor	47	31,3
Toplam	**150**	**100,0**

Rakibim spor malzemelerini unutmuşsa yedeklerimi ona veririm sorusunun çalışma kapsamındaki sporcuların %6,0'si beni hiç tanımlamıyor, 10,0'si beni çok az tanımlıyor, %20,0'ü beni kısmen tanımlıyor, %32,7'si beni oldukça tanımlıyor, %31,3'si beni tam olarak tanımlıyor şıkkını işaretlemişlerdir.

Tablo 26.Şu Anda Sakinim

	N	%
HİÇ	10	6,7
BİRAZ	25	16,7
ÇOK	46	30,7
TAMAMIYLA	69	46,0
Toplam	**150**	**100,0**

 Copyright © ISCSA-UBIKS

"Şu anda sakinim" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 6,7'ü hiç, % 16,7'si biraz, % 30,7'si çok, % 46,0'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 27.Kendimi Emniyette Hissediyorum

	N	%
HİÇ	7	4,7
BİRAZ	26	17,3
ÇOK	57	38,0
TAMAMIYLA	60	40,0
Toplam	**150**	**100,0**

Kendimi emniyette hissediyorum" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 4,7'si hiç, % 17,3'i biraz, % 38,0'i çok, % 40,0'si, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 28.Şu Anda Sinirlerim Gergin

	N	%
HİÇ	90	60,0
BİRAZ	40	26,7
ÇOK	10	6,7
TAMAMIYLA	10	6,7
Toplam	**150**	**100,0**

Şu anda sinirlerim gergin" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 60,0si hiç, % 26,7'i biraz, % 6,7'i çok, % 6,7'si, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 29.Pişmanlık Duygusu İçindeyim

	N	%
HİÇ	98	65,3
BİRAZ	28	18,7
ÇOK	14	9,3
TAMAMIYLA	10	6,7
Toplam	150	100,0

Pişmanlık duygusu içindeyim" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 65,0si hiç, % 18,7'i biraz, % 9,3'i çok, % 6,7'si, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 30.Şu Anda Huzur İçindeyim

	N	%
HİÇ	12	8,0
BİRAZ	28	18,7
ÇOK	67	44,7
TAMAMIYLA	43	28,7
Toplam	**150**	**100,0**

Şu anda huzur içindeyim ” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 8,0si hiç, % 18,7’i biraz, % 44,7’i çok, % 28,7’si, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 31.Şu Anda Hiç Keyfim Yok

	N	%
HİÇ	40	26,7
BİRAZ	66	44,0
ÇOK	31	20,7
TAMAMIYLA	13	8,7
Toplam	**150**	**100,0**

Şu anda hiç keyfim yok” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 26,7’ü hiç, % 44,0’si biraz, %20,7’si çok, % 8,7’ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 32.Başıma Geleceklerden Endişe Ediyorum

	N	%
HİÇ	70	46,7
BİRAZ	40	26,7
ÇOK	24	16,0
TAMAMIYLA	16	10,7
Toplam	**150**	**100,0**

Başıma geleceklerden endişe ediyorum” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların % 46,7’ü hiç, % 26,7’si biraz, %16,3’si çok, % 10,7’ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 33.Kendimi Dinlenmiş Hissediyorum

	N	%
HİÇ	23	15,3
BİRAZ	38	25,3
ÇOK	52	34,7
TAMAMIYLA	37	24,7
Toplam	**150**	**100,0**

Kendimi dinlenmiş hissediyorum" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 15,3'ü hiç, % 25,3'si biraz, %34,7'si çok, % 24,7'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 34.Şu Anda Kaygılıyım

	N	%
HİÇ	57	38,0
BİRAZ	56	37,3
ÇOK	21	14,0
TAMAMIYLA	16	10,7
Toplam	**150**	**100,0**

Şu anda kaygılıyım" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 38,0'ü hiç, % 37,3'si biraz, %14,0'si çok, % 10,7'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 35. Kendimi Rahat Hissediyorum

	N	%
HİÇ	13	8,7
BİRAZ	32	21,3
ÇOK	55	36,7
TAMAMIYLA	50	33,3
Toplam	**150**	**100,0**

Kendimi rahat hissediyorum" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 8,7'ü hiç, % 21,3'si biraz, %36,7'si çok, % 33,3'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 36.Kendime Güvenim Var

	N	%
HİÇ	7	4,7
BİRAZ	20	13,3
ÇOK	46	30,7
TAMAMIYLA	77	51,3
Toplam	**150**	**100,0**

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Kendime güvenim var" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 4,7'ü hiç, % 13,3'si biraz, %30,7'si çok, % 51,3'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 37.Şu Anda Asabım Bozuk

	N	%
HİÇ	77	51,3
BİRAZ	42	28,0
ÇOK	15	10,0
TAMAMIYLA	16	10,7
Toplam	**150**	**100,0**

Şu anda asabım bozuk" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 51,3'ü hiç, % 28,0'si biraz, %10,0'si çok, % 10,7'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 38.Çok Sinirliyim

	N	%
HİÇ	103	68,7
BİRAZ	23	15,3
ÇOK	10	6,7
TAMAMIYLA	14	9,3
Toplam	**150**	**100,0**

Çok sinirliyim" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 68,7hiç, % 15,3'si biraz, %6,7'si çok, % 9,3'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 39.Sinirlerimin Çok Gergin Olduğunu Hissediyorum

	N	%
HİÇ	77	51,3
BİRAZ	44	29,3
ÇOK	16	10,7
TAMAMIYLA	13	8,7
Toplam	**150**	**100,0**

Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 51,3'ü hiç, % 29,3'si biraz, %10,7'si çok, % 8,7'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 40.Kendimi Rahatlamış Hissediyorum

	N	%
HİÇ	14	9,3
BİRAZ	38	25,3
ÇOK	73	48,7
TAMAMIYLA	25	16,7
Toplam	**150**	**100,0**

Kendimi rahatlamış hissediyorum ” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 9,3’ü hiç, % 25,3’si biraz, %48,7’si çok, % 16,7’ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 41.Şu Anda Halimden Memnunum

	N	%
HİÇ	16	10,7
BİRAZ	37	24,7
ÇOK	62	41,3
TAMAMIYLA	35	23,3
Toplam	**150**	**100,0**

Şu anda halimden memnunum” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 10,7’ü hiç, % 24,7’si biraz, %41,3’si çok, % 23,3’ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 42.Şu Anda Endişeliyim

	N	%
HİÇ	62	41,3
BİRAZ	54	36,0
ÇOK	23	15,3
TAMAMIYLA	11	7,3
Toplam	**150**	**100,0**

Şu anda endişeliyim” sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 41,3’ü hiç, % 36,0’si biraz, %15,3’si çok, % 7,3’ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 43.Heyecan dan Kendimi Şaşkına Dönmüş Hissediyorum

	N	%
HİÇ	94	62,7
BİRAZ	36	24,0
ÇOK	13	8,7
TAMAMIYLA	7	4,7
Toplam	**150**	**100,0**

 Copyright © ISCSA-UBIKS

"Heyecandan kendimi şaşkına dönüş hissediyorum" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 62,7'ü hiç, % 24,0'si biraz, %8,7'si çok, % 4,7'ü, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir.

Tablo 44.Şu Anda Sevinçliyim

	N	%
HİÇ	20	13,3
BİRAZ	37	24,7
ÇOK	52	34,7
TAMAMIYLA	41	27,3
Toplam	**150**	**100,0**

"Şu anda sevinçliyim" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , % 13,3 hiç, % 24,7'ü biraz, % 34,7'si çok, % 27,3'i, tamamıyla şıkkını işaretlemiştir

Tablo 45.Şu Anda Keyfim Yerinde

	N	%
HİÇ	13	8,7
BİRAZ	40	26,7
ÇOK	54	36,0
TAMAMIYLA	43	28,7
Toplam	**150**	**100,0**

"Şu anda keyfim yerinde" sorusuna çalışma kapsamındaki sporcuların , %8,7'i hiç, % 26,7'ü biraz, % 36,0'si çok, % 28,7 tamamıyla şıkkını işaretlemiştir

TARTIŞMA

Yapılan çalışma da üniversiteler arası 1. Lig hentbol müsabakalarına katılan 150 sporcu üzerinde milli sporculuk durumu, öğretim düzeyi ve sportmenlik unsurları incelenmiştir. Sporcuların performansını etkileyen faktörlere dair araştırmalar özellikle son yıllarda gerçekleştirilmekte olup, bu araştırmalar sonucunda fizyolojik özellikleriyle birlikte sporcuların psikolojik durumlarının da etkin bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile kaygı düzeyleri arasında anlamsız bir fark olduğu belirlenmiştir. **(p > 0.05)** Sporcu branşları, millilik durumları, spor yılı, yarışma seviyesi ve eğitim durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. **(p > 0.05)**

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya katılan sporculara uygulanan durumluk ve sürekli kaygı düzeyi anketinin analiz sonuçlarından elde edilen sonuçların tartışılmasına yer verilmiştir.

Kaygı kendi içinde sürekli, bilişsel, fizyolojik, durumluk gibi türlere ayrılır. Sporcuların en çok karşılaştıkları kaygı türü, müsabaka öncesi ve esnasında yaşadıkları durumluk kaygı, Başka bir diğer deyimle müsabaka kaygısıdır. Kaygı sporcular üzerin de olumsuz etki gösterdiği söylense de son zamanlar da bu ön yargı yer yer kırılmaktadır. Çalışmada, kaygı düzeyiyle ilişkilendirilen bir başka kavram ise son yıllarda spor literatüründe daha yoğun bir şekilde yer alan fair play (güzel oyun) kavramı olmuştur. (Teoman, 2017).

Çalışmaya katılan sporcular üzerin de kaygı düzeylerinin öğretim düzeyi ve sportmenlik faaliyetleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Milli sporculuk durumunda durumluk kaygı düzeylerinin daha az olduğu görülmektedir. Bunun sebebi ise milli takım forması giymek ile kulüp forması giymenin arasın da ki kaygı farklılığından oluştuğu söylenebilir. Fair play tutumun da ise sporcular arasında milli olup olmamaları arasın da bir fark bulunamamıştır. Fair play tutumu tüm sporcular tarafından eşit bir şekilde uygulandığı söylenebilir.

Genel olarak literatür çalışmalarında ortaöğretim dönemini içeren yaklaşık olarak 12-15 yaş grubu arasındaki sporcuların rakibe saygı boyutundaki davranışlarının önemli derecede olumlu olduğunu göstermektedir. Buda ülkemizde alt yaş grubu diyebileceğimiz bu yaş grubundaki sporcuların antrenör ve öğretmenlerinin fair play anlayışının önemsediklerini ve bunu da spor eğitimi olarak öğrencilerine yansıttıkları söylenebilir. Aynı zamanda antrenör ve çalıştırıcılar bu yaş grubunda sporcularına sportif faaliyetlere katılımın önemli olduğu yönünde kazanmanın ise önemli olduğunu ama bunun fair play anlayışının önüne geçmemesi gerektiği yönünde motive etmeleri önemlidir (Teoman, 2017).

Yapılan diğer araştırma sonuçlarında ise, Sporda Sorumluluk alt boyutunda yer alan davranışlar “oldukça” Balçıkanlı (2009), Leymre ve arkadaşlarının (2002), Tsai ve Fung (2005) çalışmalarında ise “kısmen” olarak tanımlandığı görülmektedir. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada Sporda Sorumluluk alt boyutunda yer alan davranışlara yönelik ifadeler evet 18 (79,89), hayır 132 (74,90) yönündedir. Yapmış olduğumuz çalışma ile diğer çalışmalar paralellik göstermektedir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Topan'ın (2001) aştırmasında sosyal normlara uyum alt boyutunda yer alan davranışların "kendilerini oldukça tanımladığı" yönündedir. Balçıkanlı"nın (2009) araştırmasında da, futbolcuların, sosyal normlara uyum alt boyutunda yer alan davranışların kendilerini "oldukça" tanımladığı belirtilmektedir. Bizim yapmış olduğumuz çalışmamızda da sosyal normlara uyum alt boyutunda yer alan davranışlara yönelik evet 18 (89,69), hayır 132 (73,56) yönündedir.

Balçıkanlı"nın (2009) araştırmasında da, futbolcuların, kurallar alt boyutunda yer alan davranışların kendilerini "oldukça" tanımladığı belirtilmektedir. Lemyre ve arkadaşlarının (2002) yüksek ve düşük ego yönelimi ile sportmenlik yönelimi arasındaki ilişkiyi araştırdığı 13–16 yaşarası futbolcularda kurallar alt boyutu genel ortalama itibari ile futbolcuları "oldukça" tanımladığı yönündedir. Miller ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında, kurallar ortalaması genç futbolcuları "oldukça" tanımladığı, Stornes ve Ommundsen"in (2004) genç hentbol oyuncuları üzerindeki araştırma sonuçlarına göre ise, kurallar ortalaması hentbolcuları "oldukça" tanımlamaktadır. Bu alt boyutu da genel olarak değerlendirdiğimizde, 12-15 yaş grubu arasındaki sporcuların kurallara boyutundaki davranışlarının önemli düzeyde olumlu olduğunu göstermektedir. Bizim yaptığımız çalışmamızda da Kurallar alt boyutunda yer alan davranışlara yönelik ifadeler evet 18 (86,06), hayır 132 (74,06)yönündedir. Yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir.

Bu bağlamda Topan (2011)'de yaptığı çalışmada, rakibe saygı alt boyutunun davranışları genel olarak incelendiğinde, öğrencileri "oldukça" tanımladığı anlaşılmıştır. Balçıkanlı (2009)'da araştırmasında da, futbolcuların, rakibe saygı alt boyutunda yer alan davranışların genel ortalama olarak "beni kısmen tanımlıyor" şeklinde değerlendirilmiştir. Bizim yapmış olduğumuz çalışmamızda da rakibe saygı alt boyutuna verilen cevaplar; evet 18 (83,64), hayır 132 (74,39)yönündedir.

Durumluluk kaygının sportmenlik yönelim puanlarına ilişkin frekans sonuçlarına göre alt boyutlar arasında sporda sorumluluk p=(,645), (p>0.05), sosyal normlara uyum p=(,128), **(**p>0.05), Kurallar p=(,269), (p>0.05), rakibe saygı p= (,394), (p>0.05), Toplam sportmenlik yönelim ölçeği p=(,141), (p>0.05), puanları ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olması, ÇBSYÖ nün alt boyutlarındaki faktörlerinin de herhangi bir anlamlılık beklenmemesi gözlenen bir beklentiydi Her iki sonuçta olumsuz yönde paralellik göstermektedir (Tablo 2).

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Hülya ve Ark. (2012)'de yapmış oldukları çalışmada Sporcuların öğrenim gördükleri üniversitelere göre maç öncesi kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiki açıdan anlamlı değildir ($p>0.05$). Sporcuların Uluslararası yarışmalarda müsabaka tecrübeleri olduğundan yani profesyonel deneyimlerinin yüksekliğine bağlı olarak bu sonucu etkilemediği düşünülmektedir. Bizim yaptığımız çalışmada öğretim düzeye göre kaygının arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p>0.05$). Yapmış olduğumuz çalışma ile Hülya ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma ile paralellik göstermektedir.

Azimkhani (2014)'de genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında, yarışma kaygısı ve zihinsel beceriler arasında anlamlı olarak negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulmuş ve bu verilerden elde edilen sonuçlar ile kayakçıların zihinsel becerilerin artması ile yarışma kaygısının azaltılabileceği ifade etmiştir.

Çepikkurt (2011) tarafından, üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yükleme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile başarı hedeflerinin tüm alt ölçekleri arasında ve bilişsel kaygı ve kendine güven pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Çepikkurt ve İnaç (2012) tarafından yapışmış başka bir çalışmada ise, mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolünü araştırmışlardır. Mükemmeliyetçiliğin ve başarı hedeflerinin müsabaka öncesi yaşanan durumluk kaygı ve kendine güveni belirlemedeki etkisini sınamak amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyonanalizi sonuçları, bilişsel ve somatik kaygının ustalık kaçınma hedefi ve hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutları tarafından; müsabakaya özgü kendine güvenin ise kişisel standartlar ve ustalık kaçınma hedefi tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Literatürdeki bu çalışmalar ile bizim yaptığımız çalışma ile paralellik göstermektedir.

Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde, benzer sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Frost ve Henderson (1990) tarafından, kadın hentbolcular yürüttükleri çalışmalarında nevrotik mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek puan alan sporcuların yarışma öncesi kaygıyı daha fazla yaşadıklarını, kendine güven puanlarının ise düşük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanabilen boyutu olarak nitelendirilen kişisel standartlar

boyutunun ise başarı yönelimleriyle ve yarışma öncesi yaşanan kendine güven ve mükemmeli hayal etme ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Şekeroğlu (2017)'de yapmış olduğu çalışmada Hollanda kadın voleybol sporcularının rekabet ve rekabet sonrası kaygı düzeylerini incelemiş müsabaka öncesi ve sonrası spor kadınlarının bilişsel anksiyete, somatik kaygı ve kendine güven düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Bu çalışma ile yapılan çalışma örtüşmemektedir. Cinsiyet açısından kaygı farklılıklarının değişkenlik gösterdiği veya branşdan branşa değişiklik gösterdiği söylenebilir. **SONUÇ VE ÖNERİLER** Üniversiteler arası 1.lig hentbol müsabakalarında yarışan 149 lisans ve 1 ön lisans öğrencisinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin fair-play tutumlarına etkileri incelenmiştir. Sporcuların sportmenlik durumları, millilik durumları ve öğretim düzeyleri açısından bütün analizler yapılmıştır. Yapılan testler ve analizler sonucunda hiçbir veri üzerin de anlamlı bir değer bulunamamıştır. Yani fair play tutumunun sportmenlik durumu, millilik durumu ve öğretim düzeyi ile ilişkilendirilemeyeceği olarak söylenebilir. Yapılacak olan çalışmalarda üniversite sporlarının diğer branşlar da ki fair play tutumuna, takım sporları ile bireysel branşların fair play tutumlarının karşılaştırılması olarak yapılabilir. Ayrıca çalışmaya kadın sporcular eklenebilir ve farklı lig seviyelerindeki takımlar karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

1. Adem, C, Ramazan, A. Alpaslan, G., Mehmet, Ö. (2010) Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, (Cilt:7 Sayı:1),

2. AZİMKHANİ, A, (2014). Genç ve yetişkin kayakçılarda zihinsel beceri, duygusal zeka ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Atatürk üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü, 21: 112-120.

3. Balçıkanlı Gülfem S., (2009) Profesyonel Futbolcuların Fair playe Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (Doktora Tezi)

4. Çepikkurt, F. (2011). Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik Ve Kaygı Düzeyleri İle Başarı Hedefleri Ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana

5. Çepikkurt, İnanç, (2012) . "Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü". SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 10 / 2 : 43-51

 Copyright © ISCSA-UBIKS

6. Frost, R, Henderson, (1990) KJ. Perfectionism and reactions to athletic competition. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13: 323- 335, 1991.

7. Hilal, T., Zeynep İK. (2018). Sekiz Haftalık Kelebek Teknik Yüzme Eğitiminde Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Journal Of Socıal And Humanıtıes Sceıences Research, ORCID: 0000-00020-9159-999X ORCID: 0000-0002-4385-1038

8. Hülya B., Bilal Ç., Şükrü B., Cemal G., (2012). Üniversitelerde Öğrenim Gören Taekwondo Milli Takım Sporcularının Maç Öncesi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1): 121-125

9. Lemyre PN, Roberts GC, Ommundsen Y. (2002). Achievement Goal Orientations, Perceived Ability, and Sportspersonship in Youth Soccer. Journal of Applied Sport Psychology; 14(2): 120-136.

10. Mehmet, Y. (2017). Üniversitelerde Okul Ve Kulüp Takımlarında Oynayan Sporcuların Sporda Fair-Play Anlayışlarının Belirlenmesi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 4 (1),01-15

11. Mıller F. (2004) Jarman Boyd. "Moral andethical character devel opmen tviews frompastleaders", Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 59 (6), pp.72-78.

12. Öztürk, F., Mehmet, E., Şenay K. (2007). 14-16 Yaş Grubu Kızlarda Hentbol Çalışmalarının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Üzerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences, 18 (4), 147-155.

13. Serdar, K., Ziya, K., (2012). Başarılı ve Başarısız Hentbol Takımlarının Grup Sargınlığı, Kaygı, Güdülenme ve Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 23 (3), 129–143.

14. Stornes T, Ommundsen Y (2004). Achievement Goals, Motivational Climate and Sportspersonship: a Study of Yound Handball Players. Scandinavian Journal of Education; 48(2): 205-221.

15. Şekeroğlu, M.Ö. (2017). "Examining the Pre-and Post-Competition State Anxiety Levels of Sportswomen of the Dutch Women's Volleyball National Team", Journal of Education and Training Studies, 5(13), 37-43.

16. Teoman (2007). 12 – 15 Yaş Gurubu Kadın Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Amasya İli Örneği), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.56

17. Topan, A., (2011). Ortaöğretim Kurumlarında Okullar Arası Futbol Müsabakalarına Katılan Öğrencilerin Fair Play Anlayışlarının Kulüp Deneyimlerine Göre İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (Yüksek Lisans Tezi)

18. Tsaı E, Fung L, (2005) "Sportspersonship in Youth basketball and Volleyball players", AthleticInsight, 7(2), 2005, pp. 37-46.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

245-116-iecses-4th-662-FC-Oral

TEMEL TASARIM EĞİTİMİNDE GESTALT TEORİSİ VE İLKELERİ

HATİCE NİLÜFER SÜZEN
Pau Eğitim Fakültesi

ÖZET

Yaratıcılık bir süreçtir. Hayat boyu kazanılan birikimlerin "yaratıcı imgelem" ile yeni ve özgün bir şekil kazanması sürecidir. Yaratma, özgür bilincin yapabileceği bir şeydir. Bireyde özgür bilinç örgütlenmesi, planlı ve sabırlı eğitimle olanaklıdır. Bu bağlamda, temel tasarım bireyde var olan yaratıcı sezgiyi besler ve ortaya çıkarmayı hedefler. Bireye ezber biçimlerden bilinçaltında erimiş ön yargılardan, şartlanmış biçimlerden alışkanlık halini almış biçim ve tasarımlardan kaçma güdüsü oluşturur. Problemi görme ve çözme var olan boşluğu doldurma yetisi geliştirir. Temel tasarım her tasarımda başa dönüp geometri ve doğanın içindeki geometriden yola çıkarak sıra dışı ve tekrarlanmamış tasarımların oluşması için tasarım sürecine hazırlar. Bireyin özgüvenini sezgisel algısını ön plana çıkarmasına neden olur. Bu yöntemle bireyin görülen herkesin görebildiği var olan sınırların ötesindeki ve objenin içinde saklı görülmeyen anlatım ve çizgileri ortaya koyması sağlanabilir. Bu da sanatsal düşünmenin ve üretmenin temeli estetik yaklaşımları bireye yüklemekle başlar. Bireyde var olan sezgiyi görünür hale ve uygulama cesaretine dönüştürecek elemanları ve yöntemleri dener. Bireyde öznelliği geliştirerek sanatçıda tasarımcıda özgünlüğün geliştirilmesine nesnel ile öznel yaşamın birleşerek imgenin ortaya özgürce çıkma sürecine destek bir eğitim yöntemi aramak temel tasarım dersinin işlevidir.

Kant'a göre içimizde kendiliğinden ve doğuştan var olan uzay ve zaman sezgisi nesnelerin görünüşlerinin algılamamızın zorunlu koşullarını oluşturur. Ancak bu sezgiler sayesinde nesnelerin bize görünüşleri hakkında bilgi sahibi olabiliriz, nesnelerin kendileri bizim için meçhuldür. Nesneler bu sayede kavramsallaştıktan sonra nesneler arasındaki ilişkileri duyularımız sayesinde anlarız.

Görsel algılama süreci içine giren bir birey, öncelikle dış dünyaya bakar ve görme duyusunun yardımıyla algıladığı anlamı farklı etkilere ayırır. Daha sonra bu etkileri tanımlamak ve anlamak için örgütlemeye girişir. Dış dünyadan gelen çevresel uyarılara, kültürel kodlara

 Copyright © ISCSA-UBIKS

aşina olduğu ölçüde, bu görsel uyarının biçimini sorgular ve onun yerini, derinliğini tanımlamaya girişir.

Görsel olarak bireyin algılaması konusunda; 20.yy başlarında sanat psikolojisi alanında çalışan bir grup Alman bilim adamının ‘ sanat algısının en temel birimi f o r m dur’ önerisi hem sanat hem de psikoloji alanında bir dönüm noktası sayılmıştır. Gestalt, ‘ tasarlanmış parçaların oluşturduğu anlamlı bütünün duruşu ve işleyişi’ anlamında bir kavramdır. Gestalt psikologları, algı sürecini anlamak için beynin duyu uyarılarını nasıl düzenlediğini araştırmışlardır. İnsanın biçim ve örüntü düzenleme yeteneğinden yola çıkarak beynin işlevleri üzerine yeni teoriler geliştirmişlerdir. “Gestalt Kuramına göre; Bütün, parçalardan önce algılanır. Bütünün algılanması bütüne ait parçaların algılanmasına göre daha kolaydır. Bütünler geçerli olan koşullar altında bakıldığında tam, basit, simetrik ve iyi olma eğilimindedir. Parçalar önceliklerini bütün içinde aldıkları yere göre alırlar.”

Araştırma kapsamında temel tasarım eğitim dersinde gestalt teorisi ve ilkelerinin öğrenci çalışmalarında değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Temel Tasarım, Görsel Algı, Gestalt Teorisi

 Copyright © ISCSA-UBIKS

245-116-iecses-4th-662-FC-Oral

GESTALT THEORY AND PRINCIPLES IN BASIC DESIGN EDUCATION

HATİCE NİLÜFER SÜZEN
Pau Eğitim Fakültesi

Abstract:

Creativity is a process. It is the process of gaining a new and original shape through the "creative imagination in of life-long savings. Creation is something that free consciousness can do. Free consciousness organization in the individual is possible with planned and patient education. In this context, the basic design nurtures the creative intuition existing in the individual and aims to reveal it. The individual creates the motive to escape from memorized forms subconsciously melted prejudices, conditioned forms and designs that have become habitual. Seeing and solving the problem improves the ability to fill the existing gap.

The basic design returns to the beginning of each design and prepares the design process for the creation of extraordinary and non-repetitive designs based on geometry and geometry within nature. It causes the individual to emphasize self-confidence and intuitive perception. With this method, the individual can reveal the expressions and lines that are not seen hidden within the object beyond the existing limits that are visible to everyone. This starts with the installation of aesthetic approaches to the individual, the basis of artistic thinking and production. It tries the elements and methods that will transform the intuition existing in the individual to become visible and courage to apply. It is the function of the basic design course to seek an educational method that supports objectivity and subjective life by combining objective and subjective life by developing subjectivity in the individual and developing originality in the designer.According to Kant, the spontaneous and innate intuition of space and time within us constitutes the necessary conditions of our perception of the appearance of objects. Only through these intuitions can we learn about the appearance of objects to us, the objects themselves are unknown to us. After the objects are conceptualized, we understand the relations between the objects through our senses.An individual who enters the process of visual perception first looks at the outside world and separates the meaning that he perceives with the help of the sense of vision into different effects. It then undertakes organization to identify and understand these impacts. To the extent that he is familiar with environmental stimuli, cultural codes from the outside world, he questions the form of this visual stimulation and attempts to define its location

 Copyright © ISCSA-UBIKS

and depth.Visual perception of the individual; The proposal of a group of German scientists working in the field of art psychology at the beginning of the 20th century as the most basic unit of art perception was considered a turning point in both art and psychology. Gestalt is a concept in the sense of u the posture and operation of the meaningful whole formed by the designed parts Gestalt psychologists have investigated how the brain regulates sensory stimuli to understand the process of perception. They have developed new theories on the functions of the brain based on man's ability to regulate form and pattern. According to Gestalt Theory; All are detected before the pieces. The whole is easier to detect than the parts of the whole. The whole tends to be complete, simple, symmetrical and good when viewed under the prevailing conditions. The parts take their priorities according to where they are taken.The aim of this research is to evaluate gestalt theory and principles in student studies in basic design education course.

Keywords: Basıc Desıgn, Vısual Perceptıon, Gestalt Theory

GİRİŞ

Yaratıcılık bir süreçtir. Hayat boyu kazanılan birikimlerin "yaratıcı imgelem" ile yeni ve özgün bir şekil kazanması sürecidir. Yaratma, özgür bilincin yapabileceği bir şeydir. Bireyde özgür bilinç örgütlenmesi, planlı ve sabırlı eğitimle olanaklıdır. Bu bağlamda, temel tasarım bireyde var olan yaratıcı sezgiyi besler ve ortaya çıkarmayı hedefler. Bireye ezber biçimlerden bilinçaltında erimiş ön yargılardan, şartlanmış biçimlerden alışkanlık halini almış biçim ve tasarımlardan kaçma güdüsü oluşturur. Problemi görme ve çözme var olan boşluğu doldurma yetisi geliştirir. Temel tasarım her tasarımda başa dönüp geometri ve doğanın içindeki geometriden yola çıkarak sıra dışı ve tekrarlanmamış tasarımların oluşması için tasarım sürecine hazırlar. Bireyin özgüvenini sezgisel algısını ön plana çıkarmasına neden olur. Bu yöntemle bireyin görülen herkesin görebildiği var olan sınırların ötesindeki ve objenin içinde saklı görülmeyen anlatım ve çizgileri ortaya koyması sağlanabilir. Bu da sanatsal düşünmenin ve üretmenin temeli estetik yaklaşımları bireye yüklemekle başlar. Bireyde var olan sezgiyi görünür hale ve uygulama cesaretine dönüştürecek elemanları ve yöntemleri dener. Bireyde öznelliği geliştirerek sanatçıda tasarımcıda özgünlüğün geliştirilmesine nesnel ile öznel yaşamın birleşerek imgenin ortaya özgürce çıkma sürecine destek bir eğitim yöntemi aramak temel tasarım dersinin işlevidir.

Kant'a göre içimizde kendiliğinden ve doğuştan var olan uzay ve zaman sezgisi nesnelerin görünüşlerinin algılamamızın zorunlu koşullarını oluşturur. Ancak bu sezgiler

sayesinde nesnelerin bize görünüşleri hakkında bilgi sahibi olabiliriz, nesnelerin kendileri bizim için meçhuldür. Nesneler bu sayede kavramsallaştıktan sonra nesneler arasındaki ilişkileri duyularımız sayesinde anlarız.

Görsel algılama süreci içine giren bir birey, öncelikle dış dünyaya bakar ve görme duyusunun yardımıyla algıladığı anlamı farklı etkilere ayırır. Daha sonra bu etkileri tanımlamak ve anlamak için örgütlemeye girişir. Dış dünyadan gelen çevresel uyarılara, kültürel kodlara aşina olduğu ölçüde, bu görsel uyarının biçimini sorgular ve onun yerini, derinliğini tanımlamaya girişir (Cross, 2002). Görsel olarak bireyin algılaması konusunda; 20.yy başlarında sanat psikolojisi alanında çalışan bir grup Alman bilim adamının ' sanat algısının en temel birimi form'dur' önerisi hem sanat hem de psikoloji alanında bir dönüm noktası sayılmıştır. Gestalt, 'tasarlanmış parçaların oluşturduğu anlamlı bütünün duruşu ve işleyişi' anlamında bir kavramdır. Gestalt psikologları, algı sürecini anlamak için beynin duyu uyarılarını nasıl düzenlediğini araştırmışlardır. İnsanın biçim ve örüntü düzenleme yeteneğinden yola çıkarak beynin işlevleri üzerine yeni teoriler geliştirmişlerdir.

Gestalt Kuramı resmi olarak 1910 yılında Almanya'da ortaya çıkmıştır. Max Wertheimer (1923) Gestalt kavramı üzerine yaptığı bir sıra deney sonrasında 1890 senesinde Erhrenfels'in görüşüne katılarak, deneydeki durumu "nesnenin gestalt özelliğine sahip olması" olarak nitelendirmiştir (akt.Gordon, 2005). Temelde görsel Algıyla ilişkili olan Gestalt Yasaları, çevrede birbirlerinden ayrı bulunan çeşitli öğelerin düzenlenmesi ve görsel yapılar meydana getirmesi sürecini açıklamaya çalışmaktadır (Güler, 2012). Gestalt kuramının kelime anlamı: "zihinsel örüntüler ve biçimler" olarak çevrilebilir. "Tasarlanmış parçaların oluşturduğu anlamlı bütünün duruşu ve işleyişi" anlamında bir kelimedir. "Anlamın biçimi" olarak kısaltılmaktadır. Temeli görsel algıya dayanmaktadır. Bu kuram problem çözme eyleminin rastlantısal değil, bilinçli bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Erkan, 2006). Gestalt kuramları üzerine çalışan psikologlar; bilişsel süreçler içerisinde özellikle "algı" ve "algısal örgütlenme" konularında yoğunlaşmışlardır. Öğrenmeyi sadece uyarı-tepki ilişkisi içerisinde değerlendiren, her uyarı-tepki ikilisinin birbirlerinden bağımsız olarak incelendiği davranışçı kuramın aksine, zihnin uyarıcılar arasında bir bağlantı (örüntü) kurduğunu savunur ve bilişsel süreçler olarak değerlendirir. (Senemoğlu, 2007). Gestalt kuramcıları, doğada gerçekleşen çeşitli olayları taban alarak, algıladığımız dünyanın ayrı ayrı biçimlenmediğini, örüntüler ve birlikteliklerden meydana geldiğini belirtmiş, Gestalt Kanunu temel kuralını bu bağlamda açıklamışlardır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

1. Temel Tasarım Eğitiminde Anlam ve Algılama Becerisi

Bir düşüncenin oluşabilmesi için öncelikle bilişsel bir süreç yaşanması gerekmektedir. Bilişsel sürecin ilk adımı algılama ile başlar. Algı, gelen bilgileri işleyerek belirli bir yapı ve organizasyona sokma işlemidir. Duyular yoluyla gelen uyarıcıların getirdiği bilgi ve veriler çeşitli biçimlerde işlenip depolanır, ancak bu işlemler olurken özetleme, sınıflama ve indirgeme gibi zihinsel süreçler söz konusudur. Görme ve algılama görsel algının temelini oluşturur. Bireyin seçme yaparak, görme işlemini gerçekleştirmeye başlaması anından itibaren görsel algı süreci başlamıştır. Bir yapıtın algılanmasında görme en önemli duyudur. Birey; nesneleri, şekilleri, biçimleri, renkleri algılarken öncelikle bir bütün halinde görsel olarak algılamaktadır.

Gestalt Kuramı dâhilinde tanımlanmış algısal örgütlenmeye yön veren algılama ilkeleri; "Pragnanz" adı verilen bir üst yasanın türevleridir. Pragnanz kısaca şunu ifade eder; "Bütün psikolojik olaylar, koşulların elverdiği ölçüde tam ve basit olma eğilimindedir" (Senemoğlu, 2007). Gestalt psikologları, insanın biçim ve örüntü düzenleme yeteneğinden yola çıkarak beynin işlevlerini araştırırken; hareket ederek, yön değiştirerek retinadaki imgenin değişmesine yol açılan deneylere rağmen, nesnelerin gerçek boyutu, rengi, biçimi ile algılandığı tespit edilmiştir. Yani, duyumsanan bağlam, retinaya yansıyan biçimiyle değil, bellekte yeniden inşa ederek algılanmaktadır. (Senemoğlu, 2007).

Belleğe giden duyuları işleyip, algı oluşturma kapasitesi son derece sınırlıdır. Uyarıcı miktarı arttıkça anlama, öğrenme içgüdüsüyle seçme zorunluluğu ortaya çıkar. Bu seçme işleminde kişinin yaşamı boyunca edindiği öğrenmeler ve geliştirmiş olduğu psikolojik yaşantılarla etkileşime girmektedir.

2.Gestalt İlkeleri;

2.1. Örgütleme Algı bir örgütleme olayı olup gelen duyular derlenip, toparlanıp, organize edilerek anlamlı hale getirilir. Basit duyumların örgütlenmiş algılar oluşturduğunu kabul etmekle birlikte, algının deneyimin temeli olduğu, insan deneyiminin öğelerin bir araya gelmesinden çok, örgütlenmiş bütünlerden oluştuğu görülür. Zihin bir şekilde küçük boşlukları mantıksal bir bütün oluşturacak bir biçimde doldurur. Gestalt kuramını göre, bir şeklin arka planının da algı üzerinde önemli etkisi vardır. Algıdaki arka plan etkisine en basit örnek, aydınlık – karanlık karşılığıdır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

2.2. Şekil-Zemin İlişkisi İnsanların nesne algılamalarındaki örgütleyici eğilimleri şekil ve zemini birbirlerinden ayırt etmeleriyle ilişkilidir. Bu eğilim, nesnelerin zeminine göre daha önce göze çarpması neden olur. Örnek olarak duvardaki resimler düşünüldüğünde, şekil, resim; zemin ise duvardır.

2.3.Tamamlama Parça-bütün ilişkisi algı sürecinde önemlidir. Örnek olarak bir resimde renk tonlarının tek başlarına anlamı yoktur. Resimde bir "bütünlük" oluşturacak biçimde düzenlendiklerinde bir anlam kazanır. İnsanlar, tıpkı bulmaca doldurur gibi görsel olarak algıladıkları uyaranlardaki boşlukları doldurarak örgütleme eğilimlidirler. Şekiller tamamlanmamış olmalarına rağmen onları tamamlanmış gibi algılamamızda eğilim vardır. Bu durumda zihinsel olarak şekillerdeki boşlukları doldururuz.

2.4. Benzerlik: Birbirine benzer nesneler, bir grup halinde algısal bütünlük oluşturur. Örnek olarak bir kalabalıkta, aynı cinsiyet veya yaş gruplarını(erkek ve kadınlar, yaşlılar, gençler vs.) bir arada ilişkilendiririz.

2.5. Yakınlık: İnsan zihninde birbirine yakın bulunan nesneler de gruplanır. Birbirine yakın olan uyaranları, bir örüntü içinde gruplarız.

"Gestalt Kuramına göre; Bütün, parçalardan önce algılanır. Bütünün algılanması bütüne ait parçaların algılanmasına göre daha kolaydır. Bütünler geçerli olan koşullar altında bakıldığında tam, basit, simetrik ve iyi olma eğilimindedir. Parçalar önceliklerini bütün içinde aldıkları yere göre alırlar."

Önceki öğrenmeler sonucu bilgiye dönüşen geometrik şekiller, kodlanarak bellekte depolanırlar ve orada her birinin kalıbı (sembolü) mevcuttur. Bilgi gerektiğinde depolanan bilgi bulunur ve geri getirilir. İnsan uyaranlardaki belirli özellikleri, beklentileri, ilgi alanı, kültür ve deneyimi sayesinde algılar ve örüntüyü tanımlar

Bireyin sanat yapıtını bir bütün olarak algılayabilmesi ve görsel algılamanın gerçekleşebilmesi için, bireyin psikolojik olarak bakmaya ama asıl görmeye hazır olması gerekmektedir. Burada bireyin, neyi gördüğü, neyi görmeye gerek duyduğu, görsel algılamanın gerçekleşmesi sürecinde önem taşımaktadır. Bireyin, neyi nasıl göreceği ve nasıl algılayacağı, gördüklerinden hangilerini algılayıp hangilerini algılayamayacağı, duyusal olarak algıladıklarına ne tür anlamlar yükleyeceği, aslında onun bilgi birikimi ve yaşam deneyimleri ile ilgilidir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Arnheim (2012), duyusal algılamanın hatırlatma, düşünme ve öğrenme gibi zihinsel işlemleri de içerdiğini vurgulayarak aklın ve duyguların bütünlüğünü ortaya koymuştur. Örneğin yumurta size neyi hatırlatır? İlk olarak hangi çağrışımı yaratır? Sorularının yanıtı öğrencilerden kırılgan olması olarak söylenmektedir. Sonrasında yumurta içinden civciv çıkması, yumurtlayan hayvanlar yumurtanın yemekleri gibi listeler oluşturulmuştur. Bunun sırasıyla söylenmesi öğrencilerin algılarında oluşan ve ezberlenmiş görsellerin görevlerin sıralanmasıdır. Yani hiç düşünmeden bir anda hafızaya ulaşan cevaplardır(Ertan&Sanrıcı,2016).

Temel Sanat Eğitimi, geniş anlamda bir görme eğitimi ve görmeyi öğreten bir eğitimdir. Sanatın görme, duyma, duyumsama, düşünme, sezme yetilerinin bütünlüğünden süzülen bir ileti olduğunu göz önünde tutarak sanata bir "görme biçimi" olarak yaklaşır, sanat eğitimini her şeyden önce "görme " eğitimi olarak düşünürsek o zaman sanat eğitimi doğal olarak eğitim bütünlüğü içinde yerini bulacak, eğitimin vazgeçilmez bir parçası olacaktır.

3. YÖNTEM:

Araştırma genel tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan birey, konu ya da nesne, kendi koşulları içinde, var olduğu şekliyle tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan bilinmeye çalışılanı uygun biçimde gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 1984: 79).

Araştırma, literatür taramasıyla desteklenerek; temel tasarım eğitimi dersinde imgelerin anlam kazanması, biçime dönüşerek görsel olarak sunulması, tasarım sürecini kapsayan ilke yöntem ve tekniklerinin araştırılarak gestalt teorisi ve ilkeleriyle desteklenen öğrenci çalışmaları değerlendirilmiştir.

3.1. Çalışma Grubu

Araştırma grubunu oluşturan, 2019-2020 Güz Döneminde, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş Eğitimi ABD'da öğrenim gören 10 öğrenciden oluşturulan grup çalışmalarıyla örneklendirme yapılmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada, öncelikle yazılı kaynaklar ve internet aracılığıyla yapılan tarama sonucunda Temel Tasarım Eğitiminde Gestalt Algı teorisiyle ilgili literatür oluşturulmuştur. Yapılan tarama sonucu temel tasarım eğitiminde sanatın ilke ve elemanları ve geştalt ilkeleri birliğinde öğrenciler tarafından uygulama örnekleri oluşturularak görsel birikimlerinin iki boyut yüzeyinde düzenlenmesi ve tasarlanması sağlanmıştır.

BULGULAR:

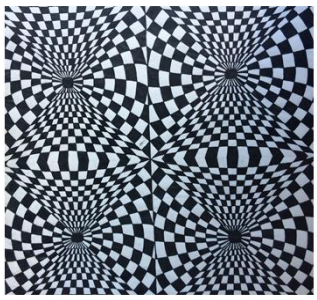
Tasarımda algının yeri oldukça fazladır. Çünkü algı, zihinde nesnelere dair imgelerin oluşma sürecinin başında yer almaktadır. Bu süreci açıklayacak olursak, görme duyusu ile nesne görülür, nesnenin dış çizgileri, kitlesi, rengi ve dokusu algılanarak, beyinde "imge" olarak kaydolur.

Tasarım tüm süreci kapsayan ilke, yöntem ve teknikleriyle sonuca ulaşan ve görselleştirilen bir olgudur. Tasarım bir süreç gerektirir. Bu süreç de Temel Tasarım Öğeleri ve İlkeleri bilinçli bir şeklide biraraya getirilmelidir. Temel Tasar Öğeleri düzenlenirken, tasarıma şekil veren öğeler belli bir sistem ve kural dâhilinde biraraya gelirler. Tasarım öğelerinin bir araya gelişi kendi disiplinleri içerisinde kural ve yöntemleriyle mümkün olmaktadır.

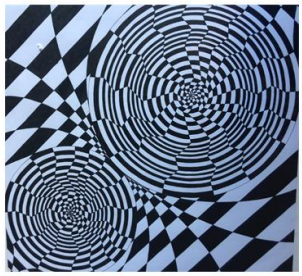
Temel tasarım eğitiminin ana hatlarını oluşturan, biçimsel öğeler 1920'lerde Almanya'daki Bauhaus Okulu tarafından kategorize edildiği şekliyle; Nokta, Çizgi, Doku, Alan, Ton ve Renk olarak adlandırılabilir. Bu biçimsel öğelerin, Sanat ve Tasarımdaki tüm özelleşmiş disiplinleri birleştirdiği düşünülür. Böylece, bu biçimsel öğelerin öğretimi, tüm Görsel Sanat çalışmalarının merkezi ve parçalarından birini oluşturmuştur. Öğrencilere anlatılan Gestalt Algı ilkeleri eşliğinde elde edilen tasarımlar da üçüncü boyut kaygısından ziyade optik bir göz yanılsaması ve illüzyon etkisi yaratmaları istenmiştir. Öğrenciler şekil zemin ilişkisi, yakın uzak, benzerlik, tamamlama, simetri, süreklilik, netlik düzen ve belirginlik ilkelerinden yola çıkarak renkli ve siyah beyaz olmak üzere çalışmalarını tamamlamışlardır. Objektif verilere dayanarak üretilen çalışmalar; eylem araştırmaları, tüme varım metodu ve yapısalcı sistemle geliştirilerek malzeme teknik ve üslupla birleştirilerek sonuca ulaşmıştır. Bu bağlamda: temel tasarım öğe ve ilkelerinin Gestalt ilkeleriyle tasarlanarak uygulanması somut bir ifade aracı haline dönüşmesini

 Copyright © ISCSA-UBIKS

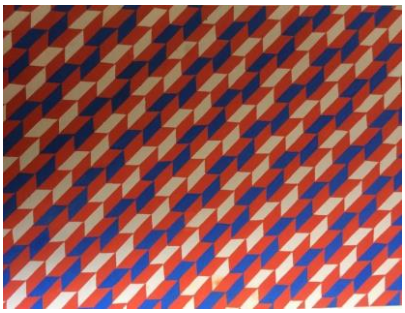
sağlamıştır. Araştırmanın amacını oluşturan; gestalt algı ilkelerinin temel tasarım ilkleriyle birlikte uygulanması ve tecrübe edilmesiyle öğrenciler için farklı bir deneyim va kazanım oluşturulmuştur. Kompozisyon oluşturma devamlılık sağlama, orijinal tasar ve tasarımlara ulaşma açısından yaratıcılık değeri olan görsel biçimlendirmeler ve düzenlemelerle yeteneklerini görsel algıya bağlı birikimlerle geliştirerek somut tasarımlar haline dönüştürmüşlerdir. Öğrenci çalışmalarından örnekler aşağıda sunulmuştur.



Resim1



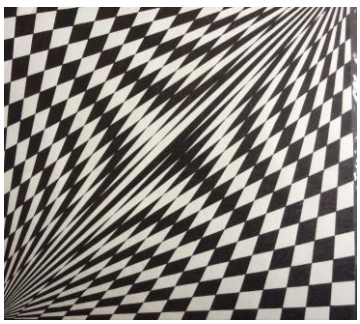
Resim2



Resim 3



Resim 4

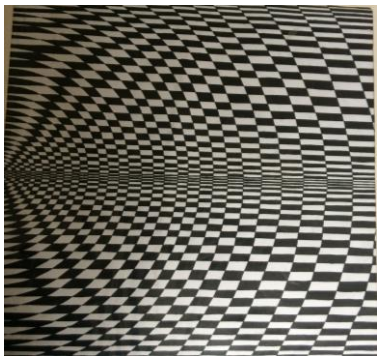


Resim 5



Resim 6

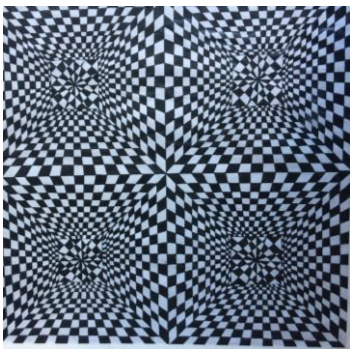
 Copyright © ISCSA-UBIKS



Resim 7



Resim 8



Resim 9



Resim 10

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Gestalt, yapılandırmacı bir düşünme biçimiyle birlikte uygulandığında, deneyim aracılığıyla ve deneyimden yola çıkarak öğrenme için imkan ve olasılıklar sağlamaktadır. Gestalt, biçimsel öğelerin birlikte bütünlüklü bir hale getirilmesi konusunda doğal bir yatkınlığa sahiptir. Ancak, birçok öğrenci için Gestalt bir ön koşul olmaktan çok amaçtır. Temel tasarım ilke ve elemanlarının nasıl yeniden yapılandırılacağı ve organize edileceği bazen sorun oluşturabilir. Bu durum özellikle, daha önceki eğitim deneyimlerinde deneme-yanılma ya da adım adım öğrenme ile eğitim alan öğrencilerde gözlemlenebilir. Bu bağlamda parçadan bütüne yöntemiyle öğrenciler yönlendirilerek bütünün içerdiği özellikler tanımlanmıştır. Sonuç olarak; öğrenciler Temel Tasarım dersi kapsamında herhangi bir nesneyi durumu ya da olayı parçasal verilerden bütünsel bir anlama dönüştürme yeteneğine sahip olmuştur. Bütünü en kolay algılanabilir parçasıyla öğrenciler bütünsel imge oluşturma, kompozisyonu tamamlama algının örgütlenmesi ve algının işlenmesi basamaklarını da deneyimlemiştir. Araştırma kapsamında

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Temel Tasarım Eğitimi dersinde renk ve optik illüzyon konusu işlenmiştir. Farklı araştırma konuları olarak röprodüksiyon yada kolaj çalışmaları için de uygulanabilir.

KAYNAKÇA:

1. Arnheim, R. (2012). Görsel Düşünme. İstanbul: Metis Yayınları.
2. Cross, N. (2002). Creative Cognition in Design: Process of Exceptional Designers. Creativity & Cognition Conference 4 Proceedings (s. 14-19). New York: ACM Press.
3. Erkan, D. Ç. (2006). Temel Tasarım Eğitimini Sorgulayan bir Araştırma. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
4. Ertan, G & Sansarcı, E. (2016). Görsel Sanatlarda Anlam ve Algı.İstanbul. Alternatif Yayıncılık.
5. Gordon, I. E. (2005). Theories of Visual Perception. New York: Psychology Press.
6. Güler, Ö. K. (2012). İçmimarlık Programları Temel Sanat/Tasarım Dersi kapsamında Öğrencilerin Görsel Algı Becerilerinin Değerlendirilmesi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Sanatta Yeterlilik Tezi.
7. Karasar, N. (1984). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Ankara: Hacetepe Taş Kitapçılık.
8. Senemoğlu, N. (2007). Gelişim, Öğrenme, Öğretim. Ankara: Gönül Yayıncılık.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

209-iecses-4th-556-FC-Oral

LİSANSÜSTÜ ÇALIŞMALARDA HASTA GÜVENLİĞİ: TÜRKİYE
PATIENT SAFETY IN POST GRADUATE STUDIES IN TURKEY

Sebahat ALTUNDAĞ
Dr. Öğr. Üyesi Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Denizli Türkiye *Assistant Professor PhD, Pamukkale University, Faculty of Health Sciences, Department of Pediatric Nursing, Denizli, Turkey

Giriş ve amaç: Hasta güvenliği kaliteli sağlık hizmetinin en önemli göstergelerinden biridir. Hasta güvenliğini geliştirmede, hatalı uygulamaların nedenlerinin belirlenmesiyle güvenli ve kaliteli bakımın verilmesi sağlanacaktır. Araştırmalar, hasta güvenliğini tehdit eden tıbbi hataların büyük kısmının sisteme bağlı olduğunu göstermektedir. Hasta güvenliği, sağlık hizmetine bağlı hataların önlenmesi ve bu hataların neden olduğu yaralanma ve ölümlerin ortadan kaldırılması için tüm sistemin yeniden tasarlanmasıdır. Hemşirelerin, hasta güvenliği konusundaki bilgi ve duyarlılığının artması, olası hataların önlenmesi açısından önemlidir. Hatalı uygulamaların oluşma nedenlerinin irdelenmesi ve hasta güvenliğini geliştirmek için stratejilerin oluşturulması güvenli ve kaliteli bakım sonuçlarının elde edilmesini sağlayacaktır. Bu nedenlerle bu araştırmada Türkiye'de lisansüstü çalışmalarda hasta güvenliğinin yerini incelenmektir.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı nitelikte olan bu çalışmada, Yükseköğretim Kurumu'nda "hasta güvenliği" anahtar kelimesi ile 2000-2019 yıllarına ait lisansüstü çalışmalar incelenmiş ve112 çalışmaya ulaşılmıştır. Lisansüstü tezlere ait bulgular sayı ve yüzde olarak verilmiştir.

Bulgular: Çalışmaların yapıldığı yıllara göre dağılımları incelendiğinde; 2007 yılında ilk tez çalışmasının yapıldığı görülmektedir. 2000-2006 yıllarına ait tez çalışmasının olmadığı görülmektedir. Hasta güvenliği konusunda, 2007 yılında yapılan ilk çalışmayı takiben, son 2 yılda daha çok yer verildiği belirlenmiştir. Hasta güvenliğine yönelik lisansüstü tezlerin %87.50 (n=98) yüksek lisans tezi olup, konuya yönelik yalnızca 12 doktora tezine rastlanmıştır. Çalışmaların %53.57'si hemşirelik alanında yapılmıştır.

Tezlerde veri toplama yöntemleri olarak anket ve gözlem yöntemi kullanılmıştır. Ulaşılan tezlerin çoğunluğunun tanımlayıcı nitelikte olduğu belirlenmiştir. Yüksek lisans tezlerinin konulara göre çeşitlilik gösterdiği, en çok hemşirelerin hasta güvenliği algıları ve özel birimlerde hasta güvenliği, iş yükü ve hasta güvenliği ilişkisi ele alınmıştır.

Sonuç: Özellikle doktora çalışmalarında olmak üzere lisansüstü çalışmalarda ülkemiz hasta güvenliği konusunda kanıt düzeyi yüksek çalışmaların yürütülmesi önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Hasta güvenliği, hemşire,

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ: Hasta güvenliği sağlık hizmetlerindeki kalitenin en önemli yansımalarındandır. Hasta güvenliğini geliştirme, hatalı uygulamaların nedenlerinin belirlenmesiyle, güvenli bakımın verilmesi sağlanabilir (Henneman ve ark. 2006; Lake ve ark.2010).

Araştırmalar, hasta güvenliğinde problem yaratan tıbbi hataların büyük bir bölümünün sisteme bağlı olduğunu göstermektedir (Henneman ve ark. 2006; Alvarez ve Fitzpatrick 2007; Lake ve ark. 2010).

Sağlık hizmetlerinin gelişmesi, hasta haklarının önem kazanması, sağlık hizmeti sunumunda çeşitliliğin artması, sağlık sektöründe kalite geliştirme çalışmalarının yaygınlaşması ve sağlık sigortacılığının gelişmesi hasta güvenliğini ön plana çıkarmıştır (Çırpı, Merih ve Kocabey 2009; Korkmaz 2012).

Hasta güvenliğinde, sağlık hizmetine bağlı hataların önlenmesi ve hataların neden olabileceği kaza ve ölümlerin ortadan kaldırılması amacıyla tüm sistemin yeniden düzenlenmesidir (Sayek 2010).

Bu nedenle, hasta güvenliği sağlık hizmetlerinin her aşamasında önem kazanmış ve önlenmesi öncelikli konuları arasında yer almıştır (Vural ve ark. 2014).

Hasta güvenliğinin sağlanmasındaki amaç, hasta ve yakınlarını, hastane çalışanlarını fiziki ve psikolojik olarak olumlu etkileyecek bir ortam oluşturarak güvenliği sağlamaktır (Güleç ve Gökmen 2009; Sur, Özsarı ve Say 2013).

Hemşirelerin, hasta güvenliği konusundaki bilgi ve duyarlılığının artması, olası hataların önlenmesi açısından önemlidir (Henneman ve ark.2006; McGillis Hall, Doran ve Ping 2004).

Hatalı uygulamaların oluşma nedenlerinin irdelenmesi ve hasta güvenliğini geliştirmek için stratejilerin oluşturulması güvenli ve kaliteli bakım sonuçlarının elde edilmesini sağlayacaktır (Henneman ve ark. 2006; Lake, Shang, Klaus ve Dunton 2010).

GEREÇ VE YÖNTEM: Bu çalışma tanımlayıcı nitelikte olup tarama modeli tipindedir. Bulgular sayı ve yüzde analizi ile verilmiştir

BULGULAR: Çalışmada Yükseköğretim Kurumu'nda "hasta güvenliği" anahtar kelimesi ile 2000-2019 yıllarına ait lisansüstü çalışmalar incelenmiş olup, lisansüstü tezler (n=112) çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmalar yapıldıkları yapıldığı bilim dalları, yıl ve tez türü

 Copyright © ISCSA-UBIKS

göre analiz edilmiştir. Tezlerin yapıldığı disiplinler incelendiğinde; çalışmaların yarıya yakınının (n=60) hemşirelik öğrencileri tarafından yapıldığı belirlenmiştir.

Tablo 1. Çalışmaların yapıldığı bilim dallarına göre dağılımı

Tezlerin Yapıldığı Bilim Dalları	**n**	**%**
Hemşirelik	60	53.57
Sağlık kurumları yönetimi	35	31.25
Halk sağlığı	3	2.66
İşletme	6	5.30
Anesteziyoloji ve Reanimasyon	2	1.78
Biyo-mühendislik	1	0.90
Sağlıkta Kalite Geliştirme ve Akreditasyon	1	0.90
Makine mühendisliği	1	0.90
Sağlık kurumları işletmeciliği	3	2.66
Toplam	112	100

Araştırmada tezlerin yapıldığı bilim dalları incelendiğinde; hasta güvenliği ile ilgili tezlerin yarısının Hemşirelik Anabilim Dalı (n=60)'ında yapıldığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Çalışmaların yıllara göre dağılımı

Yayın yılı	**n**	**%**
2007	2	1.78
2008	3	2.67
2009	8	7.14
2010	8	7.14
2011	7	6.25
2012	7	6.25
2013	5	4.46
2014	13	11.60
2015	5	4.46
2016	8	7.14
2017	8	7.14
2018	16	14.34

 Copyright © ISCSA-UBIKS

2019	22	19.64
Toplam	112	100

Çalışmaların yapıldığı yıllara göre dağılımları incelendiğinde; 2007 yılında ilk tez çalışmasının yapıldığı görülmektedir. 2000-2006 yıllarına ait tez çalışmasının olmadığı görülmektedir. Tezlerin %33.98'i son iki yılda yapılmıştır (2018-2019 yılları arasında).

Tablo 3. Çalışmaların yapıldığı tez türüne göre dağılımı

Tezlerin	**n**	**%**
Yüksek lisans	98	87.50
Doktora	12	10.72
Tıp uzmanlık	2	1.78
Toplam	112	100

Hasta güvenliğini araştıran tezlerin %87.50'si yüksek lisans (n=98), %10.72 (n=12) doktora ve %1.78 (n=2) tanesi uzmanlık tezidir.

TARTIŞMA: Bu çalışmada Türkiye'de 2000-2019 yılları arasında Yüksek Öğretim Kurumu'nda hasta güvenliğini araştıran lisansüstü çalışmalar incelenmiştir. Hasta güvenliği kaliteli sağlık hizmetinin en önemli göstergelerinden biridir. Hastaneler verdiği hizmetlerin en önemli kalite göstergesi olan hasta güvenliği konusunda dikkatli davranmaktadır. Hasta güvenliği hastanedeki tüm çalışan personeli, özellikle de sağlık çalışanlarını yakından ilgilendirmektedir. Hasta güvenliği, hastanelerin bütün birimleri için önemlilik arz etmektedir. Özellikli birimlerde çalışan tüm ekip üyelerinin, hasta haklarını savunması, hasta güvenliği konusunda bilgili, deneyimli ve sürekli hizmet içi eğitimler alması hasta güvenliğini ve bakımın kalitesini artırabilir.

- Tam metnine ulaşılabilen çalışmaların büyük çoğunluğu yüksek lisans tezidir ve büyük çoğunlukta tanımlayıcı tipte yapılmıştır. Doktora tezlerinde girişimsel çalışmaların olduğu görülmektedir.

- Tezlerin çoğunluğu Sağlık Bilimler Enstitüsü'nde yapılmıştır. Hasta güvenliği daha çok sağlık alanındaki çalışanları ilgilendiriyor gibi görünse de farklı disiplinler tarafından yapılacak çalışmalar bu konuya katkı sağlayacaktır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

-Hasta güvenliği konusunda ülkemizde 2000-2006 yılları arasında hiç tez çalışmasının olmadığı, ilk kez 2007 yılında çalışmaların yapılmaya başladığı, son yıllarda bu konuda lisans üstü çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Sağlık alanındaki kalite göstergeleri içerisinde hasta güvenliği konusunun gündemde olması farklı disiplinler ve girişimsel yöntemlerle çalışmalar yapılması önerilir.

KAYNAKÇA:

1. Alvarez AD, Fitzpatrick JJ. Job Satisfaction and Patient Falls. Asian Nursing Research 2007; 1: 83-94.
2. Çırpı F, Merih YD, Kocabey MY. Hasta Güvenliğine Yönelik Hemşirelik Uygulamalarının ve Hemşirelerin Bu Konudaki Görüşlerinin Belirlenmesi. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2009; 2(3): 26-34.
3. Güleç S, Gökmen H. Bir işletme Olarak Hastanelerde Risk Yönetimi ve Hasta Güvenliği. Ed: Kırılmaz H. Uluslararası Sağlıkta Performans ve Kalite kongresi Bildiriler Kitabı, Cilt: 2, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Tedavi Hizmetleri Genel Müdürlüğü Performans Yönetimi ve Kalite Geliştirme Daire Başkanlığı, 2009. s. 166-78.
4. Henneman EA, Blank FSJ, Gawlinski A Henneman PL. Strategies Used By Nurses To Recover Medical Errors in an Academic Emergency Department Setting. Applied Nursing Research 2006;19:70-5.
5. Korkmaz O. Hemşirelerin Hasta Güvenliği Konusunda Yöneticilerin Tutumunu Algılayışı. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2012; 14(4): 91-112.
6. Lake ET, Shang J, Klaus S, Dunton NE. Patient Falls; Association with Hospital Magnet Status and Nursing Unit Staffing. Res Nurs Health 2010;33:413-25.
7. McGillis HL, Doran D, Ping GH. Nurse Staffing Models, Nursing Hours and Patient Safety Outcomes. Journal of Nursing Administration 2004;34:41-5.
8. Sayek F. TTB Raporları/Kitapları-2010 Hasta Güvenliği: Türkiye ve Dünya Hasta Güvenliği: Türkiye ve Dünya Birinci Baskı. Ankara: Türk Tabipleri Birliği Yayınları, 2011. s. 13-179.
9. Sur H, Özsarı SH, Say B. Hasta Güvenliği. Ed: Sur H, Palteki T. Hastane Yönetimi. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri, 2011. s. 509-19.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

10. Vural F, Çiftçi S, Fil Ş, Aydın A, Vural B. Sağlık Çalışanlarının Hasta Güvenliği İklimi Algıları ve Tıbbi Hataların Raporlanması. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2014; 5(2): 152-7.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

55-iecses-4th-556-FC-Oral

EV KAZALARINDA FARKLI BİR YAKLAŞIM: ÇOCUK FARKINDALIĞI

A different approach to home accidents: Child Awareness

Sebahat ALTUNDAĞ

Dr. Öğr. Üyesi Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Denizli Türkiye

*Assistant Professor PhD, Pamukkale University, Faculty of Health Sciences, Department of Pediatric Nursing, Denizli, Turkey

ÖZET

Ev kazası, çocukluk döneminde sağlıklı çocuğun hayatında geri dönüşsüz problemlere yol açabilen bir toplum sağlığı problemidir. Özellikle çocuğun sağlığı üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden etki ederek dengeyi bozmakta; sakatlık hatta ölüme neden olabilmektedir. Bu nedenle üzerinde önemle durulması gerekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünyada düşmeler, yanıklar ve zehirlenmeler ev kazalarında morbidite ve mortalitenin en önemli sebepleridir.

Küçük çocuklar (oyun- okul öncesi dönem) meraklı, araştırıcı ve tehlikelerden habersizdirler. Ayrıca kendilerini kazalardan koruyabilecek gelişim özelliklerine sahip değillerdir. Kazalardan çocukları koruyabilmek için, onların merakını ve bağımsız hareketini baskılayacak uygulamalar yerine; güvenli bir çevrede yaşamalarını sağlamak, en etkin yaklaşımdır. Ev ortamının çocuğun hareketine elverişli şekilde düzenlenmesi, çocuğun ev ortamında çeşitli kazalarla yüz yüze gelme olasılığını azaltmaktadır. Literatürde ev kazalarından çocukları korumanın en önemli yolu aile ve özellikle de annenin eğitimi olarak görülmektedir.

Gereksinimlerinin karşılanmasında olduğu gibi, kendileri için güvenli bir çevrenin oluşturulması, kazalardan korunmada yetişkinin yardımına gereksinim duyarlar. Bu yetişkinler genellikle ev ortamında anne, okul döneminde ise öğretmen olmaktadır.

Ülkemizde yapılan çalışmalarda ailelerin kazalardan korunma bilgisi yetersiz, çocukların kaza geçirme riski yüksek bulunmuştur. Ev içinde güvenlik önlemlerinin alınması, çocuğun yaşına uygun riskler konusunda uyanık olunması ve çocuğun yakından takip edilmesi için ebeveyn eğitimlerinin sürekli olması kaza risklerini azaltacaktır.

Özellikle kazaların en çok görüldüğü okul öncesi dönemde, çocukların bilişsel gelişimleri çok hızlıdır. Gelişim özelliklerine uygun, farklı yöntemlerle verilebilecek eğitimler çocuklardaki farkındalığı artırabilir. Farkındalık yani "olayın farkında olma durumu" çocuklara çocuk hemşiresi tarafından hikaye, resim, müzik, oyun, drama gibi yaklaşımlarla verilebilir. Bu nedenle kazalarla karşılaşma riski taşıyan çocuklar için farklı kazaları önleme stratejilerine gereksinim duyulmaktadır.

Anahtar kelimeler: Ev kazaları, çocuk, hemşire, çocuk farkındalığı

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ: Ev kazaları sık görülmeleri, yaralanmalara, hatta ölümlere yol açması nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunudur (Bánfai, Deutsch, Pék, Radnai & Betlehem, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünyada düşmeler, yanıklar ve zehirlenmeler ev kazalarında morbidite ve mortalitenin en önemli sebeplerindendir. Bu nedenle ev kazaları, tüm dünyada devam eden bir sorundur (WHO, 2014).

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin bebek ve çocuk ölüm nedenleri arasında farklılıklar bulunmaktadır. Ülkemizde diğer hastalıklar ve kazalar nedeniyle ölümlerin beş yaş altı çocuklarda %34.2, beş yaş üstü çocuklarda %25.4 olduğu bildirilmektedir (TÜİK, 2011).

Günümüzde yaralanmaların önlenmesi ve kontrol edilebilmesi için birçok program ve yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bugün için yaralanmaları önleme çabaları içinde yeni yaklaşım "bireylerin davranışlarını değiştirmek" değil "yaralanmaların oluştuğu çevrenin değiştirilmesi/düzenlenmesi"dir (Baysal ve ark., 2005; Baysal ve Birinci, 2006).

Kaza oluşumunda güvensiz çevre koşulları, güvensiz davranışlar önemli rol oynamaktadır. Güvensiz çevre koşulları, gelişim özelliği nedeniyle meraklı, araştırıcı olan küçük çocuklar (oyun- okul öncesi dönem) için önemli bir risktir. Güvensiz çevre koşullarına güvensiz davranışların da eklenmesi sonucu kazalar kaçınılmaz hale gelir. Bu nedenle özellikle 1-5 yaş grubu çocuklar düşme, yanık, boğulma, zehirlenme gibi kazalara maruz kalma açısından risk grubundadırlar (Baysal ve Birinci 2006; Altundağ ve Öztürk 2004). Bu yaş grubu çocuklar gereksinimlerinin karşılanmasında olduğu gibi, kendileri için güvenli bir çevrenin oluşturulması, kazalardan korunmada yetişkinin yardımına gereksinim duyarlar. Bu yetişkinler genellikle ev ortamında anne, okul döneminde ise öğretmen olmaktadır.

Ev kazalarına bağlı yaralanmalar, çevresel düzenlemelerle ve ebeveynlerin güvenli ev ortamı konusunda bilgilendirilmesi ile önlenebilir (Chen et al., 2003). Çalışmalarda yetişkin eğitimleri sonrası çocuklarda kaza görülme oranlarında azalmalar olduğu belirlenmiştir (Altundağ 2007, Turan ve ark 2010).

Ancak çocuklara yönelik onların gelişim seviyelerine uygun çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan bir çalışmada, çocukların yaş dönemlerine uygun olarak tasarlanmış resim ve illüstrasyonun, ev kazaları hakkında farkındalık oluşturmak için birlikte kullanılmasının, çocukların ev ortamındaki odalarda kaza risklerini bilme (oturma odası, mutfak,

 Copyright © ISCSA-UBIKS

çocuk odası, banyo, bahçe) puan ortalamalarını anlamlı olarak yükselttiği bulunmuştur. Okul öncesi dönemdeki çocuklar için görsel materyal ve materyalinin çocuk seviyesine uygun anlatılması evdeki kaza risklerinin tanımada etkili olmuştur (Altundağ ve Turan 2018).

Yüksek riskli bir grup olan 6 yaşından küçük çocukların çeşitli yüksek riskli ev kazalarından korunmalarını sağlayacak güvenlik bilgisini etkili bir şekilde edinmelerini sağlamak için onların bilişsel yetenekleri ile uyumlu hikayeler kullanılabilir (Akaroğlu, Dereli 2012).

Yapılan bir araştırma sonucuna göre, okul öncesi dönem çocuklarında yanık eğitiminde resim ve hikayenin birlikte kullanıldığı yöntemin sadece hikaye anlatımına göre hatırlamada daha etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur (Liu 2015).

Ancak Ülkemizde çocuklara yönelik eğitim vererek farkındalık çalışmalar sınırlıdır (Altundağ ve Turan 2018). Özellikle kazaların en çok görüldüğü okul öncesi dönemde, çocukların bilişsel gelişimleri çok hızlıdır. Gelişim özelliklerine uygun, farklı yöntemlerle verilebilecek eğitimler çocuklardaki farkındalığı artırabilir. Farkındalık yani "olayın farkında olma durumu" çocuklara çocuk hemşiresi tarafından hikaye, resim, müzik, oyun, drama gibi yaklaşımlarla verilebilir. Bu nedenle kazalarla karşılaşma riski taşıyan çocuklar için, farklı kazaları önleme stratejilerine gereksinim duyulmaktadır. Oysaki çocuklara, kazaya neden olan durumların uzman kişilerce onların seviyelerine uygun anlatılması, farkındalığın yaratılması çocuk bilinçlenmesi açısından faydalı olabilmektedir.

Bu dönemdeki çocukların meraklarını baskılayacak etkinliklerle davranışları değiştirmek yerine, güvenli bir çevrede yaşamalarını sağlamak yaralanmaların kontrolünde en uygun yaklaşımdır (Baysal, 2004; Baysal ve ark., 2005; Baysal ve Birinci, 2006).

Geçmiş çalışmalar büyük ölçüde küçük çocuklar için ev güvenliğini artırmak için ebeveyn bilgi ve güvenlik uygulamalarını geliştirmeye odaklanmıştır (Gielen ve diğerleri 2002; Watson ve diğerleri, 2005; Morrongiello2016; Morrongiello, Zdzieborski, Sandomierski, &Munroe, 2013).

Bu yaklaşım önemlidir, ancak çocuklar sürekli gözlenmediği zaman, bağımsız olarak hareket ettiği için anaokulu çağındaki çocuklarda yaralanmaları önlemenin yeterli olmayacağı düşünülmektedir (Morrongiello ve ark., 2009). Bu nedenle, okul öncesi dönemdeki çocuklarının

yaralanma riskini ve kaçınması gereken güvensiz uygulamaları anlamalarını sağlamak çok önemlidir

Birçok erken çocukluk eğitim modeli, çocukların materyalle etkileşimini ve temel kavramları ve bilgiyi asimilasyonunu teşvik etmek için oyun ve öğrenme faaliyetlerini birleştirmenin önemini vurgulamaktadır (Samuelsson ve Carlsson 2008).

SONUÇ ve ÖNERİLER: Kazalarla karşılaşma riski taşıyan okul öncesi dönemdeki çocuklar için, farklı kazaları önleme stratejilerine gereksinim duyulmaktadır. Oysaki çocuklara, kazaya neden olan durumların uzman kişilerce onların seviyelerine uygun anlatılması, farkındalığın yaratılması çocuk bilinçlenmesi açısından faydalı olabilmektedir.

Okul öncesi dönemdeki çocuklara ev kazaları risklerinin öğretilmesi amacıyla;

Okul öncesi çocukların eğitimde resim, oyun, drama gibi eğitim yöntemlerinin kullanılması, çocukların hatırlamasında kalıcılık sağlayabilir.

Resim ve resimli masallar bu dönemdeki çocuklar için eğitici materyaller olarak kullanılabilir.

KAYNAKÇA:

1. Altundağ, S., & Turan, T. Ev Kazaları Hakkında Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Eğitiminde Resim Kullanımının Etkinliği. Güncel Pediatri 2018; 16(2), 93-105.
2. Altundağ S, Öztürk MC. The effects of home safety education on taking precautions and reducing the frequency of home accidents. Turkish Journal of Trauma and Emergency Surgery 2007;13:180-5.
3. Altundağ S, Öztürk MC. Types of accidents in children aged 3-6 years coming to the hospital due to home accidents and the affecting factors. Çocuk Forumu 2004; 5:60-4.
4. Akaroğlu EG, Dereli E. The effets of educational toys trainig designed to develop visual perception skills on the skills of visual perception in children. Journal of World of Turks 2012;4:201-22.
5. Bánfai, B., Deutsch, K., Pék, E., Radnai, B., & Betlehem, J. Accident prevention and first aid knowledge among preschool children's parents. Kontakt 2015, 17(1), e42-e47.
6. Baysal SU, Yıldırım F, Bulut A. Safety control list: prevention of child safety ınjuries and poisonings. 2005; Retrieved from http://docplayer.biz.tr/18016350
7. Baysal SU, Birinci A. Childhood injuries and injury control. Journal of Pediatric Science 2006;2:64-78.
8. Baysal, S. U., & Birinci, A. Çocukluk çağında kazalar ve yaralanma kontrolü. Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler-Özel Konular 2006; 2(2), 64-78.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

9. Chen LH, Gielen AC, McDonald EM. Validity of self reported home safety practices. Injury Prevention 2003;9:73-5.
10. Gielen AC, McDonald EM, Wilson ME, Hwang WT, Serwint JR, Andrews JS, Wang MC. Effects of improved access to safety counseling, products, and home visits on parents' safety practices: results of a randomized trial. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine 2002;156:33-40.
11. Liu HF, Lin FS, Chang CJ. The effectiveness of using pictures in teaching young children about burn injury accidents. Applied Ergonomics 2015;51:60-8.
12. Morrongiello BA, Corbett M, Brison RJ. Identifying predictors of medically-attended injuries to young children: do child or parent behavioural attributes matter? Injury Prevention 2009;15:220-5.
13. Morrongiello BA, Zdzieborski D, Sandomierski M, Munroe K. Results of a randomized controlled trial assessing the efficacy of the supervising for home safety program: Impact on mothers' supervision practices. Accident Analysis and Prevention 2013;50: 587-95.
14. Morrongiello BA, Bell M, Park K, Pogrebtsova K. Evaluation of the safety detective program: a classroom-based ıntervention to increase kindergarten children's understanding of home safety hazards and injury-risk behaviors to avoid. Prevention Science 2016;17:102-11.
15. Samuelsson IP, Carlsson MA. The playing learning child: Towards a pedagogy of early childhood. Scandinavian Journal of Educational Research 2008;52:623-41.
16. TÜİK (Turkish Statistical Institute, 2011). Death statistics, 2009. Retrieved from http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=10712.
17. Turan T, Altundağ Dündar S, Yorgancı M, Yıldırım Z. The prevention of home accidents among children aged 0-6 years. Turkish Journal of Trauma and Emergency Surgery 2010;16:552-7.
18. Watson M, Kendrick D, Coupland C, Woods A, Futers D, Robinson J. Providing child safety equipment to prevent injuries: randomised controlled trial. BMJ 2005;330:178-81.
19. World Health Organization. Other injury topics. 2014. Retrieved from http://www.who.int/violence_ injury_prevention/other_injury/en/ .

 Copyright © ISCSA-UBIKS

15-iecses-4th-120-FC-Oral

6 HAFTALIK TERABANT ANTRENMANLARININ SOLUNUM FONKSİYONU, ÜST EKSTREMİTE KAS KUVVETİ VE YÜZME PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ

Ayşegül YAPICI, Havva ÇAĞİN
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışma; düzenli olarak yüzme antrenmanı yapan 14-17 yaş grubu yüzücülere yapılan 6 haftalık terabant antrenmanların solunum fonksiyon parametrelerine, üst ekstremite kas kuvveti ve 50-100 metre yüzme performansı üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma, Mavi Bilgi Koleji Spor Kulübün de aktif olarak yüzme antrenmanı yapan 14-17 yaşlarındaki gönüllü 8 sağlıklı erkek 4 deney (yaş;16 ± 1,41yıl, boy;172 ± 0,05cm va;64,25 ± 6,59 kg), 4 kontrol (yaş;15,5 ± 0,58yıl boy;177 ± 0,04cm va;66,43 ± 5,14 kg) yüzücü üzerinde uygulanmıştır. Solunum parametreleri (FVC-zorlu vital kapasite, MVV-maksimum istemli ventilasyon, FEV1-birinci saniye zorlu ekspirasyon, FEV1/FVC-birinci saniye zorlu ekspirasyon hacminin zorlu vital kapasiteye oranı) Spirometre ile ölçülmüştür. Üst ekstremite anaerobik güç ve kapasite ölçümleri için Wingate testi uygulandı. Verilerin istatiksel analizinde yüzücülerin temel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Grup içi test değerleri arasındaki fark Wilcoxon analizi ile test edilmiştir. Gruplar arasındaki test değerlerinde anlamlı farkın olup olmadığına Mann Whitney U analizi ile test edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 23.0 programı kullanılarak 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Deney grubunun solunum fonksiyon parametreleri, zirve güç, ortalama güç, minumum güç, yorgunluk indeksi ve 50-100 m. yüzme performansları ön test son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubunun solunum fonksiyon parametreleri, zirve güç, ortalama güç, minumum güç, yorgunluk indeksi ve 50-100 m. yüzme performansları ön test son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Deney ve Kontrol grubunun solunum fonksiyon parametreleri, zirve güç, ortalama güç, minumum güç, yorgunluk indeksi ve 50-100 m. yüzme performansları ön test ve son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Yapılan 6 haftalık terabant antrenmanı sonucu deney ve kontrol grubunun, ölçülen solunum fonksiyon, wingate ve 50m, 100m yüzme performans ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen, matematiksel olarak pozitif bir artış gözlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları; antrenörler terabant antrenman programlarının sporcular üzerindeki olası kuvvet artışı etkilerini dikkate alarak, sezon antrenmanlarının yanı sıra yapılan kuvvet antrenmanlarına dahil edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Terebant Antrenmanı, Kas Kuvveti

 Copyright © ISCSA-UBIKS

15-iecses-4th-120-FC-Oral

THE EFFECT OF 6-WEEK TERABANT WORKOUTS ON PULMONARY FUNCTION, UPPER EXTREMITY MUSCLE STRENGTH AND SWIMMING PERFORMANCE

Ayşegül YAPICI, Havva ÇAĞİN
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Üniversitesi

Abstract

The aim of this study was to investigate the effect of 6-week terabant training on swimmers in the 14-17 age group who regularly train swimming on pulmonary function parameters, upper extremity muscle strength and 50-100 meters swimming performance. This study was conducted on 8 healthy male volunteers 4 experimantel (ages; 16 ± 1,41 years, height; 172 ± 0.05cm, weight; 64.25 ± 6.59 kg) who were active swimming training at Mavi Bilgi College Sports Club.), 4 controls (age; 15.5 ± 0.58 years height; 177 ± 0.04 cm weight; 66.43 ± 5.14 kg) were applied on the swimmer. Respiratory parameters (FVC-forced vital capacity, MVV-maximum voluntary ventilation, FEV1-first second forced expiration, FEV1 / FVC-first second forced expiratory volume to forced vital capacity) were measured by Spirometry. Wingate test was performed for upper extremity anaerobic power and capacity measurements. In the statistical analysis of the data, descriptive analyzes of basic characteristics of swimmers were calculated as mean and standard deviation. Shapiro-Wilk test was used to determine whether the data showed normal distribution. The difference between in-group test values was tested by Wilcoxon analysis. Mann Whitney U analysis was used to test the difference between the groups. The data obtained were evaluated with SPSS 23.0 program at 0.05 significance level. Respiratory function parameters of the experimental group, peak power, average power, minimum power, fatigue index and 50-100 m. no statistically significant difference was found between pre-test and post-test values of swimming performances ($p > 0.05$). Pulmonary function parameters of the control group, peak power, average power, minimum power, fatigue index and 50-100 m. no statistically significant difference was found between pre-test and post-test values of swimming performances ($p > 0.05$). Pulmonary function parameters of the experimental and control groups, peak power, average power, minimum power, fatigue index and 50-100 m. No statistically significant difference was found between the pre-test and post-test values of swimming performances ($p > 0.05$).

As a result of the 6-week terabant training, the experimental and control groups showed a mathematically positive increase, although the measured respiratory function, wingate and 50m, 100m swimming performance were not statistically significant between the pre-test and post-test values. The results of this study; coaches should be involved in strength training as well as season training, taking into account the possible strength increase effects of terabant training programs on athletes.

Keywords: Swimming, Terebant Training, Muscle Strength

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ: Yüzme branşı diğer spor dallarından birçok yönüyle farklılık göstermektedir. Yüzme sporunun en önemli farkı, suyun üzerinde kalabilmek için kolların ve bacakların uyumlu şekilde kullanılmasıyla yatay olarak hareketin yapılabilmesi için enerjinin kullanılmasıdır. Diğer farklılıklar ise suyun içinde oluşan sürtünmeyi en aza indirmek için gerekli olan etkenlerdir (Odabaş, 2003). Kuvvet, temel biyomotorik yeteneklerden birisidir ve her spor branşı için olmazsa olmaz bir değere sahiptir (Acar, 2000). Kuvveti geliştirmenin bir takım yöntemleri vardır. Bu yöntemler kendi vücut ağırlığının yanında değişik ekipmanlar ve makinelerle sağlanmaktadır. Kuvveti geliştirmek için kullanılan bu araçlardan birisi de terabant kuvvet bantlarıdır (Page ve Ellenbecker, 2005). Terabantlar kuvvet gelişimine katkı sağladığı gibi, diğer motorik özelliklerin gelişimine de katkı sağlayabilirler. Çünkü terabantlar çok yönlü hareket ve uygulanan hareketi her açıda hissetme özelliklerine sahiptirler (Page ve Ellenbecker, 2005). Terabant ve kuvvet gelişimi arasında doğrusal bir ilişki olması ve terabantların her yaş grubunda kullanılabilmesi önemlidir. Yüzme sporunda kuvvetin önemli bir performans unsuru olduğu bilinmektedir (Yolcu, 2010). Bu çalışma; düzenli olarak yüzme antrenmanı yapan 14-16 yaş grubu yüzücülere uygulanacak 6 haftalık terabant antrenmanlarının solunum fonksiyon parametrelerine, üst ekstremite kas kuvveti ve 50-100 metre yüzme performansı üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM: Bu çalışma; düzenli olarak yüzme antrenmanı yapan 14-17 yaş grubu yüzücülere yapılan 6 haftalık terabant antrenmanların solunum fonksiyon parametrelerine, üst ekstremite kas kuvveti ve 50-100 metre yüzme performansı üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma, Mavi Bilgi Koleji Spor Kulübün de aktif olarak yüzme antrenmanı yapan 14-17 yaşlarındaki gönüllü 8 sağlıklı erkek 4 deney (yaş;16 ± 1,41yıl, boy;172 ± 0,05cm va;64,25 ± 6,59 kg), 4 kontrol (yaş;15,5 ± 0,58yıl boy;177 ± 0,04cm va;66,43 ± 5,14 kg) yüzücü üzerinde uygulanmıştır. Denekler 50m yüzme derecelerine göre iyi-orta olmak üzere rastgele olarak kontrol ve deney olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deneklere 6 haftalık antrenman programı uygulanmıştır. Solunum parametreleri (FVC-zorlu vital kapasite, MVV-maksimum istemli ventilasyon, FEV1-birinci saniye zorlu ekspirasyon, FEV1/FVC-birinci saniye zorlu ekspirasyon hacminin zorlu vital kapasiteye oranı) BTL-08 spiro marka Spirometre ile ölçülmüştür. Üst ekstremite Wingate testi için modifiye edilmiş bilgisayara bağlı ve uyumlu bir yazılımla çalışan kefeli bir Monark 824 model (İsveç) kol bisiklet ergonemetresi kullanılmıştır. Yüzücülerin 50-100 metre yüzme performans ölçümleri serbest stilde, hassaslık derecesi 0.01 sn olan Casio marka kronometre ile ölçülmüştür. Terebant seçiminde; ön test olarak, ilk yük olarak

 Copyright © ISCSA-UBIKS

kırmızı terabant seçilmiştir. Tüm yüzücüler her egzersizin üç setini uygulamıştır. İlk iki set her biri 20 defa tekrarlayıp, son set tükenene kadar devam etmişlerdir. Yüzücüler final setinde 30 tekrar yapabilmişse terabantların bir sonraki direncine geçilmiştir. (Her hareket için maksimalleri belirlenmiştir) (Batalha ve ark. 2015). Bu protokolden yol alarak terabant renk seçimi yapılmıştır. 1 haftalık antrenman örneği Tablo 1.'de verilmiştir.

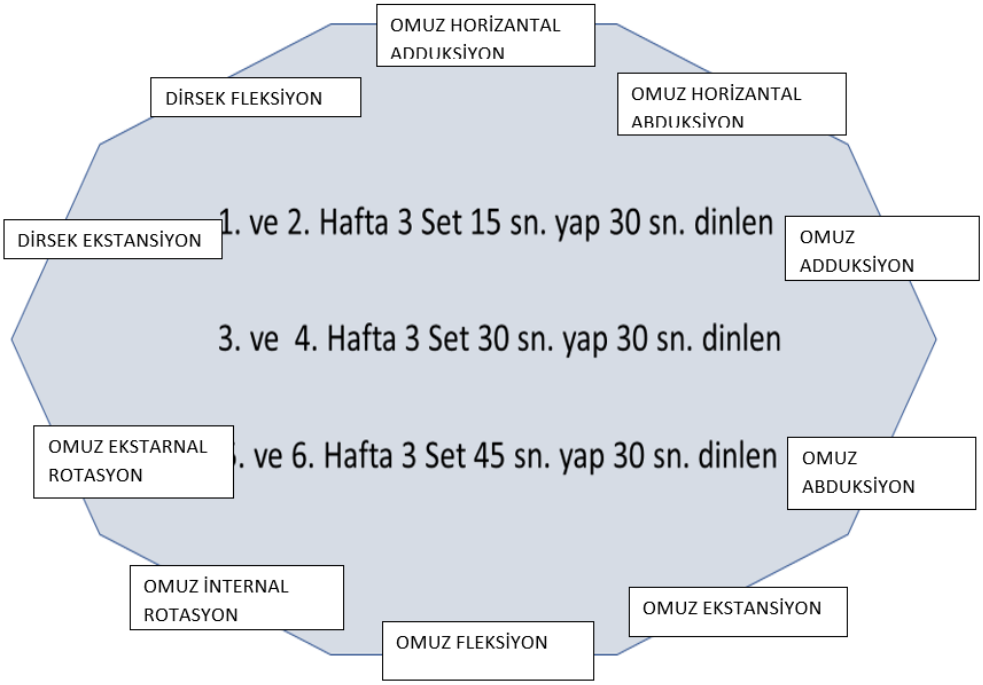
Tablo 1. Yüzücülere uygulanan 1 haftalık yüzme antrenman programı

		SALI-21.01.2014	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
I.HAFTA	AKŞAM	1x200m ısınma 3.30" 2x100m 1.50" drill yüzme 4x50m 55" m 12,5m 8x25m m sırası ile 30" 8x25m 30" Ayak 4x50 55" Ayak x4 3x250 3.45"/40"/35" 3x200 3'/2.55"/50" 3x150m 2.15"/10"/5" 3x100m 1.30"/25"/20" 3x50m" 45"/40"/35 6x25m ke. 3' içi 1x25m spr 30" 4x25m ke. 3' içi 1x50m spr 30" 3x25m ke. 3' içi 1x75m hızlı 1.10" 2x25m ke. 3' içi 1x100m hızlı 1.30" 1x25m ke. 3' içi 1x25m hızlı 1.50" 1x800m pulboy 1x150 2.10" 100 ea	400 ea ısınma 2x200m ayak 4' 4x100m m 1.40" 8x50m pulboy Fr 50" 16x25m m spr 40" 1x50m 35" 40" 45" 2x25m 20" 20" 25" 1x75m 50" 1' 1.05" 1x25m 20" 20" 25" 1x100 ea 1x400 pulboy 6.30" 1x300 ayak 6' 1x250m pulboy 4.30" 1x200m ayak 4' 1x250m pulboy 2.30" 1x100m ayak 1.35" 1x50m pulboy 200ea	400 ea ısınma 5x200m m 3.15"/3.30" 6x25m 30" 1x50m 55" 4x25m 30" 1x75m 1.20" Ayak 3x25m 30" 1x100m 1.45" 2x25m 30" 1x150m 2.30" 16x150 fr 2.15"/2.30" 1x150m 2.15"/2.30" 1/3 2x100m 1.30"/1.40" 1/5 50'ler 200peace 3x75m 1.05"/1.15" 1/7 4x50m 50"/55" 1/9 5x25m 30"/30" 1/11 nefes spr 1x50m 1x75m x5 1x100m 1x125m 3x15m dönüş 1x25m deep spr 2x15m dönüş 1x25 deep spr 1x15m dönüş 1x25m deep spr 200ea	400m ea 2x200m pullboy fr 3.15"/3.30" 4x100m ayak 2' 8x50m m 1' 12,5'lu 16x25m 30" tek=drill çift=spr 1x100m 1.30" 1x50m 45" 1x100m 1.30" 1x50m 45" 3x100m 1.30" 2x150m 2.15" 1x300m 4.30" 6x50m 50" 3x100m 1.40" 2x150m 2.30" 1x300m 4.30" 1' 4xhızlı 1xea 5' 55" 3xhızlı 1xea 4' 50" 2xhızlı 1xea 3' 45" 1xhızlı 1xea 2' 200ea	500m ea 10x100m 25 ayak-50 drill-25m yüzme 2' 3x300m m 5'/6' 12,5'lu/25m'li/75m'li 4x100m 2'/1.55" 4x75m 1.30"/1.25" ayak 4x50m 1'/55" 50"/45" 1x50m 1.40"/1.30" 1x100m x2 set T-30'dan hızlı 3.20"/3' 1x200m 1 set ea 2x30"/2.15" 1x150m Pullboy 1x300m 1/3 5'/4.30" 1x250m 1/4 4.10"/3.45" 1x200m 1/5 3.20"/3' 1x150m 1/6 2.30"/2.15" 5x/3x50 1.ayp ayak 2.elp+ayak 3.sağ elp+sol ayp 4.sol elp+sağ ayp 5.ayp yüzme 150 ea

Yüzücülere uygulanan 6 haftalık terebant antrenmanı tablo 2'de verilmiştir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 2. Yüzücülere uygulanan terebant antrenman programı



Verilerin istatiksel analizinde yüzücülerin temel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Grup içi test değerleri arasındaki fark Wilcoxon analizi ile test edilmiştir. Gruplar arasındaki test değerlerinde anlamlı farkın olup olmadığına Mann Whitney U analizi ile test edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 23.0 programı kullanılarak 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Deney grubunun solunum fonksiyon parametreleri, zirve güç, ortalama güç, minumum güç, yorgunluk indeksi ve 50-100 m. yüzme performansları ön test son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Kontrol grubunun solunum fonksiyon parametreleri, zirve güç, ortalama güç, minumum güç, yorgunluk indeksi ve 50-100 m. yüzme performansları ön test son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubunun solunum fonksiyon parametreleri, zirve güç, ortalama güç, minumum güç, yorgunluk indeksi ve 50-100 m. yüzme performansları ön test ve son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3, Tablo 4). Yapılan 6 haftalık terabant antrenmanı sonucu deney ve kontrol grubunun, ölçülen solunum fonksiyon, wingate ve 50m, 100m yüzme performans ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmamasına rağmen, matematiksel olarak pozitif bir artış gözlenmiştir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 3. Deney ve kontrol grubu solunum fonksiyon, wingate ve yüzme performansı ön test karşılaştırma Mann Whitney U analiz tablosu

		X ±SS	U	p
FVC	Deney	5,35 ± 1,15	5,00	0,48
	Kontrol	5 ± 0,46		
FEV1	Deney	3,68 ± 0,94	5,00	0,48
	Kontrol	4,22 ± 0,32		
FEV1/FVC	Deney	71,29 ± 21,3	5,00	0,48
	Kontrol	84,65 ± 7,42		
MVV	Deney	111,23 ± 36,81	6,00	0,68
	Kontrol	96,24 ± 30,87		
Zirve Güç (W)	Deney	338,8 ± 122,65	7,00	0,88
	Kontrol	371,25 ± 114,17		
Ortalama Güç (W)	Deney	229,11 ± 68,96	7,00	0,88
	Kontrol	240,37 ± 80,49		
Minumum Güç (W)	Deney	95,26 ± 57,61	6,00	0,68
	Kontrol	122,42 ± 52,13		
Yorgunluk İndeksi (%)	Deney	73,91 ± 13,72	6,00	0,68
	Kontrol	67,94 ± 4,53		
50 m (sn)	Deney	27,43 ± 1,28	3,00	0,2
	Kontrol	30,48 ± 2,99		
100 m (sn)	Deney	59,13 ± 3,13	3,00	0,2
	Kontrol	63,32 ± 4,99		

Tablo 4. Deney ve kontrol grubu solunum fonksiyon, wingate ve yüzme performansı son test karşılaştırma Mann Whitney U analiz tablosu

FVC	Deney	5,23 ± 1,23	7,00	0,88
	Kontrol	5,02 ± 0,62		
FEV1	Deney	4,51 ± 0,59	3,00	0,2
	Kontrol	3,91 ± 0,49		
FEV1/FVC	Deney	88,42 ± 14,04	4,00	0,34
	Kontrol	78,33 ± 12,01		
MVV	Deney	89,53 ± 12,59	7,00	0,88
	Kontrol	88,75 ± 29,55		
Zirve Güç (W)	Deney	486,21 ± 162,84	4,00	0,34
	Kontrol	407,37 ± 156,9		
Ortalama Güç (W)	Deney	274,01 ± 56,25	6,00	0,68
	Kontrol	255,87 ± 72,7		
Minumum Güç (W)	Deney	99,55 ± 59,66	7,00	0,88
	Kontrol	98,5 ± 35,19		
Yorgunluk İndeksi (%)	Deney	80,08 ± 13,21	5,00	0,48
	Kontrol	73,27 ± 11,47		
50 m (sn)	Deney	26,63 ± 1,07	4,00	0,34
	Kontrol	30,37 ± 4		
100 m (sn)	Deney	57,67 ± 2,21	4,00	0,34
	Kontrol	64,15 ± 6,68		

TARTIŞMA VE SONUÇ: Yüzücülerin 6 haftalık terabant antrenman programı sonrası solunum fonksiyon parametrelerinde, wingate anaerobik güç testinde ve 50m, 100m yüzme performanslarının, deney ve kontrol grupları ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir

 Copyright © ISCSA-UBIKS

fark bulunamamıştır. Bu test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen, matematiksel olarak pozitif bir artış gözlenmiştir. Deney grubunun 50m ve 100m yüzme performansında, kontrol grubuna göre iyileşme görülmüştür. Selçuk (2013) yaptığı çalışmada yüzme+terebant ve yüzme gruplarının antrenman sonrası 25m, 50m, 100m, 150m ve 200m yüzme dereceleri ölçülmüş ve her iki grubunda yüzme performanslarında farklılıklar saptamışlardır. Yüzme+terebant grubunun 25m ve 50m yüzme performansı, yüzme grubuna göre daha iyi bulunmuş ve kuvvet çalışmalarının kısa mesafe yüzme performansını daha pozitif yönde etkilediğini söylemişlerdir. Yapıcı ve ark. (2016), yaş ortalaması 14.13±0.88 yıl olan 22 yüzücüyü 3 gruba ayırmışlar ve 6 haftalık bir program ile 1. gruba sadece yüzme, 2.gruba yüzme+kara antrenmanı, 3. gruba ise yüzme+kara+direnç antrenmanları yaptırmışlardır. Program sonunda her üç grubunda yüzme derecelerinde anlamlı artış tespit etmişler ve yüzme+kara antrenmanı yapan gruba kıyasla yüzme+kara+direnç antrenmanı yapan grupta hem diz fleksiyon ekstansiyon kas kuvveti gelişiminde, hem de yüzme derecelerinde daha olumlu bir artışın olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan yüzme ve terabant antrenmanlarının performans üzerine olası etkileri göz önünde bulundurularak, sporcuların antrenman programlarının hazırlanmasında, performanslarını arttırmada, bu çalışmanın literatüre ve antrenörlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları; antrenörler terabant antrenman programlarının sporcular üzerindeki olası kuvvet artışı etkilerini dikkate alarak, sezon antrenmanlarının yanı sıra yapılan kuvvet antrenmanlarına dahil edilmelidir.

KAYNAKÇA:

1. Acar M.F. (2000). Kuramsal Boyutlarıyla Antrenman Bilimi El Kitabı. İzmir. Meta Basım.

2. Batalha N. Raimundo A. Tomas-Carus P. Paulo J. Simao R. Silva A. (2015). 'Does a land-based compensatory strength-training programme influences the rotator cuff balance of young competitive swimmers?'. Eur J Sport Sci. 2015;15(8):764-72.

3. Odabaş B. (2003). 12 Haftalık Yuzme Temel Egitim Calısmalarının 7–12 Yaş Gurubu Kız ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi, Kocaeli, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
4. Page P. Ellenbecker T. (2005). Strenght Band Training. Human Kinetics. 3-91.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

5. Selçuk, H. (2013). 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile Yüzme Performansına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
6. Yapıcı, A., Maden, B., Fındıkoğlu, G. (2016). The Effect of a 6-week Land and Resistance Training of 13-16 Years Old Swimmers Groups to Lower Limb Isokinetic Strength Values and to Swimming Performance. Journal of Human Sciences. 13(3). 5269-5281.
7. Yolcu S.Ö. (2010). Direnç Makinelerine Karşın Lastik Bant Antrenmanlarının Puberte Öncesi Çocuklarda Kassal Kuvvete Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

17-120-iecses-4th-382-FC-Oral

12-15 YAŞ ELİT TENİSÇİLERE MAKRO PLANLAMADA FONKSİYONEL ANTRENMANLARIN PERİYODİK OLARAK AOS DERECELERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Berat KOÇYİĞİT*, Aydın ŞENTÜRK, Sinan AKIN****

*Süleyman Demirel Üniversitesi, **Dumlupınar Üniversitesi

Aim; In addition to the training methods applied to increase the performance of the athletes, efforts to maintain their current performance are also important. The aim of this study was to investigate the effect of periodic functional training in elite tennis players aged 12-15 on AOS.

Materials and Methods: A total of 30 (15 girls, 15 boys) 12-15 year-old athletes who regularly train in Isparta province participated voluntarily. A total of 5 measurements were taken periodically for a period of 10 months after the pretest was given to the research group before starting the trainings. In the analysis of the obtained data, Repeated Measures Variance Analysis was used in SPSS 20.0 for Windows package program. The significance level was accepted as ($p < 0.05$).

Results; The mean age of the athletes was 13.61 ± 1.29 years, weight, 51.32 ± 9.653 kg, height; 156.11 ± 7.78 cm, tennis playing times; 4.44 ± 1.65 years. The difference between the measurements of the forehand and backhand strokes of the depth assessment technique of ground impacts was found to be statistically significant ($p < 0.05$). When the data of the volley impact assessment technique was evaluated, it was found that there was a significant change in both forehand volley impact technique and backhand volley impact techniques ($p < 0.05$). When the data of the sensitivity evaluation of ground hits technique and parallel sensitivity hit technique were examined, it was found that the change in time dimension was statistically significant only in the backhand sensitivity technique ($p < 0.05$). When the data of the cross sensitivity hit were evaluated, there was a statistically significant difference between both forehand cross hit sensitivity and backhand cross hit sensitivity measurements ($p < 0.05$). When the change in service regions was evaluated in time dimension, a statistically significant difference was found between the measurements of service shots fired from the right and left service regions of both Box wide and Box middle service regions ($p < 0.05$). There was a statistically significant difference between AOS test continuity level and AOS test total score values in time dimension ($p < 0.05$).

Result; Based on the data obtained, it can be said that the functional trainings applied to the tennis players in macro planning periodically change their tennis skills (AOS test) in many parameters.

Keywords: Functional, Macro, AOS Test, Tennis

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ: Spor bilimleri alanında literatürde kişiye özel kondisyon programları günümüzde sık tartışılan bir konu olarak ön plana çıkmaktadır. Spor bilimciler, teniste uzman kişiler, antrenörler ve kondisyonerler oyunun ihtiyaçlarına uygun kondisyon programları hazırlanırken hem oyunun gerektirdiği spesifik özellikler, hem sporcuya özgü bireysel gereksinimleri programlamaları ve yıl boyunca gerçekleştirmenin önemini vurgulamaktadırlar (Işık, 2009).

Fonksiyonel antrenmanlar atletik ve çeviklik özelliğini en üst seviyeye çıkarmak için çok önemli bir yaklaşımdır. Günlük hayatımızda yaptığımız işler ve atletik performansı sergileyebilmek için yapmış olduğumuz aktivite esnasındaki hareketlerin enerji harcama durumunda ekonomik ve sağlığımız açısından güvenli olması önemli bir durum belirtisidir. Bu açıdan hem sportif performans özellikleri hem de günlük hayatımızda gereksinim duyduğumuz etmenlere sahip olmamız önemli bir durumdur. Günlük hayatımızda insan vücudunun gereksinim duyduğu hareketlerin gerektirdiği itme, çekme, döndürme ve level artırılmasından oluşan hareketler dünyasındaki biyomotorik özellikler ve derin duyu gibi motorik becerileri kapsamaktadır (Boyle, 2004; G. Cook, Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. & Bryant, M.F., 2010).

Bu çalışmada sporcuların fonksiyonel antrenmanlarla kassal dengesinin güçlendirilmesi ve sporcunun günlük sportif performansının artırılması ve performansı üst seviyeye çıkarmaya çalışırken uygulanan hareketlerin veya antrenman programlarının fonksiyonel olmasının 12-15 yaş elit tenisçilere makro planlamada AOS derecelerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Bu çalışmada uygulanan temel tenis antrenmanları sistematik olarak uygulatılmanın yanı sıra makro planlamada uygulanan fonksiyonel antrenmanlarının periyodik olarak AOS test derecelerine etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışma grubu Süleyman Demirel Üniversitesi Tenis merkezinde haftada en az 6 saat ve minimum 4 yıldır antrenman yapan elit tenisçiler arasından 12-15 yaş arası 30 (15 kız-15 erkek) sporcu gönüllü (izinli) olarak katılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları 13,61±1,29 yıl, kilo; 51,32±9,653 kg, boy; 156,11±7,78 cm, tenis oynama süreleri; 4,44±1,65 yıl olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda 10 aylık bir süreçte haftada en az 4 gün ve 90 dk. düzenli ve sistematik olarak fonksiyonel ve temel tenis teknik antrenmanları uygulatılmış, sporcuların periyodik olarak AOS test performans ölçümleri 2 ayda bir şeklinde toplam 5 ölçüm alınmıştır. Tenisçilerin ölçümleri ve antrenmanları Süleyman Demirel Üniversitesi Batı Yerleşkesinde bulunan tenis kortlarında gerçekleştirilmiştir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tenisçilere testlerden 1 gün önce yüksek şiddette antrenman yapmamaları, 2 saat öncesinde yemek yemeleri ve uyarıcı almamaları konusunda bilgilendirilmiştir. Sporculara ve ailelerine test ve ölçümlerden önce bu çalışmanın amacı detaylı olarak yapacakları testler konusunda bilgilendirilmişler ve ailelerinin onayları alınmıştır.

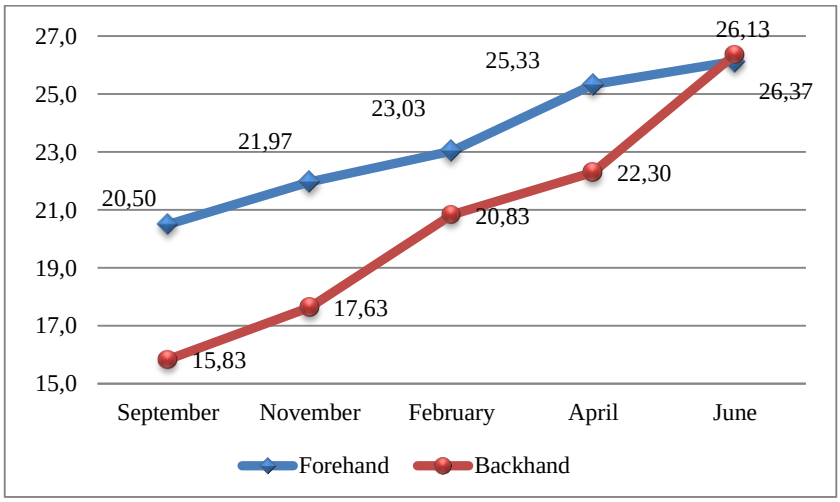
AOS TESTİ UYGULAMA PROSEDÜRÜ

AOS saha içi değerlendirme prosedüründe, sporcuların tenis oynama becerilerine bakılarak, aşağıdaki konu başlıklarıyla ilgili olarak değerlendirmeleri yapılmıştır.

1. Yer vuruşlarının derinlik değerlendirmesi,
2. Vole vuruş değerlendirmesi,
3. Yer vuruşlarının hassasiyet değerlendirmesi,
4. Servis değerlendirmesi.

BULGULAR

Grafik 1. Derinlik vuruşu

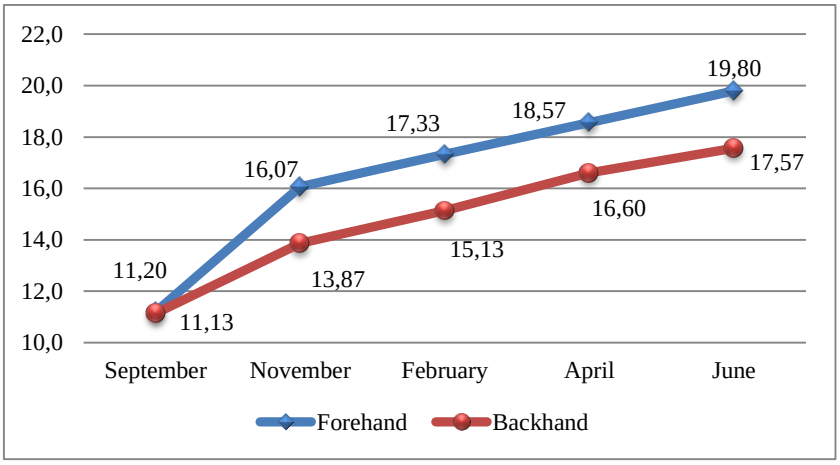


Derinlik vuruşu tekniğinin Repeated measure anova testi sonuçlarına göre 10 aylık izleme sürecinde forehand ve backhand derinlik vuruşu değerlerinde meydana gelen değişiklik karşılaştırıldığı zaman istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir ($F_{4,232;1,831}$; $p>0,05$). Forehand vuruşa ait ölçümler kendi içinde karşılaştırıldığı zaman ölçümler arasında değişim istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($F_{4,116}$; 6,460; $p<0,05$). Simple effect testi sonuçlarına göre 3'üncü ölçüme kadar meydan gelen değişim istatistiksel açıdan anlamlı değilken ilk ölçüme göre 4'üncü ve 5'inci ölçümde meydana gelen değişim istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Ancak 4 ve 5'inci ölçümler arasında önemli bir fark söz konusu değildir. Aynı şekilde backhand vuruşa ait ölçümler kendi içinde karşılaştırıldığı zaman

 Copyright © ISCSA-UBIKS

ölçümler arasındaki değişim istatistiksel boyutta önemli bulunmuştur (F4,116; 13,382; p<0,05). Simple Effect testi sonuçlarına göre 3'üncü ölçümle birlikte anlamlı bir değişim meydana geldiği tespit edilmiştir. Ayrıca 5'inci ölçüm ile tüm ölçümler arasında önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir. Veriler incelendiğinde 10 aylık antrenman süreci sonunda her iki vuruş tekniğinde gelişme gerçekleşmiş hatta backhand derinlik vuruş tekniği forehand derinlik vuruş tekniği düzeyine ait teknik puanına düzeyine yükseliş göstermiştir.

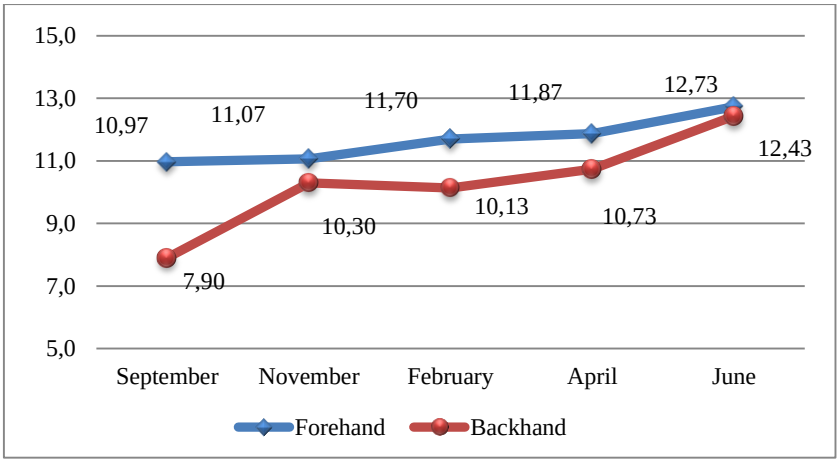
Grafik 2. Vole vuruşu



Vole tekniğine ait veriler değerlendirildiğinde hem forehand vole vuruş tekniği hem de backhand vole vuruş tekniklerinde 10 aylık çalışma süreci içerisindeki gelişim düzeyleri karşılaştırıldığında yani zaman teknik etkileşimleri karşılaştırıldığı zaman teknikler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (F4,232; ,431; p>0,05). Her teknik zaman boyutunda kendi içinde değerlendirildiği zaman forehand vole tekniğinde anlamlı bir değişim olduğu tespit edilmiştir (F4,116; 11,127; p<0,05). Simple Effect testi sonuçlarına bakıldığı zaman forehand vole tekniğinde 2'nci ölçümden itibaren anlamlı bir değişim göze çarpmaktadır. 3, 4 ve 5'inci ölçümler arasında ise sayısal değişim önem arz etmemektedir. Backhand vole tekniği de değerlendirildiğinde zaman boyutunda forehand vole tekniğinde olduğu gibi anlamlı bir değişim olduğu tespit edilmiştir (F4,116; 6,027; p<0,05). Simple effect test sonuçlarına göre forehand vole vuruş tekniğinde olduğu gibi 2'nci ölçümden itibaren önemli bir değişim söz konusudur. Ancak, 4 ve 5'inci ölçümler arasında istatistiksel anlamda bir önemli bir değişim olmadığı göze çarpmaktadır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

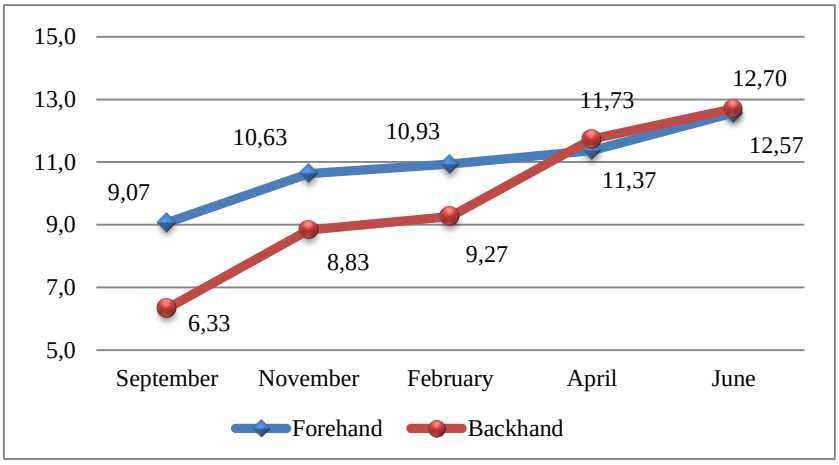
Grafik 3. Paralel hassasiyet vuruşu



Paralel hassasiyet vuruşu tekniğine ait veriler incelendiğinde teknik ve zaman etkileşimi boyutunda her iki teknikteki (Forehand ve Backhand) zamansal değişim istatistiksel boyutta birbirinden farklı değildir ($F_{4,232}$; 1,124; $p>0,05$). Her vuruş tekniği kendi içinde zaman boyutunda değerlendirildiği zaman forehand hassasiyet vuruşundaki sayısal değişim istatistiksel yönden anlamlı olarak görülmemiştir ($F_{4,116}$; 1,191; $p>0,05$). Simple effect testi sonuçlarına göre de sayısal bir artış olmasına rağmen ölçümler birbiri ile karşılaştırıldığında bu artış sadece 2 ve 4'ncü ölçüm arasında istatistiksel yönden anlamlı iken diğer ölçümler arasında değişim anlamlı bulunmamıştır. Diğer yandan backhand hassasiyet vuruş tekniğinde ise zaman boyutundaki değişim istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur ($F_{4,116}$; 5,264; $p<0,05$). Simple effect testi sonuçlarına bakıldığında ölçümler 2'inci ölçümden itibaren anlamlı bir değişim göze çarpmaktadır. 4'üncü ve 5'inci ölçümler arasında ise anlamlı bir fark söz konusu değildir. Antrenman periyodu sonunda backhand vuruş tekniği ile forehand vuruş tekniğinin aynı düzeye gelmiş olması dikkat çeken bir noktadır.

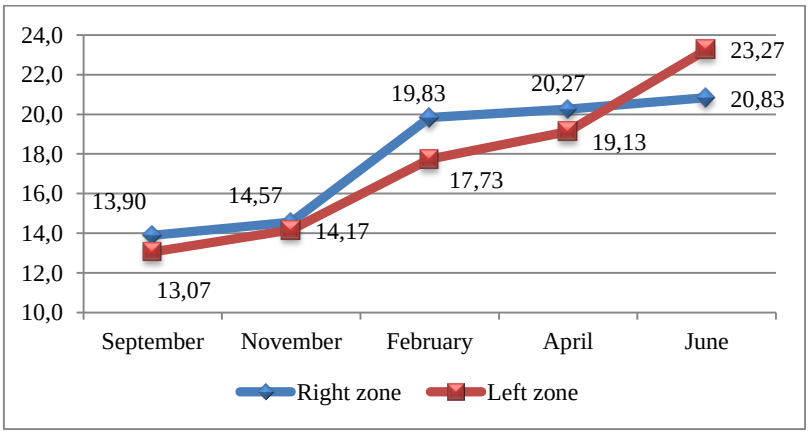
 Copyright © ISCSA-UBIKS

Grafik 4. Çapraz hassasiyet vuruşu



Çapraz hassasiyet vuruşuna ait veriler değerlendirildiğinde zaman ve teknik etkileşimi boyutunda forehand ve backhand tekniği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark söz konusu değildir ($F_{4,232}$; 1,651; p>0,05). Her vuruş tekniği kendi içinde zaman boyutunda değerlendirildiğinde ise hem forehand çapraz vuruş hassasiyeti ($F_{4,116}$; 3,065; p<0,05) hem de backhand çapraz vuruş hassasiyeti ($F_{4,116}$; 11,388; p<0,05) ölçümleri arasında istatistiksel boyutta anlamlı farklılık söz konusudur. Ancak Simple effect testi sonuçlarına bakıldığı zaman forehand vuruşta sadece 1'inci ölçün ile 2'nci ölçüm hariç tüm ölçümler arasında anlamlı bir fark söz konusuyken, backhand vuruşta 1'inci ölçüm ile tüm ölçümler arasında anlamlı farklılık söz konusudur, sadece 4 ve 5'inci ölçümler arasında anlamlı bir fark yoktur. Grafik 4'te ölçüm değerleri incelendiğinde backhand vuruşa ait puanların 8 ve 10 aydaki ölçümlerde forehand vuruşla aynı seviyeye geldiği göze çarpmaktadır.

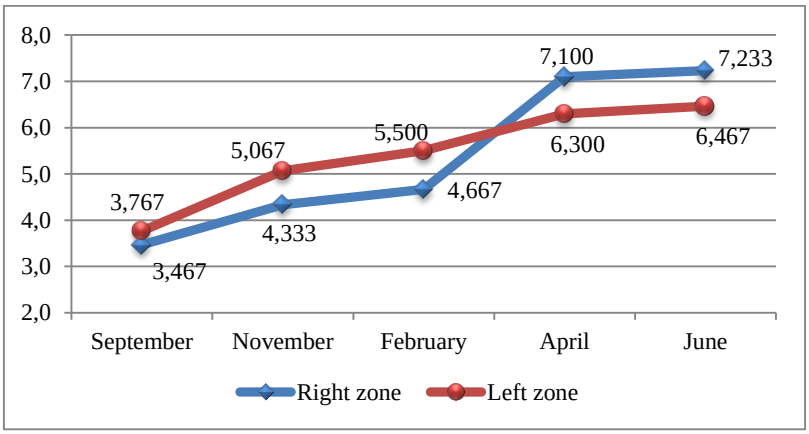
Grafik 5. Box wide sağ ve sol bölge servis atışı



 Copyright © ISCSA-UBIKS

Her iki bölgeden Box wide bölgesine yapılan servis atışları puanları zaman ve servis bölgesi boyutunda değerlendirildiğinde bölgeler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($F_{4,232}$; ,615; p>0,05). Servi bölgelerindeki değişim kendi içinde zaman boyutunda değerlendirildiği zaman sağ servis bölgesinden atılan servis atışlarına ait ölçümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F_{4,116}$; 4,710; p< 0,05). Aynı şekilde sol servis bölgesinden Box wide bölgesine yapılan atışlara ait ölçümler arasında da istatistiksel yönden anlamlı bir fark vardır ($F_{4,116}$; 7,135; p< 0,05). Simple effect testi sonuçları incelendiğinde hem sağ servis bölgesinden yapılan hem de sol servis bölgesinden yapılan atışlarda 2'nci ölçümlerde anlamlı bir değişim yokken 3'üncü ölçümden itibaren anlamlı bir değişim göze çarpmaktadır.

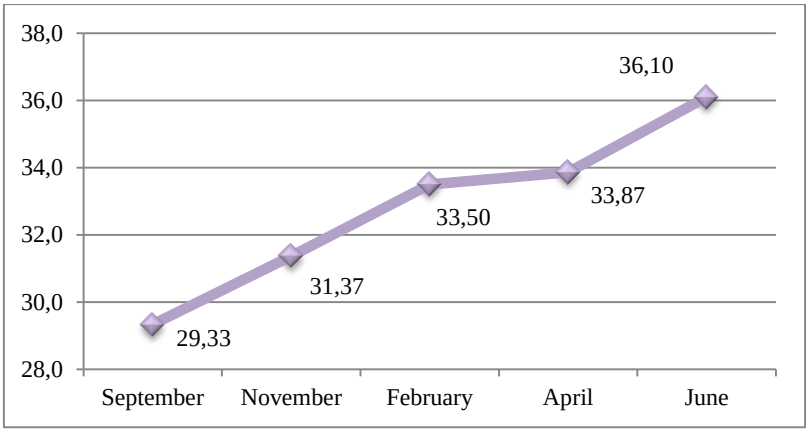
Grafik 6. Box middle sağ ve sol bölge servis atışı



Box middle bölgesine yapılan servis atıları zaman ve servis bölgesi boyutunda değerlendirildiğinde servis bölgeleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır ($F_{4,232}$; ,711; p>0,05). Servis bölgeleri kendi içinde zaman boyutunda değerlendirildiğinde sağ servis bölgesinden yapılan atışlarda ölçümler arasında istatistiksel boyutta önemli bir fark olduğu belirlenmiştir ($F_{4,116}$; 5,663; p< 0,05). Aynı şekilde sol servis bölgesine ait servis atışlarının ölçümleri arasında da önemli bir fark tespit edilmiştir ($F_{4,116}$; 3,145; p< 0,05). Simple effect testi sonuçlarına göre sağ servis bölgesinden yapılan servis atışlarında ilk ölçüme göre istatistiksel manada önemli değişim 2'nci ölçümle birlikte öne çıkarken sol servis bölgesinden yapılan atışlarda 3'üncü ölçüm ile birlikte meydana gelmiştir.

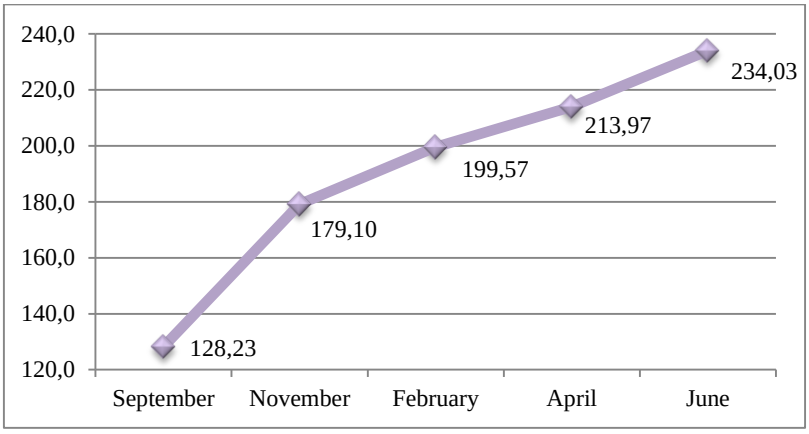
 Copyright © ISCSA-UBIKS

Grafik 7. Devamlılık düzeyi



AOS testi devamlılık puanlarının değerlendirildiğinde elde edilen sonuçlar göstermiştir ki zaman boyutunda ölçümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark söz konusudur ($F_{4,116}$; 27,131; $p< 0,05$). Simple effect testi sonuçları değerlendirildiğinde ilk ölçüme göre istatistiksel açıdan önemli değişim 2'nci ölçümden itibaren ortaya çıkmıştır.

Grafik 8. AOS testi toplam puanı



AOS testi toplam değerleri zaman boyutunda karşılaştırıldığında ölçümler arasında istatistiksel yönden önemli bir değişim olduğu belirlenmiştir ($F_{4,116}$; 127,436; $p< 0,05$). Simple effect testi sonuçlarına göre çoklu karşılaştırmada ilk ölçüme göre anlamlı değişim 2'nci ölçümle birlikte ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Bu çalışmanın amacı; 12-15 yaş elit tenisçilere makro planlamada fonksiyonel antrenmanların periyodik olarak AOS test performanslarına etkisi araştırılmaktadır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Yapmış olduğumuz çalışmada yer vuruşlarının derinlik değerlendirmesi tekniğinin 10 aylık izleme sürecinde Forehand vuruşa ait ölçümler kendi içinde karşılaştırıldığı zaman ölçümler arasında değişim istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($F_{4,116}$; 6,460; $p<0,05$). Simple effect testi sonuçlarına göre ilk ölçüm ile 4'üncü ve 5'inci ölçümde meydana gelen değişim istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur. Aynı şekilde backhand vuruşa ait ölçümler kendi içinde karşılaştırıldığı zaman ölçümler arasındaki değişim istatistiksel boyutta önemli bulunmuştur ($F_{4,116}$; 13,382; $p<0,05$). Simple Effect testi sonuçlarına göre 3'üncü ölçümle birlikte anlamlı bir değişim meydana geldiği tespit edilmiştir. Veriler incelendiğinde 10 aylık antrenman süreci sonunda her iki vuruş tekniğinde gelişme gerçekleşmiş hatta backhand derinlik vuruş tekniği forehand derinlik vuruş tekniği düzeyine ait teknik puanına düzeyine yükseliş göstermiştir.

Yıldız (2013)'de tenis kulüplerinde en az iki yıl tenis oynamış ve yaş ortalamaları 9,68±0,77 olan toplam 38 sporcu üzerinde yapmış olduğu araştırmada Fonksiyonel Antrenman Grubu (FAG), Geleneksel Antrenman Grubu (GAG) ve Kontrol Grubu (KG) arasında sezon başı FMS puanı açısından anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0.05$), sezon ortasında ve sezon sonunda FMS puanı açısından gruplar arasında anlamlı fark bulmuştur ($p<0.001$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılık KG ile FAG ve GAG ile FAG arasında görülmüştür (sırasıyla: $p <0.001$; $p<0.01$) FAG sezon başı ile sezon ortası arasında anlamlı fark bulunmazken ($p>0.05$), sezon başı ile sezon sonrası ve sezon ortası ile sezon sonu arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($p<0.001$). Functional Movement Screen (FMS) Testi ile Fonksiyonel Antrenman arasında pozitif anlamda bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda bizim yaptığımız çalışmada teknik ile kuvvet çalışmalarını bir bütünün parçası olarak gördüğümüzden çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Dağyurt, (2017)'de yapmış olduğu değişken ortam antrenmanlarının teniste servis atma sürati üzerine etkisi çalışmasında teniste yer vuruşları isabet parametresinde yapılan antrenmanlara bağlı olarak son test lehine gelişme olduğu gözlenmiştir. Bu gelişmenin kuvvet antrenmanı yapan AAG ve GKAG da KG göre daha fazla olduğu gözlenmektedir. Ayrıca bu gelişme kuvvet antrenmanı yapan gruplarda yer vuruşlarıında isabet sayı ve yüzdelerini arttırdığı düşünülmektedir. Bu çalışma ile bizim çalışmamız paralellik göstermektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmada vole vuruş değerlendirmesi tekniğine ait veriler değerlendirildiğinde hem forehand vole vuruş tekniği hem de backhand vole vuruş tekniklerinde 10 aylık çalışma süreci içerisindeki gelişim düzeyleri karşılaştırıldığında her teknik zaman

 Copyright © ISCSA-UBIKS

boyutunda kendi içinde değerlendirildiği zaman anlamlı bir değişim olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Simple Effect testi sonuçlarına bakıldığı zaman forehand vole ve backhand vole tekniklerinde 2'nci ölçümden itibaren anlamlı bir değişim göze çarpmaktadır.

Çalışmamızda yer vuruşlarının hassasiyet değerlendirmesi tekniğinin, Paralel hassasiyet vuruşu tekniğine ait veriler incelendiğinde teknik ve zaman etkileşimi boyutunda her iki teknikteki (Forehand ve Backhand) zamansal değişim istatistiksel boyutta birbirinden farklı değildir ($F_{4,232}$; 1,124; $p>0,05$). Her vuruş tekniği kendi içinde zaman boyutunda değerlendirildiği zaman forehand hassasiyet vuruşundaki sayısal değişim istatistiksel yönden anlamlı olarak görülmemiştir ($F_{4,116}$; 1,191; $p>0,05$). Simple effect testi sonuçlarına göre de sayısal bir artış olmasına rağmen ölçümler birbiri ile karşılaştırıldığında bu artış sadece 2 ve 4'ncü ölçüm arasında istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur. Diğer yandan backhand hassasiyet vuruş tekniğinde zaman boyutundaki değişim istatistiksel yönden anlamlı bulunmuştur ($F_{4,116}$; 5,264; $p<0,05$). Simple effect testi sonuçlarına bakıldığında ölçümler 2'inci ölçümden itibaren anlamlı bir değişim göze çarpmaktadır. Antrenman periyodu sonunda backhand vuruş tekniği ile forehand vuruş tekniğinin aynı düzeye gelmiş olması dikkat çeken bir noktadır.

Çapraz hassasiyet vuruşuna ait veriler değerlendirildiğinde her vuruş tekniği kendi içinde zaman boyutunda hem forehand çapraz vuruş hassasiyeti ($F_{4,116}$; 3,065; $p<0,05$) hem de backhand çapraz vuruş hassasiyeti ($F_{4,116}$; 11,388; $p<0,05$) ölçümleri arasında istatistiksel boyutta anlamlı farklılık söz konusudur. Ancak Simple effect testi sonuçlarına bakıldığı zaman forehand vuruşta 3, 4 ve 5'inci ölçümler arasında anlamlı bir fark söz konusuyken, backhand vuruşta 1'inci ölçüm ile tüm ölçümler arasında anlamlı farklılık söz konusudur. Grafik 4'te ölçüm değerleri incelendiğinde backhand vuruşa ait puanların 8 ve 10 aydaki ölçümlerde forehand vuruşla aynı seviyeye geldiği göze çarpmaktadır.

Yapmış olduğumuz çalışmada servis değerlendirmesi tekniğinin, servis bölgelerindeki değişim kendi içinde zaman boyutunda değerlendirildiği zaman sağ servis bölgesinden atılan servis atışlarına ait ölçümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F_{4,116}$; 4,710; $p< 0,05$). Aynı şekilde sol servis bölgesinden Box wide bölgesine yapılan atışlara ait ölçümler arasında da istatistiksel yönden anlamlı bir fark vardır ($F_{4,116}$; 7,135; $p< 0,05$). Simple effect testi sonuçları incelendiğinde hem sağ servis bölgesinden yapılan hem de sol servis

bölgesinden yapılan atışlarda 2'nci ölçümlerde anlamlı bir değişim yokken 3'üncü ölçümden itibaren anlamlı bir değişim göze çarpmaktadır.

Box middle servis bölgeleri kendi içinde zaman boyutunda değerlendirildiğinde sağ servis bölgesinden yapılan atışlarda ölçümler arasında istatistiksel boyutta önemli bir fark olduğu belirlenmiştir ($F_{4,116}$; 5,663; $p< 0,05$). Aynı şekilde sol servis bölgesine ait servis atışlarının ölçümleri arasında da önemli bir fark tespit edilmiştir ($F_{4,116}$; 3,145; $p< 0,05$). Simple effect testi sonuçlarına göre sağ servis bölgesinden yapılan servis atışlarında ilk ölçüme göre istatistiksel manada önemli değişim 2'nci ölçümle birlikte öne çıkarken sol servis bölgesinden yapılan atışlarda 3'üncü ölçüm ile birlikte meydana gelmiştir.

Dağyurt, (2017)'de yapmış olduğu çalışmasında teniste servis hızı parametresinde yapılan antrenmanlara bağlı olarak son test lehine gelişme olduğu gözlenmiştir. Kara ve ark., (2015)'deki çalışmalarında 6 haftalık tenise özgü alt ve üst taraf pliyometrik kuvvet antrenmanlarının servis hızı üzerine etkisini inceledikleri araştırmasında, yaptırdıkları tenise özgü alt taraf ve üst taraf pliometrik kuvvet antrenman yapan grubun servis hızlarında artış olduğunu belirlemişlerdir. Ölçücü ve ark., (2013)'de tenisçilerde pliometrik antrenmanların servis vuruş süratleri ve isabet yüzdelerine etkisini inceledikleri araştırmalarında 8 hafta yaptırılan pliometrik antrenmanların teniste servis hızını arttırdığını bulmuşlardır. Literatürdeki çalışmalara bakılarak servis değerlendirmesi tekniğinin sonuçları ile bizim çalışmamızda bulduğumuz veriler ile paralellik göstermektedir.

Keskin ve Ark., (2016)'da yapmış oldukları tenis performans sporcularına uygulanan özel antrenman programının ITN derecelerine etkisi çalışmalarında 8 hafta ve haftada 3 gün uygulanan antrenman programının Forehand/Backhand hassasiyeti, Forehand/Backhand derinlik testi, Forehand/Backhand vole ve servis testi sonuçlarına bakıldığında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu çalışmada tenisçilerin performanslarını belirlemek adına uygulanan ITN performans testinin güncellenerek Federasyon tarafından öngörülen ve bizim çalışmamızda uyguladığımız AOS test prosedürü uygulatılmıştır. Yapılan çalışmaların sonucu birbirleri ile benzerlik göstermekte ve anlamlı sonuç göstermektedir.

Bozoğlu, (2017)'de yapmış olduğu bir çalışmada 8 haftalık direnç lastiği antrenmanlarının servis hızına etkisinin incelendiği araştırmada, tenisçilerin servis hızı ön test–son test karşılaştırılmasında, deney grubu ön test–son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık

 Copyright © ISCSA-UBIKS

olduğu tespit edilmiştir. Bu karşılaştırmada, deney grubu son test değerleri ön test değerlerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (P<0,05). Hernández ve ark (2014)' da benzer bir araştırmada değişik antrenman metotlarının servis hızına ve isabetine etkisini inceleyerek farklı antrenmanların servis hızını arttırdığını bildirmişlerdir. Fernandez ve ark (2016)'da yaptıkları 8 haftalık üst ve alt ekstremitelere uygulanan pliometrik antrenmanın tenis oyuncularında servis hızı ve diğer parametrelere etkilerini incelendiği çalışmanın servis hızı ve diğer parametrelerde önemli ve anlamlı gelişme sağladığı sonucu bizim sonucumuzu destekler niteliktedir. Bu sonuçlar yapılan araştırmamızla benzer bulunmuştur.

Yapmış olduğumuz çalışmamızda AOS testi devamlılık puanlarının değerlendirildiğinde elde edilen sonuçlar göstermiştir ki zaman boyutunda ölçümler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark söz konusudur ($F_{4,116}$; 27,131; p< 0,05). Simple effect testi sonuçları değerlendirildiğinde ilk ölçüme göre istatistiksel açıdan önemli değişim 2'nci ölçümden itibaren ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmada AOS testi toplam değerleri zaman boyutunda karşılaştırıldığında ölçümler arasında istatistiksel yönden önemli bir değişim olduğu belirlenmiştir ($F_{4,116}$; 127,436; p< 0,05). Simple effect testi sonuçlarına göre çoklu karşılaştırmada ilk ölçüme göre anlamlı değişim 2'nci ölçümle birlikte ortaya çıkmıştır.

Çiftçi (2017)'de yaptığı çalışmada 12 haftalık temel tenis eğitiminin çocuklarda tenis becerisi, kuvvet ve basit reaksiyon zamanı özelliklerine etkisi adlı çalışmasında deney grubunda anlamlı düzeyde bir belirtmiştir (p<0.05). Benzer bir çalışmada ise Rave ve Ark., (2008)'de çalışmalarında tenis antrenmanlarının temel tenis becerilerine ve tenis vuruş özelliklerine olumlu etkilerinin olduğunu dile getirmişlerdir. Ertem ve Ark., (2012)'de yaptıkları çalışmada 12-14 kadın sporcularda koordinasyon geliştirici çalışmaların forehand ve backhand becerisine etkisi çalışmasında ITN hassasiyet ve güç testi puan ortalamaları 24,66±1,79 olarak belirtmişler ve anlamlı farklılık bulunmuştur. Genevois ve Ark., (2013)'de yaptıkları çalışmada 44 sporcu üzerinde iki farklı tenis antrenman modeli uygulatılmış ve her iki antrenman modelinde de tenis becerilerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Çalışmamızda temel becerilerde olumlu yönde ön plana çıkan artışın uygulanan antrenman programı ve periyodik olarak istikrarlı bir şekilde planlı ve programlı gelişen antrenmanların öğrenme etkisi ile açıklayabilmek mümkündür. Çalışmamız elde edilen sonuçlar

açısından literatür ile benzerlik içermektedir. Sonuç olarak çalışmamızda elde ettiğimiz tenis performans seviyesindeki anlamlı artışın makro planlamada sistematik olarak uygulanan fonksiyonel antrenmanların periyodik olarak 10 aylık bir süreçte antrenman programının hem fiziksel hem de motivasyonel kaynaklı performanslarına olumlu yönde etkisi ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Boyle, M. (2004). Functional Trainıng for Sports. USA: Human Kinetics
2. Bozoğlu, M.S. (2017). Erkek Tenis Oyuncularında 8 Haftalık Direnç Lastiği Antrenmanlarının Servis Hızına Ve İzokinetik Kuvvete Etkisi, Doktora Tezi, Kütahya.
3. Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. Bryant, M.F. (2010). Movement: Functional Movement Systems - Screening, Assessment, Corrective Strategies. USA: On Target Publications.
4. Çiftçi, T., (2017). 12 Haftalık Temel Tenis Eğitiminin Çocuklarda Tenis Becerisi, Kuvvet Ve Basit Reaksiyon Zamanı Özelliklerine Etkisi Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
5. Dağyurt, İ., (2017). Değişken Ortam Antrenmanlarının Teniste Servis Atma Sürati Üzerine Etkisinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
6. Ertem, E., Gül, M., Gül, G. (2013). 10-12 Yaş Bayan Tenisçilere Uygulanan Koordinasyon Antrenmanlarının Dewitt-Dugan ve Wall Catch Tenis Testlerine Etkisi, Kocaeli.
7. Fernandez, J., Manuel, M., David, S., Eduardo, S.V. (2016). The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical Performance in Young Tennis Players, Pediatric Exercise Science, 28, 77 -86.
8. Genevois, C., Frican, B., Creveaux, T., Hautier, C, Rogowski, I. (2013). Effects of two training protocols on the forehand drive performance in tennis. The Journal of Strength & Conditioning Research. 27(3):677-82.
9. Hernández, D.H, Urbán, T, Sarabia, J.M, Juan-Recio, C., Moreno, F.J. (2014). Variable Training: Effects On Velocity And Accuracy İn The Tennis Serve. J Sports Sci. 32(14), 1383-8.
10. Işık, T. (2009). Elit Tenis Oyuncularına Uygulanan Spesifik Antrenmanların Teknik Performans Ve Maxvo2 Düzeylerine Etkileri Doktora Tezi İzmir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

11. Kara, E., Akşit T., Özkol, Z.M., Işık, T. (2015). Effects of 6 week tennis specific exercises program on service velocity. Turkish Journal of Sport and Exercise, p:71-76.
12. Keskin, B., Osman, A., Kemal, K. (2016). Tenis Performans Sporcularına Uygulanan Özel Antrenman Programının ITN Derecelerine Etkisi İÜ Spor Bilimleri Dergisi, Cilt (Vol) 6, Sayı (No) 3, 79-93.
13. Ölçücü, B., Erdil, G., Altınkök, M. (2013). Evaluation of the effect of plyometric exercises on the speed of the ball and the hitting percentage during a service. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, s:48-59.
14. Yıldız, S. (2013). Çocuk Tenisçilerde Fonksiyonel Antrenman Yaklaşımı, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

249-iecses-4th-466-FC-Oral

14 VE 15 YAŞ FUTBOLCULARIN ÇEVİKLİK PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Mehmet GÖKTEPE[1], Ferhat GÜDER[2], Özkan IŞIK[3]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com
[2]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye,
ferhatguder1981@gmail.com
[3]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
ozkanisik86@hotmail.com

Öz

Bu araştırmada 14 ve 15 yaş futbolcuların çeviklik performanslarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya, Balıkesir ili Kuzeyordu Spor Kulübü genç takımlarında oynayan 14 yaşında 17 erkek futbolcu ve 15 yaşında 18 erkek futbolcu dahil edilmiştir. Bütün futbolcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Futbolculara sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) İllionist çeviklik testi (İÇT) yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi futbol sahasında yapılmıştır. Elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Mann-Whitney U Testi testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir. Çalışmaya katılan 14 ve 15 yaş futbolcuların illionist çeviklik testi skorları arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Sonuç olarak; 14 ve 15 yaş futbolcuların çeviklik performanslarının farklılaşmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: genç futbolcu, futbol, çeviklik

 Copyright © ISCSA-UBIKS

249-iecses-4th-466-FC-Oral

AGILITY PERFORMANCE COMPARING OF 14 AND 15 YEAR OLD FOOTBALL PLAYERS.

Mehmet GÖKTEPE[1], Ferhat GÜDER[2], Özkan IŞIK[3]
[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
E-posta: mgoktepe06@gmail.com
[2]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye,
ferhatguder1981@gmail.com
[3]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye,
ozkanisik86@hotmail.com

Abstract

In this study, it is aimed to compare the agility performances of 14 and 15 year old players. The study included 17 male football players aged 14 and 18 male football players aged 15 playing in the junior teams of Kuzeyordu sports club in Balıkesir province. All players completed and signed the health questionnaire used to determine their health status before the tests and the form stating that they voluntarily participated in the study. Footballers respectively; 1) Height and weight were measured. 2) Warm-up run for 5 minutes. 3) The ilionist agility test (ICT) was completed. This research was conducted in the football field of Balıkesir University. The obtained values were analyzed for the distribution of normality by the Kolmogorov Smirnov test. Then, Mann-Whitney U Test test was compared statistically. The error level (α) was accepted as 0.05 for all statistical methods. There was no statistically significant difference between illinois agility test scores of 14 and 15 year old players ($p > 0.05$). As a result; It can be said that the agility performances of 14 and 15 years old players do not differ.

Key words: young soccer players, soccer, agility

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ: Futbol, büyük bölümü aerobik olmakla beraber, değişik sürelerde çok sayıda sprint, negatif ve pozitif ivmelenme, sıçramalar ve çeviklik gerektiren hareketler içeren yüksek şiddette, kesintili egzersizlerden oluşan bir spordur (Shephard, 1999).

Futbol ayrıca içinde çeşitli fiziksel yetenekleri barındıran bir spordur ve patlayıcı sprintler, sıçramalar, ikili mücadeleler, topa vurma gibi hareketlerin bu sporda baskın olduğu gözükmektedir (Cometti ve ark., 2000).

Çeviklik futbol gibi bir takım sporunda başarılı bir performans için gerekli bir fiziksel bileşendir. Çeviklik bir hareket serisi boyunca çok hızlı yön değiştirmeler esnasında vücudun ve eklemlerin uzayda doğru pozisyonda olmasını sağlayan kontrol ve koordinasyon becerisidir (Shephard ve Young, 2006).

Çeviklik bir futbol oyuncusunun yüksek hızda yön değiştirmeli koşularının, ani hızlanma ve durma gibi hareketlerinin kalitesini belirleyen en temel performans bileşenidir ve genel popülasyonla karşılaştırıldığında elit futbolcuyu kuvvet, güç, esneklik gibi diğer saha testlerine göre daha iyi ayırt eden bir özelliktir (Reilly ve ark., 2000).

Çeviklik düz sprint, teknik, reaktif (elastik) kuvvet, konsantrik kas güç ve kuvveti ile sağ-sol bacak kuvvet dengesizlikleri gibi alt ekstremite kaslarının kalitesini etkileyen faktörlerden etkilenmektedir (Shephard ve Young, 2006).

Futbolcular bir maç sırasında sıklıkla yüksek güç çıkışı gerektiren hareketler yapmakta ve bu hareketleri genellikle çok kısa süreli toparlanmalarla korumakta veya tekrarlı bir şekilde devam ettirmektedir (Reilly ve Doran, 2003). Bu nedenle çeviklik performansı futbol için çok önemlidir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında çalışmamızda 14 ve 15 yaş futbolcuların çeviklik performanslarının karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Araştırma grubunu, Balıkesir ili Kuzeyordu spor kulübü genç takımlarında oynayan 14 yaşında 17 erkek futbolcu ve 15 yaşında 18 erkek futbolcu oluşturmaktadır. Bütün futbolcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları

 Copyright © ISCSA-UBIKS

konusunda uyarılmıştır. Futbolculara sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 3) İllionist çeviklik testi (İÇT) yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi futbol sahasında yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik basküle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ):VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m²) hesaplanmıştır (Moran ve McGlynn, 1997; Norris ve ark., 2005; Taylor ve ark., 1998).

Çeviklik performansının belirlenmesi:

Illinois çeviklik testi (iÇT): Katılımcıların çeviklik yeteneğini belirlemek için her 10 metrede 180º dönüşleri içeren ve 40 metre düz koşu, 20 metre huniler arasındaki slalom koşusundan meydana gelen Illinois çeviklik testi uygulanmıştır. Futbolcular çeviklik testine, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizalarında yerle temasta iken başlar ve minimal sürede bitirmeye çalışırlar. Katılımcıların test alanına alışabilmesi için deneme yapmalarına izin verildi. En iyi koşu derecesini sağlamak için test katılımcılara 2 kez (3-4 dakika dinlenme ile) uygulandı ve en iyi koşu zamanı saniye (s) cinsinden fotosel cihazı yardımıyla kaydedildi (Başkaya ve ark., 2018; Can ve ark., 2017).

Verilerin Analizi: İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Mann-Whitney U Testi testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR:

Tablo 1: Çalışmaya katılan futbolcuların fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)
17	14	160,47±8,94	51,88 ±9,47	20,01 ±2,12
18	15	166,83±5,07	54,11 ±7,54	19,36 ±1,93

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 1' de futbolcuların yaş, boy, vücut ağırlığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. 14 yaş futbolcuların boy uzunlukları 160,47±8,94 cm, vücut ağırlıkları 51,88 ±9,47 kg, VKİ 20,01±2,12 (kg/m2), 15 yaş futbolcuların ise boy uzunlukları 166,83±5,07 cm, vücut ağırlıkları 54,11±7,54 kg, VKİ 19,36±1,93 (kg/m2) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya katılan futbolcuların illionist çeviklik testi skorlarının tanımlayıcı istatistiği

	N	Yaş	Min.	Max.	Mean	SD
İLLİONİST ÇEVİKLİK TESTİ İÇT (sn)	17	14	17,00	20,52	18,86	1,02
	18	15	15,56	21,03	18,23	1,61

Tablo 2'de çalışmaya katılan futbolcuların illionist çeviklik testi skorlarının tanımlayıcı skorları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan futbolcuların illionist çeviklik testi skorları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Mann-Whitney U Testi testi sonuçları

	N	Yaş	Sıra Ortalaması	Sıraların Toplamı	u	p
İÇT (sn)	17	14	20,31	365,50	111,500	0,171
	18	15	15,56	264,50		

***(p < 0.05), **(p < 0.01)**

Tablo 3'e bakıldığında; çalışmaya katılan 14 ve 15 yaş futbolcuların İÇT skorları arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0.05). Bu bağlamda 14 ve 15 yaş futbolcuların çeviklik performanslarının farklılaşmadığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Yazılı kaynaklar genç futbolunun, yetişkin futboluna benzer özellikler gösterdiğini, maçların oldukça stresli ve yüksek şiddetli oynandığını ve genç futbolunun yetişkin futboluna benzer kondisyonel özellikler gerektirdiğini göstermektedir (Reilly ve Williams, 2003; Stratton ve ark., 2004).

Shephard (1999), futbola özel becerilerin öğrenilmeye başlanmasının optimal yaşının 9 ile 12 yaş arasında olduğunu belirtmektedir. Genç futbolcu sınıflaması ise 9 ile 18 yaş aralığını içermektedir (Reilly ve Williams 2003) ve bu sınıflamada erken olgunlaşan futbolcular geç olgunlaşanlara göre daha iyi performans göstermektedir (Sheppard, 1999; Reilly ve Williams

 Copyright © ISCSA-UBIKS

2003).

Futbolun dinamik doğası futbolcuların sadece sürate değil aynı zamanda iyi bir çeviklik özelliğine sahip olmasını gerektirmektedir (Reilly ve Williams 2003). Çeviklik aynı zamanda bir futbol oyuncusunun yüksek hızda yön değiştirmeli koşularının, ani hızlanma ve durma gibi hareketlerinin kalitesini belirleyen en temel performans bileşenidir ve genel popülasyonla karşılaştırıldığında elit futbolcuyu kuvvet, güç, esneklik gibi diğer saha testlerine göre daha iyi ayırt eden bir özelliktir (Reilly ve ark. 2000).

Hız, çeviklik, çabukluk antrenman yöntemi, özel içinde futbol gibi saha oyunları ve genel içindeki sporda kondisyonun etkili bir yolu olarak önerilmiştir (Pearson, 2001).Hız, çeviklik, çabukluk Amerika Birleşik Devletlerinde (USA) meydana gelmiş, 1980 yılında geliştirilmiş ve Amerikan Futbolundaki çeşitli antrenörler tarafınfan popüler yapılmıştır. Hız, çeviklik ve çabukluk antrenmanın futbol gibi aralıklı bir sporda fiziksel kondisyonu geliştiren etkili bir yol olduğu görülmüştür. (Brown ve ark., 2000; Polman ve ark., 2004).

14 ve 15 yaş futbolcuların çeviklik performanslarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre; İÇT skorları arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Bu bağlamda 14 ve 15 yaş futbolcuların çeviklik performanslarının farklılaşmadığı söylenebilir.

Sever ve Arslanoğlu' nun (2016) yaptıkları çalışmada; profesyonel bir futbol takımının U14, U15, U16, U17 ve U18 altyapı gruplarındaki oyuncuların T-testi çeviklik değerlerinin büyük yaş gruplarında daha iyi olduğunu ortaya koyarken, en iyi derecelere U18 takımı oyuncularının, en kötü derecelere ise U14 takımı oyuncularının sahip olduğunu ortaya koymuştur. 18 ve 17 yaş grubu futbolcular istatistiksel olarak en iyi skora sahiptir. Bir çalışma özellikle erkeklerde (13-18 yaş) diğer fonksiyonel becerilerde olduğu gibi, sürat ve çeviklik becerilerinin yaşla birlikte geliştiğini ortaya koymuştur (Bale ve ark., 1992). Örneğin 17 yaş ve üzeri futbolcuların, çeviklik, ivmelenmeve sürat süreleri 16 yaş ve altındaki sporculardan istatistiksel olarak daha düşüktür (Sever, 2013). Başka bir çalışmada 14-18 yaş arası çeviklik gelişiminin %16,5 olduğu ortaya koymuş, daha düşük yaşlara göre, yaş ilerledikçe gelişimin azaldığı belirtilmiştir (Zemková & Hamar, 2012). Araştırmamızın bulguları ile yukarıdaki araştırmanın bulguları benzerlik göstermemektedir. Bunun en büyük nedeninin yapmış olduğumuz çalışmada yaş aralığının birbirine yakın olması düşünülebilir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Özdemir (2013), yapmış olduğu çalışmada U15, U16, U17 ve U18 genç futbolcularda çeviklik ile sürat değişkenleri arasındaki ilişkiye incelemiş ve futbolcularda bu ilişkinin anlamlı olmadığı tespit etmiştir. Baydemir ve Akoy (2019), tarafından yapılan araştırma; 17 ve 19 yaş futbolcuların sürat ve yüksek hızda yön değiştirme derecelerini karşılaştırmak ve sürat ile yüksek hızda yön değiştirme arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda, her iki yaş grubunda da yüksek hızda yön değiştirme performanslarında fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu iki araştırmanın sonuçları ise çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Bazı araştırmaların sonuçlarında çelişkiler olmasına rağmen, genel olarak; yaş ile birlikte gelişen fiziksel ve motorik özellikler, altyapı futbolcularına ait sürat ve çeviklik testlerinin sonuçlarına yansımıştır. Yaş arttıkça test sürelerinin azaldığı gözükmektedir. Fakat bu sıralama doğrusal koşuların tümünde 17 ve 16 yaş gruplarının yer değiştirmesi ile bozulmuş, çeviklik testinde yaşa bağlı değişim sıralama bozulmaksızın net şekilde ortaya çıkmıştır. Yaşa bağlı test süresindeki uzamanın en belirgin şekilde çeviklik testinde ortaya çıktığı görülmektedir (Sever ve arslanoğlu, 2016).

Sonuç olarak; 14 ve 15 yaş futbolcuların çeviklik performanslarının farklılaşmadığı söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda yaş aralığı yakın genç futbolcularda aynı tip çeviklik egzersizlerinin uygulanabileceği önerilebilir.

Kaynakça:

1. Bale, P., Mayhew, J. L., Piper, F. C., Ball, T. E., & Willman, M. K. (1992). Biological and performance variables in relation to age in male and female adolescent athletes. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 32(2), 142–8. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1434582.

2. Başkaya, G., Ünveren, A., & Karavelioğlu, M.B. (2018). Comparıson Of Some Physıologıcal And Motorıc Characterıstıcs Of Female Soccer And Futsal Players. Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 56.

3. Baydemir, B., & Aksoy, D. (2019). 17 ve 19 Yaş Amatör Futbolcuların Maksimum Sürat ve Yüksek Hızda Yön Değiştirme Performanslarının Karşılaştırılması. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 1-7.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

4. Brown, L., Ferrigno, V.A. and Santana, J.C. (2000).Training for Speed, Agility and Quickness. Champaign, IL:Human Kinetics.

5. Can, I., Özmen, M., Bayrakdaroğlu, S. (2017). Antrenmanlı sporcularda çeviklik ve ağırlıklı squat sıçrama egzersizi esnasındaki hız ve güç değerleri arasındaki ilişki. Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 136-144.

6. Cometti, G., Maffiuletti, N.A., Pousson, M., Chatard, J., ve Maffulli, N. (2000). Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur french soccer players. Journal of Sports Science and Medicine, 22, 45-51.

7. Moran, G.T., McGlynn, G. (1997), Dynamics of Training and Conditioning. Second Edition. USA: WBC/McGraw-Hill.

8. Norris, J.M., Langefeld, C.D., Scherzinger A.L., Rich, S.S., Bookman, E., Beck S.R., Saad, M.F., Haffner, S.M., Bergman, R.N., Bowden D.W. and Wagenknecht, L.E. (2005), Quantitative trait loci for abdominal fat and BMI in hispanic-americans and African-Americans: The IRAS family study, International Journal of Obesity, 29: 67-77

9. Özdemir, F.M., (2013). Genç futbolcularda çeviklik, sürat, güç ve kuvvet arasındaki ilişkinin yaşa göre incelenmesi (Doctoral dissertation).

10. Pearson, A. (2001). Speed, Agility and Quickness for Soccer.London: A & C Black

11. Polman, R., Walsh, D., Jonny, B., Nesti, M. (2004) Effective conditioning of female soccer players. Journal of Sports Sciences. 22, 191 –203

12. Reilly T., Bangsbo J, Franks A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. Journal Of Sports Sciences, 18, 669–683

13. Reilly, T., Doran, D. (2003). Fitness Assessment' in Reilly, T; and Williams Science and Soccer (2003), Routeledge, New York. 21-47

14. Reilly, T., ve Williams, A. W. (2003). Science and Soccer. Routledge Taylor and Francis Group London and Newyork.

15. Sever, O. (2013). Investigation of physical fitness levels of soccer players accordingto position and age variables. Gazi University. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004.

16. Sever, O., & Arslanoğlu, E. (2016). Agility, acceleration, speed and maximum speed

relationship with age factor in soccer players Futbolcularda yaşa bağlı çeviklik, ivmelenme, sürat ve maksimum sürat ilişkisi. Journal of Human Sciences, 13(3), 5660-5667.

17. Shephard, R.J. (1999). Biology and medicine of soccer, an update. Journal of Sports Sciences, 17, 757-786.

18. Sheppard, J.M., ve Young, W. B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing.

19. Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. ve Richardson, D. (2004). Youth Soccer From Science to Performance. Routledge Taylor and Francis Group London and Newyork.

20. Taylor, R.W., Keil, D., Gold, E.J., Williams, S.M., Goulding, A. (1998), Body mass index, waist girth and waist-to-hip ratio as indexes of total and regional adiposity in woman: Evalution using receiver operating characteristics curves, The American Journal of Clinical Nutrition, 67:44-49.

21. Zemková, E., & Hamar, D. (2012). Age-Related Changes in Agility Time in Children and Adolescents. International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN (Online Impact Factor, 3(11), 2319–7064.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

99-122-iecses-4th-568-FC-Oral

RİZE'DE YARIŞAN SPORCULARA GÖRE ANTRENÖR DAVRANIŞLARININ ARAŞTIRILMASI

Arslan KALKAVAN Gökhan ÇAKIR Nafiye KARAFAZLIOĞLU Cengiz BAYRAKTAR
[1]*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE*
arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr
[2] *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE*
gokhan.cakir@erdogan.edu.tr
3Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE
nafiye.karafazlioglu@erdogan.edu.tr
[4]*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE*
cengiz.bayraktar@erdogan.edu.tr

ÖZET

Genelde, sporcuların kötü performanslarının nedeni olarak konsantrasyon kaybı, baskı altında oynama ve zihinsel karışıklık olarak görülür. Hem eğitmenlerin hem de sporcuların yaptığı bir diğer hata, eğitimlerini artırarak hatalarını düzeltmeye çalışmaktır (Kalkavan, 2017). Ancak çoğunlukla sorun fiziksel becerilerin yetersizliğinden değil zihinsel becerilerin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Loehr (1980) zihinsel olarak güçlü olmanın ve mükemmel bir performans sergilemenin kalıtsal olmadığını, öğrenilebilecek bir şey olduğunu ifade etmektedir. Öte yandan, zihinsel ve duygusal olarak kendilerini geliştiremeyen sporcular, psikolojik becerilerini de geliştiremez ve bu durum fiziksel performansı etkileyebilir ve dolayısıyla başarısızlıkla sonuçlanabilir. Son araştırmalar, sporcuların psikolojik parametreleri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştıran olduğunu gösterdi. Bu çalışmada, Türkiye Masa Tenisi Şampiyonası'nda kulüpler arasında yarışan sporcular arasındaki zihinsel dayanıklılık düzeyi bazı değişkenlere göre araştırılacaktır.

Masa Tenisi Federasyonunca 2018 yılında Ankara, Antalya ve İstanbul da düzenlenen-lig müsabakalarına katılan sporculara Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği uygulandı. Çalışmaya 384 sporcu gönüllü olarak katıldı. Anketleri eksiksiz olarak dolduran 165 sporcu değerlendirmeye alındı.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Pehlivan (2014) ve Altıntaş (2015) tarafından yapılan 14 maddelik "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE) uygulandı. SZDE; Genel

 Copyright © ISCSA-UBIKS

zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan 4'lü Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten toplamda en az 14 en fazla 56 puan alınabilmektedir Alt Boyutlarda; Güven 6-24, Devamlılık 1-16 ve Kontrol 1-16 puan alınabilmektedir. Puanların yüksekliği zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğunu göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen verilere öncelikli olarak Kolomogorof-Smirnov ve Saphiro-Wilk normallik testleri uygulandı. Verilerin normallik dağılımına göre; ikili karşılaştırmalarda t-testi veya Mann Whitney-U testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise tek yönlü anova veya Kruskall Wallis testi uygulandı.

Test sonuçları; sporcuların Cinsiyet ($P<0.05$), Yaş ($P>0.05$), Lig düzeyi ($P<0.05$), Eğitim seviyesi ($P<0.05$), Millilik Durumu ($P<0.05$) Spor Yapma Durumu ($P<0.05$) ve Spor Yapma Yılına göre ($P>0.05$) aralarında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi.

Bu sonuçlar; cinsiyet, yaş, lig düzeyi, eğitim seviyesi, millilik durumu ve spor yapma süresinin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık, Masa Tenisi, Spor.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

99-122-iecses-4th-568-FC-Oral

INVESTIGATION OF MENTAL ENDURANCE LEVEL OF TABLE TENNIS PLAYER WHO PARTICIPATED IN TURKEY CHAMPIONSHIP

Arslan KALKAVAN Gökhan ÇAKIR Nafiye KARAFAZLIOĞLU Cengiz BAYRAKTAR

[1]*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE*
arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr
[2] *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE*
gokhan.cakir@erdogan.edu.tr
3Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE
nafiye.karafazlioglu@erdogan.edu.tr
[4]*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE*
cengiz.bayraktar@erdogan.edu.tr

ABSTRACT

In general, loss of concentration, playing under pressure and mental confusion are seen as the reason for the poor performance of athletes. Another mistake made by both trainers and athletes is to try to correct their mistakes by increasing their training (Kalkavan, 2017). However, the problem is mostly not due to lack of physical skills but because of lack of mental skills (Weinberg and Gould, 2015). Loehr (1980) states that being mentally strong and performing perfectly is not hereditary, it is something that can be learned. On the other hand, athletes who are mentally and emotionally unable to develop themselves cannot improve their psychological skills, which can affect physical performance and therefore fail. Recent research has shown that athletes are investigating the relationship between psychological parameters and mental endurance. In this study, the level of mental endurance among athletes competing between clubs in the Turkish Table Tennis Championships will be investigated according to some variables.

Mental Endurance Scale was applied to sportmen, who were participated league competitions held in Ankara, Antalya and Istanbul during Table Tennis Federation season in 2018. The 384 athletes voluntarily participated in this study. The 165 athletes who completed the questionnaires completely were evaluated. In order to determine the level of mental endurance of athletes, developed by Sheard et al. (2009) and adapted to Turkish by Pehlivan (2014) and Altintas (2015), the 14-item “Sport Mental Toughness Questionnaire” (SMTQ) was applied. SMTQ-14 is a 4-point Likert scale consisting of three sub-dimensions (Confidence, Constancy and Control) as well as general mental endurance. A total of at least 14, maximum 56 points can

 Copyright © ISCSA-UBIKS

be obtained from the scale. In sub-dimensions; Confidence 6-24, Continuity 1-16 and Control 1-16 points can be obtained. The higher the scores, the higher the mental endurance. Primarily, Kolmogorov-Smirnov and Saphiro-Wilk normality tests were applied to the data obtained from the study. According to the normality distribution of the data; t-test or Mann Whitney-U test was performed in two comparisons, and one-way anova or Kruskal Wallis test was performed in comparisons of three or more.

Test results showed that; Gender (P<0.05), Sportsmen age (P <0.05), League level (P <0.05), Education level (P <0.05), National sportsmen (P <0.05) Sports Status (P <0.05) and Doing Year of sport (P>0.05) were found significant. These results indicated that, gender, age, league level, education level, nationality status and the duration of sports effect on mental endurance.

Key words: Mental Endurance, Table Tennis, Sport.

GİRİŞ

Sporcular, uzun vadeli, düzenli ve sistematik antrenmanlarla performanslarını geliştirip başarıya ulaşma arzusu içerisindedirler. Bilimsel yaklaşımlarla ele alınan antrenmanlarda antrenörler sporculara kılavuzluk etmektedir. Dolayısıyla sporun temelinde antrenör ve sporcu ilişkisi yer almaktadır. Antrenör-sporcu etkileşimini karşılıklı güven ve sağlıklı iletişim güçlendirmektedir. Alanyazında yer alan birçok araştırmada antrenör davranışlarının sporcuların başarısını doğrudan etkilediği belirlenmiş ve buradan hareketle antrenör davranışlarını anlamaya ve tanımlamaya yönelik çeşitli model önerileri sunulmuştur (Chelladurai, 1984; Smoll ve Smith, 1984; Côté, vd., 1995; Horn, 2008).

Bu modeller arasında sporcu bakış açısıyla geliştirilen modellerin daha etkili olduğu, antrenörlerin kendi davranışlarıyla ilgili görüşlerinin yeterince güvenilir olmayacağı belirtilmiştir (Caron, 2015). Antrenörlük üzerine yapılan araştırmalarda antrenörlüğü tanımlayacak kapsamlı bir yapının olmaması ve diğer önerilen modellerin yetersiz kalması sonucunda Cote (1998) farklı bir bakış açısı ile;

Antrenörlerin bütüncül bir yapı içerisinde tanımlanan görevlerini içeren ve tüm boyutlara cevap verebilecek bir yapıyı taşıyan ‘’ Antrenörlük Modeli’’ ni geliştirmiştir. Ve bu model ‘’Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği’’nin temelini oluşturmaktadır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Antrenörlük modelinin kuramsal temelini Uzman Sistem Yaklaşımı (Expert System Approach) oluşturmaktadır.

Bu yaklaşım ile antrenörlük sürecinin çevresel ve davranışsal öğelerden oluştuğu bulunmuştur. Çevresel Öğeler; Sporcu ve Antrenörün Kişisel özellikleri ve Antrenman ortamı Davranışsal Öğeler; Yarışma, Organizasyon, Antrenman Şartları (Yapar ve İnce, 2014). Antrenörlerin davranışlarını değerlendirme ölçeği içerisindeki maddeler, bir antrenörün; antrenman, yarışma ve organizasyon yapıları içerisinde sergiledikleri davranışlardan çıkarımlar yaparak oluşturulmuştur.

Ölçek, süreç içerisinde antrenörün sorumlu olduğu; antrenman planlaması ve kondisyon gelişimi, teknik beceri öğretimi, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejisi oluşturma ve sporcu ile olan olumlu/olumsuz etkileşimi sırasındaki davranışlarının sporcular tarafından nasıl algılandığını belirlemeyi amaçlayan ifadeler içermektedir. (Yapar ve İnce,2014). Ölçek; birinci olarak antrenörlere ferdi ve takım sporlarında kendi uygulamaları hakkında geri bildirim sağlamaktadır. İkinci olarak bu ölçekten elde edilen verilere bakarak antrenör kendi davranışlarını düzeltebilir ve geliştirebilir (Uzun ve ark,2017; İmamoğlu ve ark.,2016-b)

Sporcular üzerinde yadsınamaz derecede önemli bir etkiye sahip olan antrenörlerin sporcuları tarafından analiz ve değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

Bu kapsamda **araştırmanın sorusu**; Yarışma ve Müsabakalara hazırlanan sporcuların antrenörlerinin davranışlarını algılama düzeyleri nedir?

Sporcuların yaşına ve yaptıkları antrenman sayısına göre antrenörlerinin çalışma biçimlerini algılama düzeylerinin farklılaşması **araştırmanın iddiası**dır.

Bu çalışmanın amacı, Rize ilinde farklı spor dallarında yarışan sporcuların antrenörlerinin davranışlarını algılama düzeyinin araştırılmasıdır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırmanın Evrenini; Rize Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı antrenörler tarafından yarışmalara hazırlanan 41 farklı Spor dalında yaklaşık 1623 müsabık sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini; Rize Merkezde Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı antrenörler tarafından yarışmalara hazırlanan ve Antrenör Davranışları Değerlendirme Ölçeği'ni eksiksiz dolduran toplam 150 gönüllü müsabık sporcu oluşturmaktadır.

Çalışma kapsamında Côté ve diğ.,(1999) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yapar ve İnce (2014) tarafından yapılan "Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği kullanıldı. Ölçek antrenörlerin sporcu ile olan etkileşimi (olumlu/olumsuz) sırasındaki davranışlarının sporcular tarafından nasıl algılandığını belirlemeyi amaçlayan ifadeler içermektedir. Ölçeğin özgün hali toplamda 47 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır.

İstatistik Yöntem

Ölçekten elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı. Verilerin normallik durumuna göre üç ve üzeri karşılaştırmalarda tek yönlü Anova (Oneway) testi veya Kruskal-Wallis H testleri uygulandı. İstatistik testler a=0.05 anlamlılık düzeyinde sınandı.

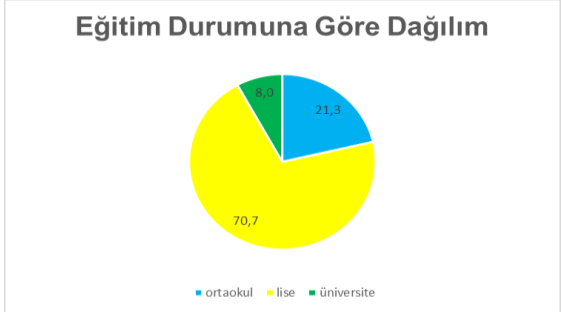
BULGULAR

Genel Özellikler:

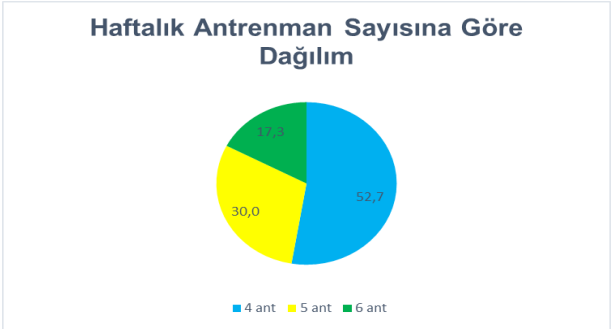
Bağımsız değişkenlere bağlı olarak verilerin genel özellikleri:



Grafik 1. Sporcuların Yaşa Göre Dağılımı



Grafik 2. Sporcuların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı



Grafik 3. Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dağılımı

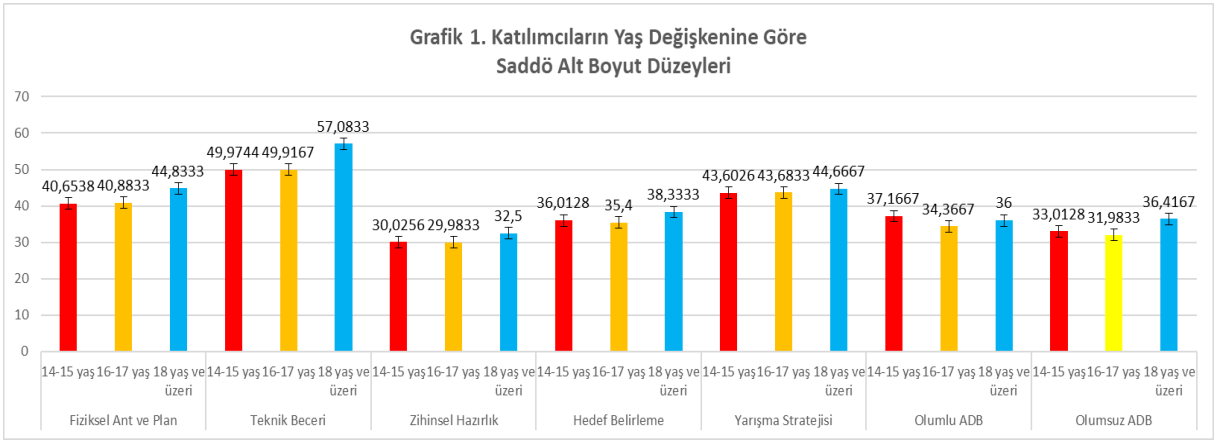
GENEL BULGULAR:

İstatistik Test Sonuçları:

Yaşa Göre:

Yaşa göre Sporcuların Tüm alt boyut puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre; yaşa bağlı olarak Sporcuların tüm boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü.

Fiziksel Ant ve Plan (X2 (2), n=150, 0.63 p>0,05), **Teknik Beceri** (X2 (2), n=150, 0.726 p>0,05), **Zihinsel Hazırlık** (X2 (2), n=150, 0.201 p>0,05), **Hedef Belirleme** (X2 (2), n=150, 0.165 p>0,05), **Yarışma Stratejileri** (X2 (2), n=150, 0.607 p>0,05**), Olumlu ADB** (X2 (2), n=150, 0.441 p>0,05), **Olumsuz ADB** (X2 (2), n=150, 0.834 p>0,05).

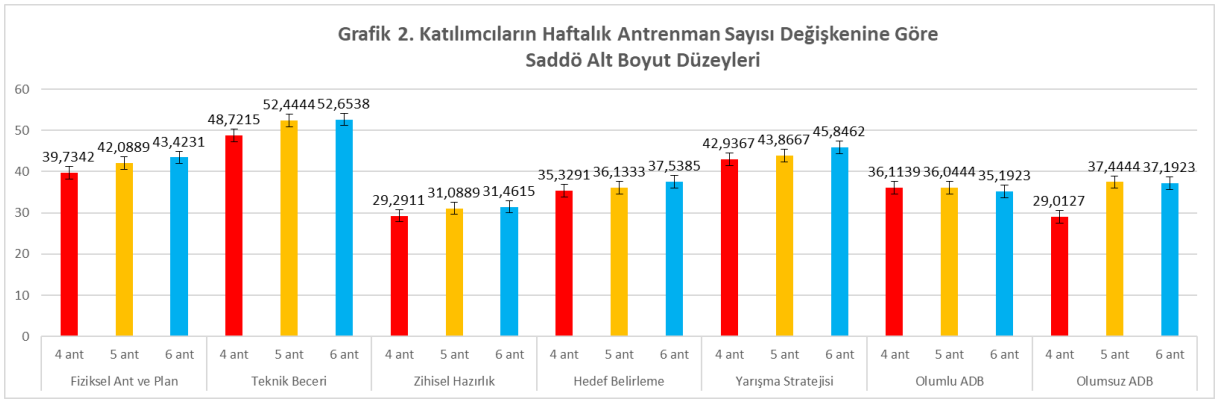


Haftalık Antrenman Sayısına Göre:

Haftalık Antrenman Sayısına göre Sporcuların Tüm alt boyut puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre Haftada Yapılan Antrenman Sayısına bağlı olarak Sporcuların Fiziksel Ant ve Plan, Teknik Beceri, Zihinsel Hazırlık, Yarışma Stratejisi, Olumsuz Adb puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık **görülmüşken**; Hedef Belirleme ve Olumlu Adb ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık **görülmedi**.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

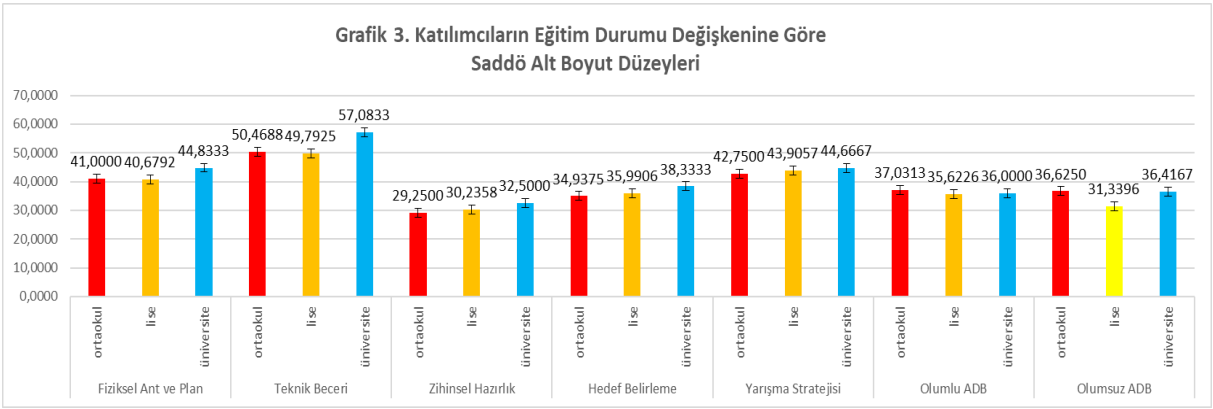
Fiziksel Ant ve Plan (X2 (2), n=150, 0.04 p<0,05). **Teknik Beceri** (X2 (2), n=150, 0.02 p<0,05), **Zihinsel Hazırlık** (X2 (2), n=150, 0.041 p<0,05), **Hedef Belirleme** (X2 (2), n=150, 0.353 p>0,05), **Yarışma Stratejileri** (X2 (2), n=150, 0.01 p<0,05), **Olumlu ADB** (X2 (2), n=150, 0.699 p>0,05), **Olumsuz ADB** (X2 (2), n=150, 0.002 p<0,05).



Eğitim Düzeyine Göre:

Eğitim Düzeyine göre Sporcuların Tüm alt boyut puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Test sonuçlarına göre Eğitim Düzeyine bağlı olarak Sporcuların tüm boyut puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü.

Fiziksel Ant ve Plan (X2 (2), n=150, 0.60 p>0,05),**Teknik Beceri** (X2 (2), n=150, 0.62 p>0,05), **Zihinsel Hazırlık** (X2 (2), n=150, 0.277 p>0,05), **Hedef Belirleme** (X2 (2), n=150, 0.124 p>0,05), **Yarışma Stratejileri** (X2 (2), n=150, 0.830 p>0,05), **Olumlu ADB** (X2 (2), n=150, 0.578 p>0,05), **Olumsuz ADB** (X2 (2), n=150, 0.301 p>0,05).



TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

ALT BOYUTLAR	En Düşük	En Yüksek
Fiziksel Hazırlık ve Plan	7	49
Teknik Beceri	8	56

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Zihinsel Hazırlık	5	35
Hedef Belirleme	6	42
Yarışma Stratejileri	7	49
Olumlu ABD	6	42
Olumsuz ABD	8	56

Descriptive Statistics	N	Mean
Fiziksel Hazırlık ve Plan	150	**41,0800**
Teknik Beceri	150	**50,5200**
Zihinsel Hazırlık	150	**30,2067**
Hedef Belirleme	150	**35,9533**
Yarışma Stratejisi	150	**43,7200**
Olumlu ADB	150	**35,9533**
Olumsuz ADB	150	**32,1000**

Sadd ölçeğinden alınan puan aralıkları incelendiğinde, Sporcuların 6 alt boyutda da Antrenörlerini olumlu seviyede değerlendirdiklerini; olumsuz adb ise puan ortalamasının yüksek olması sporcuların kısmen de antrenörlerini olumsuz değerlendirdiklerini ortaya çıkarmaktadır. Yani Sporcular Antrenörlerinin davranışlarını gerek antrenmanlarda gerekse de müsabaka şartlarında hem olumlu algılamış hem de bazı eleştirilerde bulunmuşlardır denilebilir.

Sporcuların Eğitim Düzeyi yükseldikçe, Fiziksel Hazırlık, Teknik Beceri, Zihinsel Hazırlık, Hedef Belirleme ve Yarışma Stratejisi alt boyutlarında antrenörlerini daha olumlu algıladıkları görüldü. Yani **Üniversite** eğitim gören sporcular antrenörlerini diğer kurumlarda eğitim gören sporculara göre daha olumlu seviyelerde değerlendirdikleri görüldü.

Olumlu Antrenör Davranış Boyutu puan ortalaması en yüksek grup **Ortaokul**, Olumsuz Antrenör Davranış Boyutu puan ortalaması ise **Lise** olarak belirlendi. Ortaokulda okuyan sporcular antrenörlerini iyi bir dinleyici, birey olarak anlayışlı ve kişisel problemlerle ilgili şeklinde değerlendirirken; Lisede okuyan sporcular ise Antrenörlerinin bazı durumlarda kızgın olduklarını ve ayrımcılık yaptıklarını düşünmektedirler. Bu durumun ortaya çıkmasında ergenlik çağına yeni adım atmış veya ergenlik çağında olan sporcuların duygu durumlarının karmaşıklığı ve kısmen daha çatışmacı ruh hallerinin etken olabileceği varsayılmaktadır. Sporcuların yaşları yükseldikçe, Fiziksel Hazırlık, Teknik Beceri, Zihinsel Hazırlık, Hedef Belirleme ve Yarışma Stratejisi alt boyutlarında antrenörlerini daha olumlu algıladıkları ve antrenörlerin çalışma biçimlerini olumlu seviyelerde değerlendirdikleri görüldü (En yüksek puan ortalaması 18 yaş ve üzeri). Olumlu Antrenör Davranış Boyutu puan ortalaması en yüksek grup 14-15 yaş, Olumsuz Antrenör Davranış Boyutu puan ortalaması ise 16-17 yaş olarak belirlendi.

Dilek'in (2017) yılında yapmış olduğu ''Antrenör Davranışları ile İlgili Sporcu Algısının Araştırılması'' adlı doktora çalışmasında yaşları daha küçük olan (14-17 yaş) Türk sporcular, yaşları daha büyük olan (18-20 yaş) Türk sporculara göre antrenör davranışlarını anlamlı düzeyde daha olumlu değerlendirmektedir. Gül'ün (2015) yılında düzenlediği araştırmada da

yaşı daha küçük sporcuların antrenörlerine dair daha olumlu düşüncelere sahip olduğu görülmüştür, elde edilen bu sonuçlar mevcut araştırma sonuçlarıyla kıyaslandığında, bazı alt boyutların örtüştüğü bazılarının ise örtüşmediği söylenebilir.

Sonuç olarak; Sporcuların antrenman ve müsabaka şartlarında antrenör davranışlarını olumlu seviyelerde değerlendirdiği fakat anlayış, dinleme ve kişisel problemlerle ilgilenme gibi ikili ilişkilerde antrenörlerin davranışlarını yeterli seviyede olumlu algılamadıkları görülmektedir.

Teknik Beceri, Zihinsel Hazırlık, Yarışma Stratejisi, Fiziksel Antrenman ve Plan ve Olumsuz Antrenör Davranış Boyutu alt boyutlarında haftalık antrenman sayısına göre **6 antrenman yapanlar**, **4 antrenman yapanlara** göre anlamlı şekilde antrenörlerini daha olumlu değerlendirdiler. Yani Sporcuların haftada yaptıkları antrenman sayısı arttıkça antrenörlerin çalışma biçimlerini daha olumlu değerlendirdikleri ortaya konulmuştur. Bu durumun ortaya çıkmasında; antrenörleriyle daha fazla vakit geçiren dolayısıyla daha fazla iletişim halinde olan sporcuların antrenörlerinin çalışma biçimlerini daha iyi gözlemleyip değerlendirme yapmalarının etkili olduğu varsayılmaktadır.

ÖNERİLER

- **Araştırmanın sonucu özelinde** Antrenörler; özellikle ergenlik çağına girmekte olan ya da yeni girmiş sporcuların duygu durumlarını göz önünde bulundurarak antrenmanları düzenlemeli ve sporcularına yaklaşımda bulunmalıdırlar. Zira bu dönemde sporcular, antrenörlerinin ayrımcılık yaptığı, bazen kızgın ve öfkeli oldukları gibi çıkarımlarda bulunabilirler.

- Sporcular ile antrenman haricinde vakit geçirmek, onlarla iletişim halinde olup onlara değer verildiğini hissettirmek, sporcunun antrenörünü daha olumlu algılamasına sebep olabilir. Buda hem sporcunun hem de antrenörün performansını artırabilir.

- Sporcuların performansları üzerinde etkili olduklarını bilinen ve düşünülen bazı psikolojik etkenler ile Saddö arasındaki ilişki araştırılabilir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

KAYNAKÇA

Uzun R. N., Çon M., Taşmektepligil M.Y., İmamoğlu O., (2017). Bireysel Ve Takım Sporlarında Sporcuların Antrenörlerinin Kendilerine Karşı Davranışlarını Algılama Düzeyi, Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, The International Balkan Conference in sport Sciences (IBCSS2017), SB 578,Uludağ Üniversitesi

İmamoğlu O.,Türkmen M.,Terzi Y., (2016-b). Elit Tekvando ve Güreşçilerin Antrenörlerinin Kendilerine Karşı Davranışlarını Algılama Düzeyi, III. Uluslararasi Geleneksel Türk Güreşleri Sempozyumu ve Oyunları, Bildiri Kitapçiği, 6-8 Mayıs, marastws2016.omu.edu.tr, s.88

Côté J, Salmela JH, Russell SJ. The Knowledge of High performance Gymnastic Coaches: Competition and Training Considerations. The Sport Psychologist 1995; 9:76-95.

Horn TS. Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), Advances in Sport Psychology, 3. Baskı, Champaign, IL: Human Kinetics, 2008; 239-268.

Chelladurai P. Leadership in Sport. In J.M. Silva, R.S. Weinberg (Eds.) Psychological Foundations of Sport, Champaign, IL; Human Kinetics, 1984; 329-339.

Smith RE, Smoll FL, Cumming SP. Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety.J Sport Exercise Psy, 2007; 29:39-59.

Yapar A., İnce M.L.(2014).; Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması (SADDÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 25 (4), 203–212.

Gül M. Türkiye'de güreş antrenörlerinin sporcularına karşı davranış tarzlarının analizi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, Doktora Tezi, 2015.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

100-iecses-4th-568-FC-Oral

OLİMPİYAT HAZIRLAMA MERKEZİ SPORCULARININ YARIŞMASAL DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ İLE SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Hayri AYDOĞAN Utku IŞIK Gökhan ÇAKIR

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE hayri.aydogan@erdogan.edu.tr
[2] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE
utku.isik@erdogan.edu.tr
[3] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE
gokhan.cakir@erdogan.edu.tr

ÖZET

Giriş Ve Amaç

Spora katılan, spor yapmayı sürdüren ve sporu bir yaşam tarzı haline getiren bireylerin sayısını arttırmak için, katılımı etkileyen faktörlerin açıklanması gerekmektedir (Edmunds, Ntoumanıs & Duda, 2008). Katılımı etkileyen en önemli sebeplerden biri ise performans sırasında hissedilen kaygıdır. Bu çalışmanın amacı olimpiyat hazırlama merkezindeki sporcuların yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri ile sporda güdülenme düzeylerini farklı demografik özellikler açısından ve birbirleri ile karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Bu çalışmanın örneklem grubu Rize Tohm'de yatılı olarak kalan ve antrenmanlarını bu merkezde sürdürmekte olan toplam 94 katılımcıdan oluşmaktadır (Xyaş=17,07+/-2,41). Çalışmanın amacına ulaşması için Martens ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Koruç (1998) tarafından yapılmış olan "Yarışmasal Durumluluk Kaygı Ölçeği" ve Pelletier ve ark. tarafından (1995) geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kazak (2004) tarafından yapılan "Sporda Güdülenme Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, Anova, Manova analizleri ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Bulgular

Yapılan analizlere göre katılımcıların demografik özellikleri ile sporda güdülenme alt boyutları arasında herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Ancak yarışmasal durumluluk kaygı özgüven alt boyutunda kano sporcularının ortalamaları hem judo hem de güreş sporcularının ortalamalarından daha düşük çıkmıştır. Ayrıca yine özgüven alt boyutunda haftada 2-3 antrenman yapan sporcuların 8 ve üzeri antrenman yapan sporculara oranla daha yüksek ortalamalar elde ettikleri anlaşılmıştır. Spor psikoloğu ile çalışanların bilişsel, bedensel kaygıları çalışmayan katılımcılara göre daha yüksekken özgüvenleri daha düşüktür. Yapılan korelasyon analizlerine göre dışsal güdülenme ile özgüven arasında ve güdülenmeme ile bedensel kaygı alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Sonuç

Yapılan analizlerde katılımcıların sporda güdülenme düzeyleri herhangi demografik bir değişkenden etkilenmezken; yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri spor dalı, antrenman sayısı ve spor psikoloğu ile çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık göstermektedir. Ayrıca katılımcıların spora karşı güdülenme düzeyleri ile yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Durumluluk kaygı, Güdülenme

THE RELATIONSHIP BETWEEN COMPETITIVE STATE ANXIETY LEVELS AND SPORT MOTIVATION LEVELS OF OLYMPIC PREPARATION CENTER ATHLETES

ABSTRACT

Introductıon And Purpose

In order to increase the number of individuals participating in sports, continuing to do sports and making sports a lifestyle, the factors affecting participation should be explained (Edmunds, Ntoumanıs & Duda, 2008). One of the most important reasons affecting participation is anxiety during performance. The aim of this study was to compare the competitiveness and

 Copyright © ISCSA-UBIKS

anxiety levels of the athletes in the Olympic Preparation Center in terms of different demographic characteristics and with each other.

Method

The sample group of this study consisted of 94 participants who were boarding students at the Olympic Preparation Center in Rize and continuing their training at this center (Xage = 17.07 +/- 2.41). “Competitiveness State Anxiety Scale” (Martens ve ark.,1990; Koruç,1998) and“ “Motivation Scale in Sport” (Pelletier et al., 1995; Kazak ,2004). were used. Independent sample t-test, Anova, Manova analysis and Pearson correlation analysis were used for data analysis.

Results

According to the analyses, there was no significant difference between the demographic characteristics of the participants and the sub-dimensions of motivation in sports. However, in the self-confidence subscale, the average of canoe athletes was lower than the average of both judo and wrestling athletes. In addition, in the self-confidence sub-dimension, it was found that the athletes who trained 2-3 times a week had higher averages than the athletes who trained 8 or more. The cognitive and physical anxiety of the employees working with sports psychologists were higher than those who did not work, but their self-confidence was lower. According to the correlation analysis, positive significant relationships were found between extrinsic motivation and self-confidence, and between non-motivation and physical anxiety sub-dimensions.

Conclusıon

While the motivation levels of the participants were not affected by any demographic variables; the level of anxiety in the competitiveness varies according to the type of sports, the number of training and whether or not to work with the sports psychologist. In addition, significant correlations were found between the motivation levels of the participants and the anxiety levels of the competitiveness.

Keywords: Athlete, State Anxıety, Sport Motivation

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ

Şampiyon sporcular incelendiği zaman teknik, taktik ve kondisyon antrenmanlarının yanında; psikolojik antrenmanlara da önem verdikleri ve performanslarını etkileyen dış uyaranları en aza indirgenmeye çalışılarak performans dalgalanmasını ortadan kaldırmayı başardıkları görülmektedir (Civan, 2001).

Bu bağlamda, psikolojik unsurlarda sportif performansın en önemli belirleyicileri olarak ortaya çıkmaktadır. Güdülenme, herhangi bir olayı, olguyu veya nesneyi gaye edinerek onu elde etmek ve ona ulaşmak için yönelmeye denir. Sporda içsel ve dışsal olmak üzere iki tür güdülenme çeşidi bulunmaktadır. İçsel güdülenme sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar.

Dışsal güdülenme ise sporcunun dışındaki etkenlerden köken alır. Bu etkenler, antrenör, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını olumlu olarak da, olumsuz olarak da etkileyebilir (Doğan, 2004). Kaygı, insanın günlük davranışında en sık gözlenebilen bir haldir (Cüceloğlu, 2005). Sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz, belli belirsiz (vaque) bir korkudur.

Kaygılı olan bir sporcu doğru karar alamayabilir ve baskı altında yanlış hareket yapabilir. Sporcular, kaygılarının yüksek olduğu böyle durumlarda normalde çok iyi yaptığı becerileri bile başarı ile yapamayabilirler (Bedir, 2008). Spor alanında benzer bedensel yeteneklere ve çalışma olanaklarına sahip sporcuların ancak bazıları yüksek performansa ulaşma becerisi gösterebilmektedir. Bu gerçeğin altında yatan sebeplerden belki de en önemli olanı bireyin güdülenmesidir (Dirmen, 2014).

Spora katılan, spor yapmayı sürdüren ve sporu bir yaşam tarzı haline getiren bireylerin sayısını arttırmak için, katılımı etkileyen faktörlerin açıklanması gerekmektedir (Edmunds, Ntoumanıs & Duda, 2008). Katılımı etkileyen en önemli sebeplerden biri ise performans sırasında hissedilen kaygıdır. Dolayısı ile Sporcuların kaygı ve güdülenme düzeylerinin belirlenmesi, aralarındaki ilişkinin ortaya konulması, analiz ve değerlendirilmesi **önem** arz etmektedir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Bu kapsamda **araştırmanın iki temel sorusu**; Olimpiyat hazırlama merkezindeki sporcuların durumluluk kaygı ve güdülenme düzeyleri nedir? Ve sporcuların durumluluk kaygı düzeyleri ile güdülenme düzeyleri arasında ilişki durumları nedir? şeklindedir.

Sporcuların cinsiyetleri, spor psikoloğu ile çalışma durumu ve spor yapma yıllarına göre kaygı ve güdülenme düzeylerinin farklılaşması **araştırmanın iddiası'**dır.

Bu çalışmanın **amacı;** olimpiyat hazırlama merkezindeki sporcuların yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri ile sporda güdülenme düzeylerini farklı demografik özellikler açısından karşılaştırmak ve birbirleri ile ilişkilerini incelemektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

- ***Araştırmanın Modeli***

Olimpiyat hazırlama merkezindeki sporcuların yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri ile sporda güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır.

- ***Araştırma Gurubu***

Bu çalışmanın örneklem grubunu Rize'de bulunan Olimpiyat Hazırlama Merkezinde yatılı olarak kalan ve antrenmanlarını bu merkezde sürdürmekte olan toplam 94 katılımcıdan oluşmaktadır ($X_{yaş}$=17,07+/-2,41).

- ***Veri toplama Süreci***

Olimpiyat hazırlama merkezindeki sporcuların yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri ile sporda güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmada, öncelikle veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Uygulama aşamasında, veri toplama formu birebir olarak sporculara verilmiş ve doldurtulmuştur.

- ***Veri Toplama Araçları***

Çalışmanın amacına ulaşması için Martens ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Koruç (1998) tarafından yapılmış olan "Yarışmasal Durumluluk Kaygı Ölçeği" Pelletier ve ark. tarafından (1995) geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kazak (2004) tarafından yapılan "Sporda Güdülenme Ölçeği" kullanılmıştır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

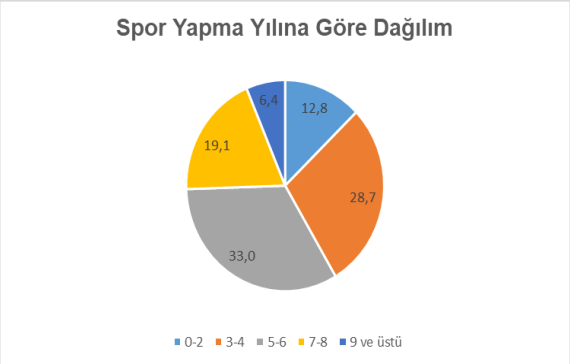
- ***Verilerin Analizi***

Ölçekten elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunun görülmesi üzerine; Verilerin analizinde öncelikle 94 katılımcının ölçeklere vermiş oldukları cevapların puan ortalamaları doğrultusunda bağımsız örneklem T-testi, ANOVA, MANOVA analizleri ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Genel Özellikler:

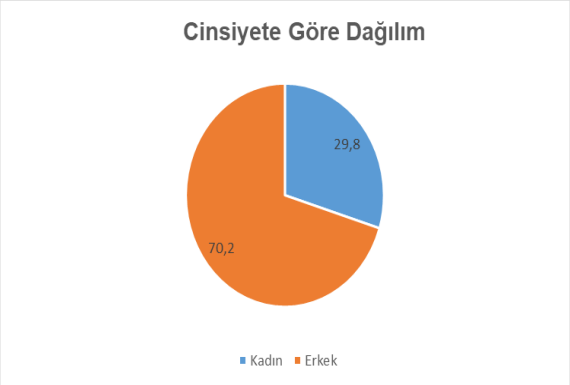
Bağımsız değişkenlere bağlı olarak verilerin genel özellikleri:



Grafik1: Spor Yapma yılına göre dağılım

Spor Yapma Yılı	%	N
5-6 Yıl	33,0%	31
3-4 Yıl	28,7%	27
7-8 Yıl	19,1%	18
0-2 Yıl	12,8%	12
9 yıl ve Üstü	6,4%	6

Tablo 1: Spor Yapma yılına göre dağılım

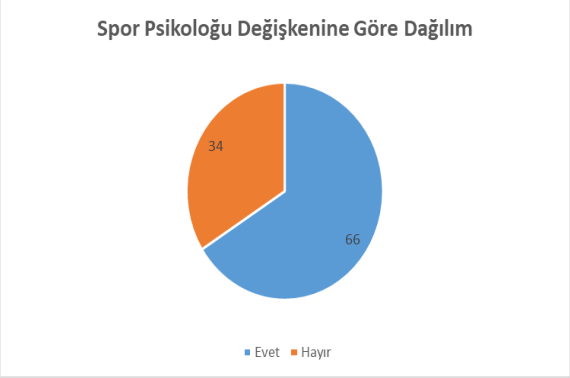


Grafik 2: Cinsiyete göre dağılım

Cinsiyet	%	N
Erkek	70,2%	66
Kadın	29,8%	28

Tablo 2: Cinsiyete göre dağılım

Copyright © ISCSA-UBIKS



Spor Psikoloğu ile Çalışma	%	N
Evet	66,0%	62
Hayır	34,0%	32

Tablo 3: Spor psikoloğuna göre dağılım

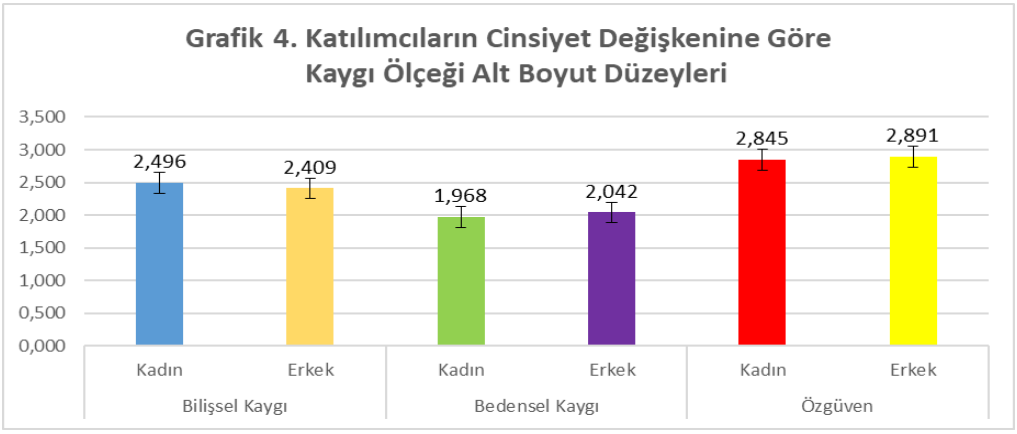
Grafik 3: Spor psikoloğuna göre dağılım

GENEL BULGULAR:

İstatistik Test Sonuçları:

Cinsiyete Göre Yarışmasal Durumluluk Kaygı

Yarışmasal Durumluluk Kaygı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından yarışmasal durumluluk kaygı ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,969; F(3,90)=0,962; p>0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların cinsiyetlerine göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre ölçeğin tüm alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

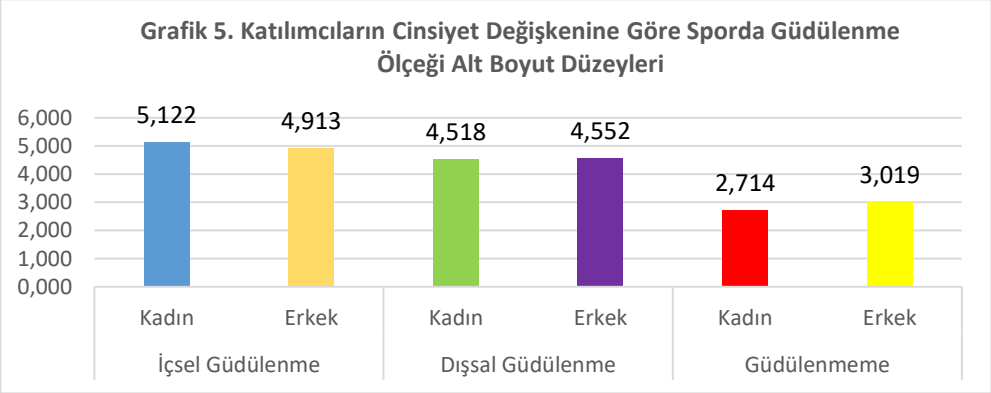


Grafik 4: Cinsiyet değişkenine göre Durumluluk kaygı puanları

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Cinsiyete Göre Sporda Güdülenme

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından sporda güdülenme ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,978; F(3,90)=0,673; p>0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların cinsiyete bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların cinsiyete göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların tüm alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

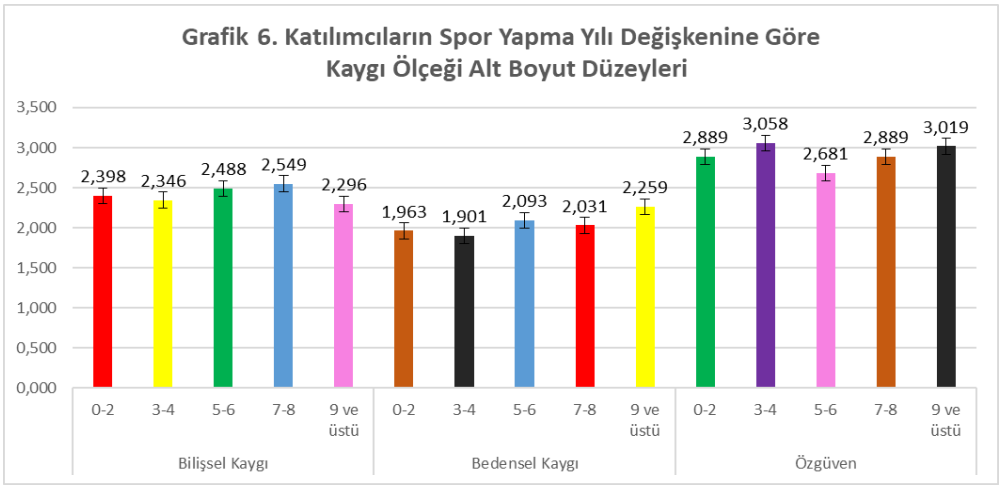


Grafik 5: Cinsiyet değişkenine göre Güdülenme puanları

Spor Yapma Yılına Göre Yarışmasal Durumluluk Kaygı

Yarışmasal Durumluluk Kaygı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, katılımcıların spor yapma yılı değişkeni açısından yarışmasal durumluluk kaygı ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,848; F(12,230,472)=1,233; p<0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spor yapma yılına bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların spor yapma yıllarına göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre ölçeğin tüm alt boyutlarında spor yapma yıllarına göre herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

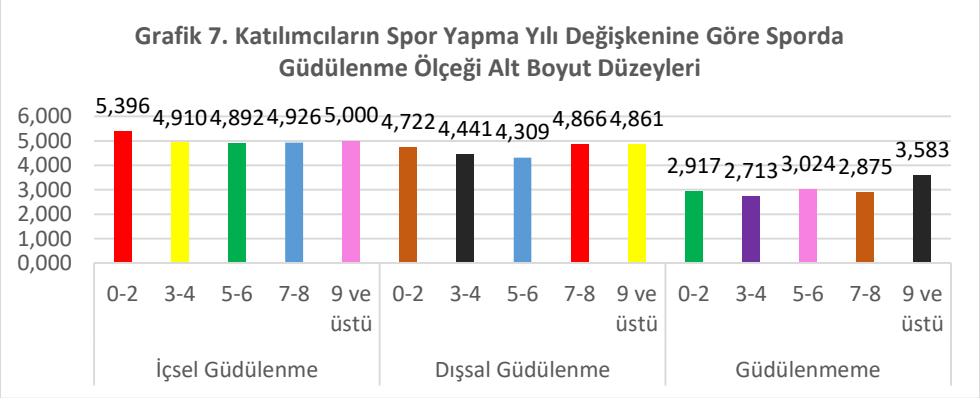
 Copyright © ISCSA-UBIKS



Grafik 6: Spor yapma yılı değişkenine göre Durumluluk kaygı puanları

Spor Yapma Yılına Göre Sporda Güdülenme

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, katılımcıların spor yapma yılı değişkeni açısından sporda güdülenme ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (WilksL(λ)=,858; F(12,230,472)=1,147; p<0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spor yapma yıllarına bağlı olarak değişmediğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların spor yapma yıllarına göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların tüm alt boyutlarında spor yapma yıllarına göre herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır (p>0,05).



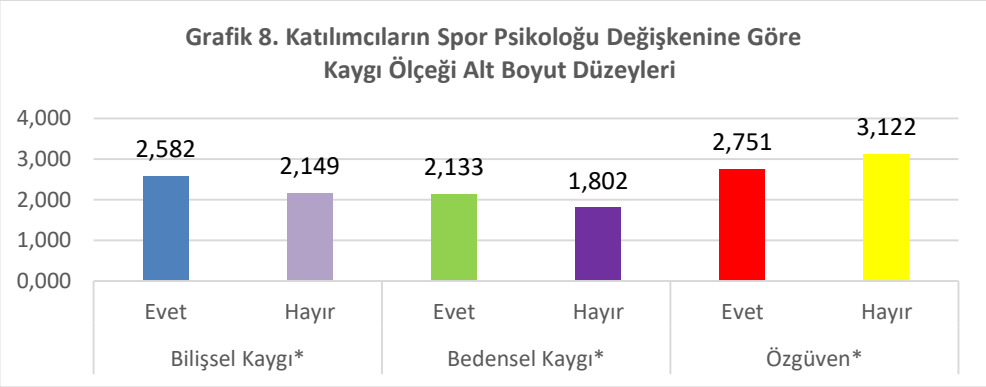
Grafik 7: Spor yapma yılı değişkenine göre Güdülenme puanları

Spor Psikoloğu Değişkenine Göre Durumluluk Kaygı

Yarışmasal Durumluluk Kaygı Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları, katılımcıların spor psikoloğu değişkeni açısından yarışmasal durumluluk kaygı ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır (WilksL(λ)=,785; F(3,90)=8,220; p>0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların spor psikoloğuna bağlı olarak değiştiğini gösterir. Ölçeğin üç faktöre ilişkin ortalama ve standart

 Copyright © ISCSA-UBIKS

sapma değerleri ile katılımcıların spor psikoloğuna göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve özgüven alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır (p<0,05).



Grafik 8: Spor psikoloğu değişkenine göre Durumluluk kaygı puanları

Kaygı ve Güdülenme Arasındaki Korelasyon

Aşağıdaki Korelasyon tablosundan da anlaşacağı üzere; katılımcıların içsel güdülenmeleri arttıkça, dışsal güdülenmelerinin (,717) arttığının aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve güdülenmemelerinin (-,261) azaldığının aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Dışsal güdülenme düzeyleri arttıkça özgüvenin (,233) arttığı ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Güdülenmeme düzeyleri arttıkça bedensel kaygının (,252) arttığı ve aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel kaygı düzeyleri arttıkça özgüvenin (-,318) azaldığı ve aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bedensel kaygı düzeyi arttıkça özgüvenin (-,397) azaldığı ve aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

	İçsel Güdülenme	Dışsal Güdülenme	Güdülenmeme	Bilişsel Kaygı	Bedensel Kaygı	Özgüven
İçsel Güdülenme	1	,717**	-,261*	,121	,036	,166
Dışsal Güdülenme		1	,044	,178	,052	,233*
Güdülenmeme			1	,151	,252*	-,160
Bilişsel Kaygı				1	,595*	-,318**
Bedensel Kaygı					1	-,397**
Özgüven						1

Tablo 4: Kaygı ve Güdülenme arasındaki korelasyon

 Copyright © ISCSA-UBIKS

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan analizlerde katılımcıların sporda güdülenme düzeyleri herhangi bir demografik değişkenden etkilenmezken, yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri spor psikoloğu ile çalışma durumu değişkeninden etkilenmiştir. Ayrıca katılımcıların spora karşı güdülenme düzeyleri ile yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Literatür incelendiğinde çalışmamız ile farklılık ve benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Dalkıran ve Aslan (2016)'ın çalışmasında her iki cinsiyetteki sporcuların spora güdülenmelerinin en çok dışşal faktörlere bağlı olduğu ve faktörlere verilen önemin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit edilmiştir. Çepikkurt (2011) üniversiteli hentbolcular üzerine yaptığı çalışmada deneklerin cinsiyete göre yarışmasal durumluk kaygı puanlarını incelemiş ve bilişsel kaygı, bedensel kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir**.**

Spor Yapma Yılı değişkenine bakıldığında Yarışmasal Durumluluk Kaygı ve Sporda Güdülenmenin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bunun yanı sıra ise ‘’İçsel Güdülenme’’ alt boyutunda 0-2 yıl, ‘’Dışsal Güdülenme’’ alt boyutunda 7-8 yıl ve ‘’ Güdülenmeme alt boyut ise 9 yıl ve üzeri spor yapanların daha yüksek puan aldıkları görüldü. Literatürde bu sonucu destekler çalışma bulunmakla birlikte, tersini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

Akman (2017)'nin oryantiring sporu yapan lise öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada spor yapma yılı arttıkça Dışsal Güdülenme düzeyinin de yükseldiği tespit edildi. Dalkıran (2012) yaptığı araştırmada; Durumluk kaygı puanı bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı puanları, spor yaşı büyük olanların durumluk kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucu çıkmıştır.

Literatürdeki çalışmalar ve elde ettiğimiz bulgular ışığında, sporculuğunun ilk yıllarında yer alan katılımcıların öğrenme, bilme ve anlama hedeflerinin yüksek iken; süreç içerisinde tecrübelenme ile birlikte ödül ve saygı kazanma isteklerinin ağır basmaya başladığı söylenebilir. Yarışmasal Kaygı Düzeylerinin spor psikoloğu ile çalışıp çalışma değişkenine göre yapılan analizler, ölçeğin üç alt boyutunda anlamlı farklılıkların bulunduğunu göstermektedir. Sonuçlara bakıldığında bilişsel kaygı ve bedensel kaygı alt boyutunda spor psikoloğu ile çalışanların ortalamalarının daha yüksek olduğu, özgüven alt boyunda spor psikoloğu ile çalışmayanların ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

S.P ile çalışmayanlar genelde spora yeni başlamış alt kategorilerde yarışan sporculardır, (performansları daha düşük) ve zevk alma odaklı oldukları için kaygı seviyeleri daha düşük özgüvenleri ise daha yüksektir denilebilir, S.P ile çalışanlar ise genelde Dünya ve Avrupa şampiyonalarında yarışan ve performans odaklı olduklarından yüksek beklentileri olan sporculardır. Dolayısı ile bilişsel sıkıntılar bedensel sorunlar yaratmalarına neden olabilir.

Literatür incelendiğinde spor psikoloğu ile çalışan elit sporcuların duygu durumlarını daha iyi kontrol etmede ve kaygı ile başa çıkmada spora yeni başlayanlara göre daha başarılı olduğu görülmektedir. Literatür bulguları ile mevcut çalışma bulguları çelişmektedir.

Spora karşı güdülenme düzeyleri ile yarışmasal durumluluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Güdülenmeme ile bedensel kaygı arasında ortaya çıkan sonuçlar katılımcıların bedenleri hakkında yaşamış oldukları kaygılardan dolayı, kendilerini spor ortamında diğer insanlara gösterme noktasında yaşamış oldukları olumsuz duygu durumlarından kaynaklanıyor olabilir. Birey spor ortamında bedeninden utanıyor yada diğer insanlar tarafından görülmesini istemiyorsa, spor ortamına güdülenmemesi de beklenen bir sonuçtur. Bu anlamda bu sonuç güdülenmemenin sebeplerinden birini anlamamız noktasında bize yardımcı olmaktadır.

Ayrıca dışsal güdülenme ile özgüven arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bireylerin spor ortamına girerken dışsal olarak güdülenmeleri onların özgüvenleri üzerinde içsel olarak güdülenmelerine oranla daha fazla bir etki yaratmıştır. Başka bir ifade ile birey dışsal olarak güdülendikçe kendisine daha fazla güvenmektedir.

ÖNERİLER

Araştırmanın evreni daha fazla katılımcı ile genişletilebilir. Bu araştırmanın sınırlılığı ise örneklem sayısıdır. Örneklem sayısı yeterli seviyede görülse de sporcu örneklem sayısının daha büyük olduğu çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Güdülenme hemen hemen kazandırılmak istenen bütün davranışların öğrenilmesi ve uygulanmasında birinci dereceden rol oynamaktadır. Dolayısı ile Antrenörlerde sporcuların içsel ya da dışsal güdülenme düzeylerine göre antrenman programları ve çalışmalar düzenlemeye dikkat etmelidir. Sporcuların performansları değerlendirilirken, aynı zamanda oyuncuların taşıdığı kaygı düzeyleri de performans analizleri ile birlikte değerlendirilmelidir

KAYNAKÇA

Balcıoğlu, İ., Sporun sosyolojisi ve psikolojsi, Bilge yayıncılık, İstanbul, 2003.

Bedir, R., Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2008.

Civan, A., Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2001.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2010, 7(1), s:193-206.

Cüceloğlu, D., İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2005.

Doğan, O., Spor Psikolojisi, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas, 2004.

Gill DL. Gross JB. Huddlestone S. Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psycholog, 1983, 14: 1-14.

Ryan RM. Frederick CM. Lepes D. Rubio N. Sheldon KM. (1997). İntrinsic motivation end exercise adherence. International Journal of Sport Psychology, 1997, 28: 14.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

11-iecses-4th-508-FC-Oral

AYDIN İLİ EFELER İLÇESİNDE SPOR SALONLARINDA SPOR YAPAN BİREYLERİN BESLENME VE ERGOJENİK YARDIMCILAR HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ

Yasin ÇOTUR, Aydın ŞENTÜRK, Korkmaz ATALAY
[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
[2]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
[3] Gençlik ve Spor Bakanlığı,

ÖZET

Bu araştırmanın amacı aydın ili Efeler ilçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin beslenme ve ergojenik yardımcılar hakkındaki bilgi düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemesidir. hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinimi giderek azaltmış ve bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan bir yaşam biçimi ile birlikte iş ve sosyal çevreden gelen baskılar, stresler dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarını da beraberinde getirmiştir. Bu sebeple spor salonlarına ilgi artış göstermektedir. Araştırmada spor salonlarına düzenli olarak devam eden bireylerin beslenmelerine dikkat çekilmiştir. Araştırma bu açıdan ortaya çıkan eksikliği gidermeye çalışmaktadır. Araştırma Aydın ili efeler ilçesinde bulunan spor salonlarına giden ve burada spor yapan 290 bireyin görüşleri alınarak yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Veriler Parametrik olmayan iki grup değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi incelemek için veriler t-testi ile birden fazla grup değişkenlerinde ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Araştırmaya 117 erkek ve 113 kız birey katılmıştır. Beslenme tutumları Ölçeği Cronbach's Alpha değeri 0,841 olarak hesaplanmıştır. Ergojenik yardımcılardan hakkındaki bilgi düzeyinin ve faydalanma düzeyinin 23 ve 27 yaş arasında daha fazla olduğu (x^2=3,442; p:0,033); kilo miktarının 81 ve üzerinde olanlarda bu değerin daha yüksek (x^2: 13,323; p:0,000) olduğu görülmektedir. Ayrıca bekar olan bireylerin ergojenik destek ürünlerini daha fazla tercih ettikleri sonucuna varılmıştır. Sağlıklı yaşam için spor salonuna gelen bireylerin beslenmelerine özen gösterdikleri görülmüştür. Vücut geliştirme için spor yapan bireylerin ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Herhangi bir işte çalışan ve hareketsiz olan bireylerin ergojenik destek ürünlerden faydalandıkları gözlemlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Ergojenik, Bilgi Düzeyi.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

11-iecses-4th-508-FC-Oral

SPORTS IN THE DISTRICT OF AYDIN INDIVIDUALS IN SPORTS NUTRITION AND ERGOJENIC AIDERS KNOWLEDGE LEVELS

Yasin ÇOTUR, Aydın ŞENTÜRK, Korkmaz ATALAY
[1]Kütahya Dumlupınar University, School of Physical Education and Sports
[2]Kütahya Dumlupınar University, School of Physical Education and Sports
[3]Ministry of Youth and Sports

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the knowledge level of nutrition and ergogenic aids in sports centers of Efeler district of Aydın province according to some variables. rapidly developing technology has reduced the need for manpower and as a result, a lifestyle that does not conform to the natural structure of human beings, along with pressures from the social and business environment, has brought with them circulatory and respiratory diseases. Therefore, interest in sports halls is increasing. In the research, attention was given to the nutrition of the individuals who regularly attend sports halls. The research tries to resolve the deficiencies in this respect. The research was carried out with the opinions of 290 people going to the sports halls in the province of Aydın and enforcing sports. SPSS 20.0 package program was used for statistical analysis of the data. Data To examine the relationship between two non-parametric groups, data were analyzed by t-test and ANOVA test in multiple group variables. The study included 117 male and 113 female subjects. Cronbach's Alpha value of the feeding attitudes scale was calculated as 0,841. The level of knowledge about and benefit from ergogenic aids is more than between 23 and 27 years of age (x2 = 3,442; p: 0,033); It is seen that this value is higher (x^2: 13,323; p: 0,000) in those with a weight ratio of 81 or higher. In addition, it was concluded that single individuals preferred more ergogenic support products. It has been observed that the individuals who come to the gym for healthy life pay attention to their nutrition. It has been observed that individuals who exercise sports for bodybuilding are more likely to benefit from ergogenic aids. It has been observed that individuals who work and work in any job benefit from ergogenic support products.

Keywords: Nutrition, Ergogenic, Knowledge Level.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ

Sporun ruhsal sağlığa da katkısı olduğu günümüzde herkesçe kabul edilmektedir. Düzenli olarak spor yapan gençlerin şiddete daha az başvurdukları ve spor yaparak stres belirtilerini yenip kendilerini daha zinde ve mutlu hissettikleri araştırmalarda sıkça yer almaktadır (Ceviz, 2008: 11). Toplumu teşkil eden en küçük yapı taşı olan bireylerin sağlıklı ve üretken olmaları toplumun genelinin refahı ve mutluluğu için en önemli etmendir. Bireylerin sağlıklı olabilmeleri için doğru beslenmeleri ve spor yapmaları birbirinden ayrılamayacak faktörlerdir. Toplumda spor kültürünün yaygınlaştırılması sporun bir yaşam biçimi haline gelmesi için bireylerin erken yaşlarda sporla tanışması, spor kültürünü benimsemesi, kazanma, kaybetme gibi duyguları tatması ve kabullenmesi, paylaşım ve iş bölümünü öğrenmesi ileriki dönemlerde bireyin hayatı boyunca uygulayacağı en önemli beşeri erdemlerdir (Tokuç, 2007: 421).

Beslenme**;** canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi ve büyüyüp gelişmeleri için en önemli etmenlerden biri olup, Baysal'a göre "Beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme, insanın, büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanabilmesidir" (Baysal, 2015: 33-37). Köksal'a göre ise "Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, yaşamını sağlıklı sürdürülebilmesi, üretken olarak uzun süre yaşaması için besinlerin kullanılmasıdır" (Köksal, 2001: 15). Genel olarak beslenme; vücudun etkin bir biçimde çalışması için gerekli olan besin öğelerinin, vücuda dahil edilmesi, bu öğelerin sindirilmesi ve emilimi sürecidir (Merdol vd, 2007). Bu süreç sonunda vücudumuz hayati faaliyetlerini sürdürmek üzere enerjiye olan ihtiyacını karşılar, sağlığımız korunur, fiziksel olarak büyümemiz ve gelişmemiz mümkün olur. Sportif faaliyetlerde bulunmamız ve yaptığımız egzersizlerin etkilerini en üst seviyeye çıkarmak için temel besin öğeleri olan karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve suyun belirli bir program dahilinde dengeli bir şekilde tüketilmesi ise sporcu beslenmesi olarak tanımlanabilir (Zorba, 2009: 26).

Bireyler Kişisel performansını arttırmak, egzersiz ve spordaki başarıyı arttırmak için bir çok yöntem denemektedir. Sporcular ve günlük egzersiz yapanlar son yıllarda, doping denetiminin artması ve dopingin zararlı yan etkilerinin olması sebebiyle, başarıyı ve performanslarını arttırmak için daha doğal yöntemler kullanmaya başlamışlardır. Yapılan çalışmalar sonucunda, "ergojenik madde" adı verilen yeni madde ve malzemeler ortaya çıkmıştır. Ergojenik madde enerji kullanımını arttırarak, yorgunluğu geciktiren ve performansı arttıran

 Copyright © ISCSA-UBIKS

herhangi bir metot olarak tanımlanmaktadır. Bazı vitamin, mineral, amino asit, bitki, metabolit ve değişik kombinasyonlar gibi maddeler ya da metotlar ergojenik yardımcı madde olarak nitelendirilmektedir (Aksoy, 2016: 96). Gerçek ergojenik yardımcılar kuvveti, dayanıklılığı, hızı ve beceriyi sürekli olarak arttıran yöntemlerdir (Baysal, 2003: 89).

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Aydın ili efeler ilçesinde bulunan spor salonlarına 2018 ocak ayında giden ve spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınan spor yapan bireylerin gönüllülük esasına dayanılarak seçilmiştir. Araştırma evrenini Aydın ilinde bulunan spor salonlarına giden ve burada spor yapan 987 birey oluşturmaktadır.

Personel örneklem sayısının tespitinde oransal örnek hacmi formülü kullanılmıştır. Bu formül aşağıdaki gibidir;

$$n = \frac{Np(1-p)}{(N-1)\sigma_P^2 + p(1-p)}$$

Burada;

n: örnek hacmi,

N: popülasyon hacmi

P: tahmin oranını, olasılık düzeyi güven aralığını (%95 güven aralığı) ifade etmektedir (Newbold, 1995; Miran, 2002).

Bu formüle göre belirlenen 987 spor yapan bireylerin evreni için %95 güven aralığında ulaşılması gereken örneklem sayısı 290 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak uygulanan anket formlarının oluşturulmasında öncelikle anket formları, araştırma konusu ile ilgili tezler ve makaleler, konu alanı kılavuzları ve değerlendirme ölçekleri incelenerek, geniş bir kaynak taraması yapılmıştır. Taslak olarak hazırlanan anket formu uzman görüşleri tarafından düzenlenmiştir. Anket formlarında fark edilen eksiklikler ve yanlış ifadeler düzeltilerek anket formunda son düzenlemeler yapılmıştır.

Araştırmanın anketi üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde spor yapan bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplanmıştır. İkinci bölümde bireylerin beslenme

alışkanlıkları ile ilgili bilgi toplamak amacıyla 39 soruluk ölçek kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert uygulamasına yöneliktir. Burada ölçek ise, (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, (4) Katılıyorum ve (5) Kesinlikle Katılıyorum biçiminde düzenlenmiştir. Ankette kullanılan önermeler belirlenirken, Sezek ve ark.'larının ve de Tangut'un yapmış oldukları çalışmalarda kullandıkları ölçeklerden bazı değişiklikler yapılarak istifade edilmiş ve ayrıca gıda takviyeleri ile ilgili çeşitli yeni önermeler eklenmiştir. Ölçekte 39'u Likert tipi soruya yer verilmiştir. Anketteki bu Likert tipi önermelerden 17 tanesi "Genel Beslenme Tutumları", 7 tanesi "Katkılı Beslenmeye Yönelik Tutumlar", 5 tanesi "Gıda Takviyelerine Yönelik Tutumlar", 6 tanesi "Katkılı Beslenmeye Yönelik Davranışlar" ve 4 tanesi de "Gıda Takviyelerine Yönelik Davranışlar" ile ilgilidir.

Üçüncü bölümde ergojenik yardımcılar hakkında bilgi ve faydalanma düzeylerine yönelik sorular, üçüncü bölümde ise ergoenik yardımcıların kullanım seçenekleri ve tercih nedenleri yer almaktadır. 3'lü likert şeklinde hazırlanan soru formunda 12 soru yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Tanımlayıcı olarak yapılan araştırmada katılımcıların demografik özellikler ve ölçekli anket sorularına verdikleri yanıtlar objektif olarak analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 20.0) programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde hem açıklayıcı hem de genelleyici istatistiksel yöntemlerden yararlanılarak sonuçlara ulaşılmaya çalışılmıştır. Ankete katılmaya gönüllü Aydın merkezde bulanan spor salonlarında spor yapan bireylerin demografik özellikleri analiz edilmiş ve frekans dağılımları verilmiştir. Beslenme tutumları ve ergojenik yardımcıları hakkındaki ifadelerinin Skewness ve Kutosis değerleri (-2, +2) arasında olduğu için ölçeğin verilerinin normal dağılım göstermektedir. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testler kullanılmıştır. Dolayısıyla parametrik olmayan iki grup değişkenlerin aralarındaki ilişkiyi incelemek için veriler t-testi ile birden fazla grup değişkenlerinde ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

BULGULAR

Tablo 1: Yaş-Boy-Kilo- Tanımlayıcı İstatistik Tablosu

	Minimum	Maximum	Ort.	SS.
Yaş	15,00	53,00	25,89	7,05
Boy	150,00	196,00	173,44	8,65
Kilo	42,00	175,00	72,03	16,59

Araştırmaya Katılan Spor Yapan Bireylerin Demografik Özelliklerine Yönelik Tanımlayıcı Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan ve veri toplama aracı geçerli olarak değerlendirilen spor salonlarında spor yapan bireylere ait genel bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri frekans analizleriyle incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 2: Spor Yapan Bireylerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Demografik özellik	**Değişken**	**n**	**%**	**Demografik özellik**	**Değişken**	**n**	**%**
Yaş	22 ve altı	110	37,9	Öğrenim durumu	İlköğretim	2	0,7
	23 ve 27 arası	96	33,1		Ortaöğretim	15	5,2
	28 ve üstü	84	29		Lise	53	18,3
Cinsiyet	Erkek	177	61		Önlisans	78	26,9
	Kadın	113	39		Lisans	129	44,5
Medeni durum	Evli	61	21		Lisansüstü	13	4,5
	Bekar	229	79	İş durumu	Çalışıyor	104	35,9
Boy	170 ve altı	120	41,4		İşsiz	38	13,1
	171 ve 180 arası	113	39		Emekli	2	0,7
	181 ve üstü	57	19,7		Ev hanımı	13	4,5
Kilo	60 ve altı	71	24,5		Öğrenci	133	45,9
	61 ve 79 arası	137	47,2	Spor salonuna devam süresi	3 aydan az	58	20
	80 ve üstü	82	28,3		6 aydan az	76	26,2
Gelir durumu	Askeri ücretin altı	136	46,9		1 yıldan az	67	23,1
	Asgari ücret	64	22,1		1-2 yıl arası	44	15,2
	Asgari ücret ile 2000 tl arası	53	18,3		2-5 yıl arası	23	7,9
	2000-3000 tl arası	19	6,6		5 yıldan fazla	22	7,6

 Copyright © ISCSA-UBIKS

	3000-5000 tl arası	8	2,8	Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz?	Tek öğün	6	2,1
	5000 tl ve üzeri	10	3,4		2 öğün	47	16,2

Tablo 2: (devam) Spor Yapan Bireylerin Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Demografik özellik	**Değişken**	**n**	**%**	**Demografik özellik**	**Değişken**	**n**	**%**
Bilinen herhangi bir kalıcı sağlık probleminiz var mı?	Yok	243	83,8	Günde kaç öğün yersiniz?	3 öğün	148	51
	Şeker	5	1,7		4 öğün	60	20,7
	Kalp damar	7	2,4		5 öğün	23	7,9
	Tansiyon	7	2,4		6 öğün	6	2,1
	Mide rahatsızlığı	12	4,1	Öğün atlama sebebiniz nedir?	Atlamam	115	39,7
	Böbrek rahatsızlığı	4	1,4		Az yiyerek zayıflamak için	25	8,6
	Romatizma	2	0,7		Zaman bulamadığım için	54	18,6
	Diğer	10	3,4		Ekonomik sebepler	14	4,8
Öğün atlıyor musunuz?	Atlamam	172	59,3		İştahım olmadığı için	23	7,9
	Atlarım, öğünü değişir	58	20		Yemekleri beğenmediğim için	6	2,1
	Atlarım, genellikle kahvaltıyı	19	6,6		Diğer	11	3,8
	Atlarım, genellikle öğle yemeğini	34	11,7		Formumu korumak için	22	7,6
	Atlarım, genellikle akşam yemeğini	7	2,4		Dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum	20	6,9

Spor salonuna giden sporcuların yaş dağılımları incelendiğinde 110 (%37,9) bireyin 22 yaş ve altında; 96 (%33,1) bireyin 23 ve 27 arası; 84 (%29) bireyin 28 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların cinsiyet dağılımları incelendiğinde 177 (%61) bireyin erkek ve 113 (%39) bireyin kadın olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların medeni durum dağılımları incelendiğinde 61 (%21) bireyin evli ve 229 (%79) bireyin bekar olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların boy dağılımları incelendiğinde 120

(%41,4) bireyin 170 cm ve altı; 113 (%39) bireyin 171 cm ve 180 cm arası ve 57 (%19,7) bireyin 181 cm ve üstü olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların kilo dağılımları incelendiğinde 71 (%24,5) bireyin 60 ve altı; 137 (%47,2) bireyin 61 ve 79 arası; 82 (%28,3) bireyin 80 ve üstü olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların gelir durumu dağılımları incelendiğinde 136 (%46,9) bireyin askeri ücretin altı; 64 (%22,1) bireyin asgari ücret; 53 (%18,3) bireyin asgari ücret ile 2000 tl arası; 19 (%6,6) bireyin 2000-3000 tl arası; 8 (%2,8) bireyin 3000-5000 tl arası ve 10 (%3,4) bireyin 5000 tl ve üzeri olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların bilinen herhangi bir kalıcı sağlık problemi bulunma durumu incelendiğinde 243 (%83,8) bireyin sağlık problemi olmadığı; 5 (%1,7) bireyin şeker; 7 (%2,4) bireyin kalp damar; 7 (%2,4) bireyin tansiyon; 12 (%4,1) bireyin mide rahatsızlığı; 4 (%1,4) bireyin böbrek rahatsızlığı; 2 (%0,7) bireyin romatizma ve 10 (%3,4) bireyin diğer olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların öğün atlıyor musunuz? Dağılımları incelendiğinde 172 (%59,3) bireyin atlamam; 58 (%20) bireyin atlarım, öğünü değişir; 19 (%6,6) bireyin atlarım, genellikle kahvaltıyı; 34 (%11,7) bireyin atlarım, genellikle öğle yemeğini ve 7 (%2,4) bireyin atlarım, genellikle akşam yemeğini olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların öğrenim durumu dağılımları incelendiğinde 2 (%0,7) bireyin ilköğretim; 15 (%5,2) bireyin ortaöğretim; 53 (%18,3) bireyin lise; 78 (%26,9) bireyin önlisans; 129 (%44,5) bireyin lisans ve 13 (%4,5) bireyin lisansüstü olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların iş durumu dağılımları incelendiğinde 104 (%35,9) bireyin çalışıyor; 38 (%13,1) bireyin işsiz; 2 (%0,7) bireyin emekli; 13 (%4,5) bireyin ev hanımı ve 133 (%45,9) bireyin öğrenci olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların spor salonuna devam süresi dağılımları incelendiğinde 58 (%20) bireyin 3 aydan az; 76 (%26,2) bireyin 6 aydan az; 67 (%23,1) bireyin 1 yıldan az; 44 (%15,2) bireyin 1-2 yıl arası; 23 (%7,9) bireyin 2-5 yıl arası ve 22 (%7,6) bireyin 5 yıldan fazla olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz? Dağılımları incelendiğinde 6 (%2,1) bireyin tek öğün; 47 (%16,2) bireyin 2 öğün; 148 (%51) bireyin 3 öğün; 60 (%20,7) bireyin 4 öğün; 23 (%7,9) bireyin 5 öğün ve 6 (%2,1) bireyin 6 öğün olduğu görülmektedir. Spor salonuna giden sporcuların öğün atlama sebebiniz nedir? Dağılımları incelendiğinde 115 (%39,7) bireyin atlamam; 25 (%8,6) bireyin az yiyerek zayıflamak için; 54 (%18,6) bireyin zaman bulamadığım için; 14 (%4,8) bireyin ekonomik sebepler; 23 (%7,9) bireyin iştahım olmadığı için; 6 (%2,1) bireyin yemekleri beğenmediğim için; 11 (%3,8) bireyin diğer; 22 (%7,6) bireyin formumu korumak için ve 20 (%6,9) bireyin dışarıda yemek yemeyi sevmiyorum olduğu görülmektedir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada; Aydın ili Efeler İlçesinde spor salonlarında spor yapan bireylerin, beslenme ve ergojenik yardımcılar hakkında bilgi düzeylerini ölçmek hedeflenmiştir. Buna göre araştırmaya katılan 987 spor yapan birey olmuştur. Bu 987 spor yapan bireylerin evreni için %95 güven aralığına ulaşabilmek için örneklem sayısının 290 olduğu belirlenmiştir.Bu çalışmada 290 bireyin; 177 bireyi erkek, 113 kadın birey bulunmaktadır. Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "yaş" değişkenine göre farklılaşması Veriler sonucunda 23 ve 27 yaş arasında bulunan bireylerin genel beslenmede farklılık göstermesinin nedeni, ağırlıklı olarak fiziki görünüş açısından, bulundukları ortam ve yaşsal olarak daha fit gözükmek istemeleridir. Bundan dolayı beslenmelerine de dikkat etmelerinin gerektiğinin farkında olmalarıdır.

Katkılı besinlerde ise 28 yaş üzerinde bulunan bireyler farklılığı, diğer yaş gruplarına oranla düzenli hayat ve aile ortamında bulunmasından kaynaklı daha dikkatli ve düzenli beslenmeye yönlenmesinden kaynaklı olduğu söylenebilir. Gıda takviyesi, ergojenik yardımdan faydalanma ve bilgi edinmede 23 ve 27 yaş aralığındaki sporcu bireylerin gelişimlerinin hızlanması için takviyelerde bulunduklarını, bilgi kaynağı olarak ise dergi, kitap, sosyal medya, antrenör, internet vb. ortamlardan araştırmaktadır. Aynı zamanda bu yaş grubu internet ve sosyal medyayı daha sık ve yoğun kullanan yaş grubudur.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "boy ve kilo" değişkenine göre farklılaşması. Boy ve kilo değişkenine bakıldığı zaman bireylerin beslenme ve ergojenik yardımcılara yönelik tutumları, vücut kitle endeksine göre değişmektedir. Boyuna göre kilo problemi olan ve zayıflık problemi olan bireyler amaçlarına göre beslenme ve ergojenik yardımcılardan faydalanmaktadır.

Boy ve kilo değişkenine göre, boyuna göre zayıf olan bireylerin genelde kilo almak için öğün arttırıp protein tozuna yöneldikleri, boyuna göre kilolu olup kilo vermek isteyen bireylerin ağırlıklı olarak kardiyo yaparak, beslenme alışkanlıklarını ve beslenmelerini kontrol ederek yağ yakıcılardan yararlandıkları görülmektedir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "medeni durum" değişkenine göre farklılaşması. Bekar olan bireylerin evli olan bireylere göre beslenmelerinde daha çok problem ve düzensizlik yaşanmaktadır. Bunun nedenini ise bekar bireylerin beslenme düzenlerinin olmamasından kaynaklandığını söylemek

mümkündür. Bundan kaynaklı sebeplerden dolayı beslenme bozukluğunu ergojenik yardımcılardan kapatma istekleri ortaya çıkmaktadır. Beslenmesi daha düzenli olan evli bireylerin veriler sonucunda, ergojenik yardımcılardan çok yararlanmak istemediklerini görmekteyiz. Sebep olarak ise, düzenli beslendiklerini düşünmeleri ve vücut geliştirmeden daha çok, sağlıklı yaşam için spor salonlarını tercih etmeleridir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "iş durumu" değişkenine göre farklılaşması. İş durumuna göre olan değişkenlerde ev hanımlarının ve emeklilerin, beslenmelerinin daha düzenli olduğu, ergojenik yardımcılar ve katkılı besinlerden kaçındıkları anlaşılmaktadır. Çalışmayan ve çalışan bireylerde ise, beslenmelerinde daha çok aperatif ürünlerini tükettikleri görünmektedir. Bunun nedeni ise çalışan bireylerde araların kısa olmasından ve hızlı tüketilecek besinlerin tercih edilmesi en büyük sebeptir. Çalışmayan bireylerde ise daha çok dışarıda vakit geçirdiklerinden dolayı aperatif tercih edilmesidir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "spor salonlarına devam etme süresi "değişkenine göre farklılaşması. Spor salonuna devam etme süresinin uzamasını bağlı olarak ergojenik yardımcılara başvurmada artmaktadır. Birey artık daha çok bilgiye ve antrenman sürekliliğine sahip olduğunu düşünmesinden kaynaklı olarak ergojenik yardımcı almaya başlamakta. Başlama süresi kısa olan bireylerin, beslenmelerine daha çok dikkat ettikleri gözlemlenmiştir. Ergojenik yardımcılara başvurma durumları ise, belli bir seviyeye geldikten sonra yönelmelerin başlamasıdır. Buna sebep ise belli seviyeye geldikten sonra, gözle görülen farkın hoşlarına gitmesi ve daha iyisini arzu etmektir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "spor salonuna gitme nedeni vücut geliştirme olan ve olmayanlara " göre farklılaşması. Vücut geliştirme için spor salonuna gelen bireylerin beslenme, gıda takviyesi, ergojenik yardım hakkında araştırmalar sonucunda bilgi sahibi oldukları aşikardır. Bu bireylerin, asıl amaçlarının vücut geliştirmek olduğunu düşünürsek buna bağlı olarak, daha hızlı, daha gösterişli bir vücuda sahip olmak için beslenme ve ergojenik yardımcılar kullanarak beslenme ile desteklemektedirler.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "spor salonuna gitme nedeni sağlıklı yaşamak ve formunu korumak olan ve olmayanlara " göre farklılaşması. Sağlıklı yaşam için gelen bireyler, aynı zamanda formunu da korumayı istemektedir. Katkılı besinlerden ve ergojenik yardımcılardan olabildiğince uzak duran

bu bireyler beslenme alışkanlıklarına da dikkat etmektedirler. Ayrıca ergojenik yardımcılar hakkında bilgi sahibi olan bu bireyler düzenli beslenmeleriyle, yaptıkları spora önemli bir destek sağlamaktadırlar. Ergojenik yardımcıları kullandıkları zaman, spora devam ederken ve bıraktıkları zaman kendilerine kesinlikle zarar verebileceklerini savunmaktadırlar. Ergojenik yardımcılardan yararlanan bireyler genel olarak vücut geliştirmek için salona gelen kişilerdir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "kalıcı bir sağlık probleminin bulunma durumlarına " göre farklılaşması . Sağlık sorunu yaşamayan bireylerin istedikten ve ihtiyaç duyduklarında rahat bir şekilde gıda takviyesi yapmaktadır. Ancak sağlık problemi yaşayan bireylerin bunu uygulaması sakıncalı sonuçlar ortaya çıkarabilir. Bilinçsizce yapılan bu takviyelerin yan etkileri sonucunda ciddi sağlık problemlerinin yanı sıra bu sonuç ölümle bile sonuçlanabilir. Bu yüzden sağlık problemi olan bireylerin spora başlamadan önce doktoruna muayene olması ve spor yapacağını izah etmesi gerekmektedir. Özellikle kalp, kalp ritim bozukluğu gibi sağlık problemi yaşayan bireylere kesinlikle ergojenik yardımcılar kullanması tavsiye edilmemelidir ve önerilmemelidir.

Beslenme alışkanlıkları ölçeği ve ergojenik yardımcılardan faydalanma düzeyleri ölçeğinin "gün içerisinde genellikle yenen öğün sayısı, öğün atlama ve öğün atlama sebebi değişkenine " göre farklılaşması. Sporun en büyük destekçisi olan beslenmede yaşanan en büyük problem öğün sayısı ve ne kadar besin tüketeceğimizdir. Öğün atlama sebebi olarak iş durumu, medeni durum, çevre, yaş, kilo, sağlık durumu, öğrenim durumu gibi birçok neden sayabiliriz. Öğün sayısının ölçütü hepimizin bildiği gibi günde 3 öğündür. Yaptığımız sporun daha yararlı ve kalıcı olmasını istiyorsak, öğünümüzü kaçırmayıp beslenmemizi düzenli yapmamız gerekmektedir.Tabi öğün sayısı kadar öğünde ne kadar beslenme yaptığımızda önemlidir. Antrenman şiddetine göre değişebilen beslenmemiz, düzenli ve dengeli beslenmeyle ayarlanmalıdır. Bütün yaş gruplarında dikkat edilmesi gereken beslenme alışkanlıklarımız, dengeli ve düzenli olduğu takdirde sporun en büyük destekçisidir.

Yarar (2010) çalışmasında Sporculara beslenme destek ürünü kullanım amaçlarını sormuş ilk üç sırayı, performansı artırmak, kas kütlesini artırmak ve Zindelik almıştır. Akademik düzeyde eğitim Gören ve milli sporcu olmalarına rağmen büyük çoğunluğu beslenme destek ürünü kullanımı Hakkında yeterli bilgiye sahip değildirler. Destek ürün kullanımın yaygın olmasının sebebini antrenörlerin etkisi olmasına bağlamaktadır. Benzer şekilde çalışmamızda antrenörler tarafından yönlendirilme olduğu görülmektedir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Özyılmaz (2013) yılında yapmış olduğu çalışmasını İstanbul'da özel bir spor merkezinde vücut geliştirme sporu yapan, Ergojenik destek kullanan (denek grubu) ve kullanmayan (kontrol grubu) 25-32 yaş Aralığında15'er yetişkin erkek üzerinde yapmıştır. Denek ve kontrol grubu kan parametreleri yönünden karşılaştırıldığında; denek Grubu ile kontrol grubunun; kan glikoz, üre, ürik asit, total-kolesterol, hdl, ldl, tg. benzer sonuçlar bulunmuştur ($p>0.05$). Ancak denek grubunun; bun, kreatinin, sgot, Sgpt ve total-testosteron değerlerinin kontrol grubuna göre önemli düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Her iki grup antropometrik ölçümler ve vücut bileşimleri yönünden Karşılaştırıldığında; denek grubunun vücut yağ oranları kontrol grubuna göre düşük, kas Ağırlıkları ise kontrol grubuna göre yüksek olduğunu bulmuştur.

KAYNAKÇA

AKSOY, Meral, (2016), Besin Öğeleri ve Besin Grupları, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (Tüber), T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara.

BAYSAL, Ayşe, (2015), Beslenme, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.

BAYSAL, Ayşe, (2003), Beslenme Kültürümüz, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

CEVİZ, Deniz, (2008), "Kamuda Çalışan Erkek ve Kadınların Fiziksel Uygunluk, Beslenme ve Spor Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (Elazığ İli Örneği)", Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

KÖKSAL, Orhan, (2001), Gıda ve Beslenme, Erciyes Üniversitesi Yayınları, Ankara.

MERDOL, KUTLUAY Türkan, Sevil, BAŞOĞLU ve Nuriye, ÖNER, (2007), Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük, Hatiboğlu Yayınları, Ankara.

ÖZYILMAZ, Cenk, (2013), "Vücut Geliştirme ve Bilek Güreşi Federasyonu Milli Sporcularının, Ergojenik Öğe Kullanımının Kan Parametrelerine Etkisinin Saptanması", Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

TOKUÇ, Burcu ve Ufuk, BERBEROĞLU, (2007), "Edirne Merkez İlçe İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerde Sağlığı Geliştirici Davranışlar", TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(6); 421-426.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

YARAR, Hakan., (2010), "Elit Sporcularda Beslenme Destek Ürünü Kullanımı ve Bilincinin Değerlendirilmesi, Yüksek Liisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ZORBA, Erdal, (2009), Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Damla Matbaacılık, Ankara.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

19-iecses-4th-508-FC-Oral

EGE BÖLGESİNDEKİ ÜNİVERSİTELERDE ÖĞRENİM GÖREN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA GÜDÜLENME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1] Edebali LEVENT, [2] Aydın ŞENTÜRK, [3] Korkmaz ATALAY, [4] Mehmet DEMİREL

[1] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
[2]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
[3] Gençlik ve Spor Bakanlığı,
[4] Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi,

ÖZET

Bu çalışmada, Ege Bölgesindeki üniversitelerde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinin spora güdülenme düzeylerinin incelenmesidir. Bu araştırmaya, Ege Bölgesinde bulunan 8 farklı üniversitenin (Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Uşak Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği-Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümlerinde okuyan 1. Sınıf öğrencileri katılmıştır. Çalışma kapsamında ilk kısımda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, haftalık egzersiz sayısı, lisanslı olarak spor yapıp yapmadıkları, spor türleri ve üniversiteleri gibi bilgilere ulaşılan form; ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda sporcuların sportif güdülenmelerini anlayabilmek için Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlama çalışmasını ise Kazak (2004) tarafından yapılan "Sporda Güdülenme Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 22.0 İstatistik programı kullanılmıştır. İstatistik testlerde veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi ve tek yönlü varyans analizi testleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, katılımcıların haftalık egzersiz katılım sayıları ve spor türleri haricindeki diğer değişkenlerde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Cinsiyet ve lisanslı spor yapıp yapmamaya göre güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken; yaş değişkeninde dışsal güdülenme anlamlı fark yaratmıştır. Üniversite değişkeninde ise tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spora Güdülenme, Üniversite Öğrencisi, Ege Bölgesi

 Copyright © ISCSA-UBIKS

19-iecses-4th-508-FC-Oral

INVESTIGATION OF MOTIVATION LEVELS OF STUDENTS STUDYING AT SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN AEGEAN REGION

[1] Edebali LEVENT, [2] Aydın ŞENTÜRK, [3] Korkmaz ATALAY, [4] Mehmet DEMİREL
Kütahya Dumlupınar University, School of Physical Education and Sports
[2]Kütahya Dumlupınar University, School of Physical Education and Sports
[3]Ministry of Youth and Sports
Necmettin Erbakan University, Faculty of Tourism,

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate of motivation levels of students studyin at School of Physical Education and Sports. 172 young handball players selected by coincidence method participated in this research. The students from 1 years of their study from Dumlupinar University, Manisa Celal Bayar University, Usak University, Ege University, Aydın Adnan Menderes University, Afyon Kocatepe University, Pamukkale University ve Mugla Sitki Kocman University. The data form prepared within the scope of the study consists of two parts. In the first part, a personal information form to identify the demographics of the participants; in the second part, "Motivation in Sports Scale" which was developed by Pelletier et al. and translated to Turkish language by Kazak was used. SPSS 22.0 program was used for the analysis of the data and for the comparison of the variables. In the statistical tests, it was observed that the data were normally distributed since the data were in the range of -1.0 +1.0, based on the Skewness and Kurtosis values. As the data were distributed normally, the data were analyzed with Independent Sample T-Test and One Way (ANOVA) tests. As a result of this research, there were significant difference between participants' gender, ages, universities that they study, weekly exercise and sport branches variables ($p<0,05$).

Keywords: Motivation in Sports, University Students, Aegean Region

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ

Sporda motivasyon kavramı sporda sadece fizyolojik hazırlıklar ile maç kazanılmayacağının anlaşılmasından beri önem görmektedir. Sporun tüm paydaşları birer insandır ve insan psikolojik bir varlıktır. Spor motivasyonu sporcunun mantık çerçevesinde hareket etmesine ve mantık çerçevesinde neticeler almasını sağlayabilmektedir. Sporcunun müsabakaya hazır olması motive olmuş olması kabiliyetlerini, gücünü ve fırsatları kullanmasına olanak tanır.

Sözlük anlamına bakıldığında motivasyon kelimesinin bir şeye güdülenme, bir şeye karşı istek duyma, teşvik etme manaları vardır (Biçer, 2007). Sözcük kökenine bakıldığında motivasyon, Latince devinimde bulunma, davranışa geçirme anlamına gelen 'movere' sözcüğünden dilimize geçmiştir. Güdülenme, ruhsal bir kavramdır ve birçok alanda farklı farklı açıklamaları yapılır. Bireyin bir hedefe ulaşabilmesi için, dilediği şey için harekete geçmesi motivasyondur (Kantar, 2008).

Motivasyon, bireylerin yaptığı ya da yağacağı hareketlere dürtülmesi, o harekete doğrultulması ve hareketin kuvvetlendirilmesi biçiminde şekillenebilir (Alper, 2018; Şimşek, 2005). Motivasyonun içeriği bireylerin beklentisi gayesi, işleve geçmesi ve en önemlisi davranışına dönüt vermesiyle alakalıdır. Dönütle ilgili motivasyon sürecini tam olarak anlayabilmek için kişilerin gayesi, farklı davranmasına neden olan sürecin ve davranışın neden devam ettirildiğinin araştırılması gereklidir (Ohbuchi&Suzuki, 2003). Motivasyon açısından bakıldığında üzerinde durulacak bölüm, bireylerin kendilerine göre oluşturulmuş bir çevrede kendilerince önemli olan çalışmaları oluşturmalarıdır (Özkan, 2016). Aynı zamanda motivasyon sayesinde işgörenlerin şevk ve arzuyla çalışmak istemeleri örgütü uzun ömürlü yapar (Çakmak, 2015).

Örgütlerdeki personellerin kazanılmaları ve başarının sağlanabilmesi adına öncelikli olarak personelin başarıya güdülenmesi şart olmaktadır. Zira başarıda temel araç motivasyon olup örgütteki insanları verimli biçimde çalıştırabilmek, onları psikososyal açıdan kazanmakla mümkündür (Çiftçi, 2017).

Bireyler güdülenmenin yalnızca niceliğine sahip değildir, birçok değişik türüne sahiptir (Dede&Argün, 2004). Bireysel özellikleri birbirinden farklı olan kişileri motive etmek ya da

 Copyright © ISCSA-UBIKS

motivasyonlarını arttırmak için kullanılan etkinlikler bireyleri sürece katılma noktasında farklı şekillerde istekli hale getirir (Uluçay, 2017).

Spor yapan bireylerin spor yapmasındaki amacının ne olduğunu zihinsel süreçlerden incelemek spor psikolojisinin kapsama alanındadır. Bireylerin belli amaçları olduğunda, bireyler bunları gerçekleştirmek ister. Bir amaç gerçekleştiğinde daha üst boyuttaki amaçlar ortaya çıkar ve bu boyuta ulaşmak için bireyler daha fazla çaba sarf etmek zorundadırlar. Kendini gerçekleştirmek isteyen bireyler belirli bir yere ulaşmak için sarf ettiği çabanın sonucu olarak amaçlarını gerçekleştirmiş olmaktadır (Şen, 2018).

Sporcuların daha iyi motive edilmesinde en iyi sistemin saptanabilmesi için; sporcuların kişilik özellikleri, ihtiyaçları, ilgileri ve amaçlarının yanında durumsal etkenlerden antrenörün kişiliği, müsabaka görüntü ve istatistikleri ve kültür gibi kavramlara da dikkat etmek gerekmektedir (Karageorghis&Terry, 2011).

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, ege bölgesindeki üniversitelerde okuyan beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin incelenmesidir. Bu ilişki öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, egzersiz sıklıkları, okudukları üniversite, lisanslı sporcu olup olmadıkları ve spor türlerine göre incelenmiştir. Bu araştırma, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile çalışılarak ortaya çıkarılmıştır.

Araştırmanın Evreni

Katılımcılar, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Uşak Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği-Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümlerinde okuyan 17-25 yaş aralığında olan toplam 258 1. Sınıf öğrencisi oluşturmaktadır.

ARAŞTIRMA TEKNİĞİ VE PROTOKOL

Çalışma kapsamında hazırlanan veri formu iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, haftalık egzersiz sayısı, lisanslı olarak spor yapıp yapmadıkları, spor türleri ve üniversiteleri gibi bilgilere ulaşılan form; ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda sporcuların sportif güdülenmelerini anlayabilmek için Pelletier ve ark. (1995)

tarafından geliştirilen Türkçe uyarlama çalışmasını ise Kazak (2004) tarafından yapılan "Sporda Güdülenme Ölçeği" kullanılmıştır.

Uygulama araştırmacının kişisel çabası ile ilgili üniversitelerde bazen bizzat araştırmacı tarafından bazense ilgili üniversitelerde öğretim elemanlarının yardımı ile katılımcılara uygulatılmıştır. Araştırmacı ve öğretim elemanları tarafından ölçeklerin amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmiş ve sadece bir şık işaretlemeleri ve mümkün olduğunca soruları boş bırakmamaları istenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Çalışma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formunda, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, haftalık egzersiz sayısı, lisanslı olarak spor yapıp yapmadıkları, spor türleri ve üniversitelerini anlamaya yönelik bilgi toplanmıştır.

Kişisel bilgi formuyla birlikte çalışmada bir adet ölçek kullanılmıştır.

Sporda Güdülenme Ölçeği

"Sporda Güdülenme Ölçeği", Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais tarafından (1995) Deci ve Ryan'ın (1985) kuramına dayanarak geliştirilmiştir. SGÖ'nin amacı, spor ortamında kişinin içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenmesinin kaynağını ortaya koymaktır (Kazak, 2004).

Ölçek; içsel motivasyon, dışşal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere 3 alt boyutta, bireyi spor yapmaya yönelten nedenleri ölçmektedir. 28 maddenin 12 tanesi (1,2,4,8,12,13,15,18,20,23,25,27) içsel motivasyon (Instrinsic Motivation), 12 tanesi (6,7,9,10,11,14,16,17,21,22,24,26) dışsal motivasyon (Extrinsic Motivation), 4 tanesi (3,5,19,28) ise motivasyonsuzluk (Amotivation) ile ilgilidir. Maddeler 7'li likert tipi ölçekte "1=hiçbir şekilde uymuyor– 7=kesinlikle uyuyor" şeklinde olmak üzere 1 ile 7 arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde madde ortalama puanları kullanılmıştır Ölçeğin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma için elde edilen iç tutarlık katsayıları içsel güdülenme alt boyutu için 0.855, dışsal güdülenme alt boyutu için 0.812, güdülenmeme alt boyutu için ise 0.722 şeklindedir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

İstatistiksel Analiz

Tez yazımında MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin çizilmesinde Windows MS Excel tablolama programı, istatistik testlerin yapılmasında Windov
İstatistik programı kullanılmıştır (Özdamar, 2018).

İstatistik testlerde ilk olarak dataların parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi ve tek yönlü varyans analizi testleri uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizinde fark olması durumunda ise ikincil düzey bir test olan Tukey*HSD fark analizinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Cinsiyete Göre Sporda Güdülenme Düzeyleri

Cinsiyete göre katılımcıların sporda güdülenme düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi analizi uygulandı.

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan Bağımsız Örneklem t- testi sonuçlarına göre, kadın ve erkek katılımcılar arasında içsel güdülenme ($t_{(255)}$=0,054;p>0,05) ve dışsal güdülenme ($t_{(255)}$=-0,104;p>0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmazken; güdülenmeme alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($t_{(255)}$=3,635;p<0,05). Buna göre Erkek katılımcıların güdülenmeme ortalamaları (X=3,6628+/-1,621) Kadın katılımcıların güdülenmeme ortalamalarından (X=2,9302+/-1,615) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Sporda Güdülenme Düzeyleri

Değişken	Cinsiyet	n	X	S	df	t	p
İçsel Güdülenme	Kız	129	5,4044	0,9951	255	0,054	0,957
	Erkek	128	5,3978	0,9687			
Dışsal Güdülenme	Kız	129	5,1983	0,9741	255	-0,104	0,917
	Erkek	129	5,2112	1,0138			
Güdülenmeme	Kız	129	2,9302	1,6151	255	3,635	0,000
	Erkek	129	3,6628	1,6216			

 Copyright © ISCSA-UBIKS

YAŞA GÖRE SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİ

Yaş değişkenine bağlı olarak sporda güdülenme düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını araştırmak için α =0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulandı.

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan Bağımsız Örneklem t- testi sonuçlarına göre, 19 yaş altı ve 20 yaş ve üstü katılımcılar arasında içsel güdülenme ($t_{(255)}$=1,834;p>0,05) ve güdülenmeme ($t_{(255)}$=-0,798;p>0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmazken; dışsal motivasyon alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($t_{(255)}$=2,203;p<0,05) Buna göre 20 yaş ve üstü katılımcıların dışsal güdülenme ortalamaları (X=5,0350+/-1,002) 19 yaş ve altı katılımcıların ortalamalarından (X=5,3122+/-0,973) anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Tablo 2: Katılımcıların Yaşa Göre Sporda Güdülenme Düzeyleri

Değişken	Yaş	n	X	S	df	t	p
İçsel Güdülenme	19 yaş ve altı	158	5,4895	0,9428	255	1,834	0,068
	20 yaş ve üstü	99	5,2601	1,0261			
Dışsal Güdülenme	19 yaş ve altı	158	5,3122	0,9738	255	2,203	0,028
	20 yaş ve üstü	100	5,0350	1,0023			
Güdülenmeme	19 yaş ve altı	158	3,2310	1,7102	255	-0,798	0,426
	20 yaş ve üstü	100	3,4000	1,5703			

EGZERSİZ SIKLIĞINA GÖRE SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİ

Egzersiz Sıklığı değişkenine bağlı olarak katılımcıların sporda güdülenme düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını araştırmak için α =0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulandı.

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan ANOVA sonuçları, katılımcıların haftalık egzersiz sıklıkları bakımından anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (p>0,05). Tüm alt boyutlarla katılımcıların haftalık egzersiz katılımları arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 3: Katılımcıların Egzersiz Sıklığına Göre Sporda Güdülenme Düzeyleri

Değişken	Haftalık	n	X	S	sd	F	p	Fark
İçsel Güdülenme	1-2 Defa	61	5,5260	0,9882	2-255	0,849	0,429	
	3-4 Defa	114	5,3999	0,9170				
	5 ve üzeri	82	5,3100	1,0581				
Dışsal Güdülenme	1-2 Defa	61	5,2896	1,1273	2-255	1,912	0,150	
	3-4 Defa	114	5,2855	0,8920				
	5 ve üzeri	82	5,0285	1,0082				
Güdülenmeme	1-2 Defa	61	3,1598	1,5398	2-255	0,316	0,729	
	3-4 Defa	114	3,3087	1,7676				
	5 ve üzeri	82	3,3811	1,5905				

SPOR DALI DEĞİŞKENİNE GÖRE SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİ

Spor Dalına bağlı olarak sporda güdülenme düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını araştırmak için α =0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulandı.

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan Bağımsız Örneklem t- testi sonuçlarına göre, bireysel sporlarla ve takım sporlarıyla uğraşan katılımcılar arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Başka bir ifade ile katılımcıların spor dalları güdelenme veya güdülenmemeleri üzerinde herhangi anlamlı bir etki yaratmamıştır (p>0,05) .

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 4: Katılımcıların Spor Dalı Değişkenine Göre Sporda Güdülenme Düzeyleri

Değişken	Spor Dalı	n	X	S	df	t	p
İçsel Güdülenme	Bireysel Sporlar	112	5,4330	1,0034	255	0,458	0,647
	Takım Sporları	145	5,3764	0,9646			
Dışsal Güdülenme	Bireysel Sporlar	113	5,1630	0,9859	255	-0,597	0,551
	Takım Sporları	145	5,2374	0,9993			
Güdülenmeme	Bireysel Sporlar	113	3,1836	1,6550	255	-0,966	0,335
	Takım Sporları	145	3,3845	1,6578			

LİSANSLI SPOR YAPIP YAPMAMAYA GÖRE SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİ

Lisanslı spor yapıp yapmamaya bağlı olarak sporda güdülenme düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını araştırmak için α =0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem t-testi uygulandı.

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan Bağımsız Örneklem t- testi sonuçlarına göre, sporcu lisansı olan ve olmayan katılımcılar arasında içsel güdülenme ($t_{(255)}$=1,238;p>0,05) ve dışsal güdülenme ($t_{(255)}$=-0,666;p>0,05) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmazken; güdülenmeme alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($t_{(255)}$=-2,266;p<0,05). Buna göre Lisansı olan katılımcıların güdülenmeme ortalamaları (X=3,4870+/-1,64) lisansı olmayan katılımcıların güdülenmeme ortalamalarından (X=3,014+/-1,639) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 5: Katılımcıların Lisanslı Spor Yapıp Yapmamalarına Göre Sporda Güdülenme Düzeyleri

Değişken	Lisans	n	X	S	df	t	p
İçsel Güdülenme	Hayır	104	5,4928	1,0225	255	1,238	0,217
	Evet	153	5,3388	0,9486			
Dışsal Güdülenme	Hayır	104	5,1723	1,0096	255	-0,432	0,666
	Evet	154	5,2267	0,9831			
Güdülenmeme	Hayır	104	3,0144	1,6395	255	-2,266	0,024
	Evet	154	3,4870	1,6457			

ÜNİVERSİTE DEĞİŞKENİNE GÖRE SPORDA GÜDÜLENME DÜZEYLERİ

Üniversite değişkenine bağlı olarak sporda güdülenme alt boyut düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını araştırmak için α =0.05 anlamlılık düzeyinde tek yönlü t-testi uygulandı. Ortaya çıkan farkları anlamak için ise ikinci düzey Tukey-HSD testi uygulandı.

Sporda Güdülenme Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan ANOVA sonuçları, katılımcıların Üniversiteleri bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p<0,05$). Buna göre Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencilerinin içsel güdülenme ortalamaları ($X=6,10+/-0,64$) ege ve uşak üniversitesi haricindeki diğer üniversitelerin ortalamalarından anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Dışsal güdülenmede de yine Afyon Kocatepe Üniversitesindeki öğrencilerin ortalamaları diğer üniversitelere göre daha yüksektir. Güdülenmeme alt boyutunda ise Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesindeki öğrencilerin ortalamaları ($4,75+/-1,05$) diğer üniversitelere göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<0,05$).

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 6: Katılımcıların Üniversite Değişkenine Göre Sporda Güdülenme Düzeyleri

Değişken	Üniversite	n	X	S	sd	F	p	Fark
İçsel Güdülenme	Ege Üniversitesi	33	5,7904	0,9783	7-257	5,000	0,000	1--6, 2--3, 2--5, 2--6, 2--7, 2--8,
	Afyon Kocatepe Üniversitesi	31	6,1048	0,6473				
	Dumlupınar Üniversitesi	32	5,2656	1,1714				
	Uşak Üniversitesi	32	5,4974	0,8700				
	Pamukkale Üniversitesi	32	5,1172	0,9679				
	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	33	5,0631	0,6670				
	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	32	5,2083	1,0076				
	Manisa Celal Bayar Üniversitesi	32	5,1823	1,0110				
Dışsal Güdülenme	Ege Üniversitesi	33	5,5985	0,9149	7-257	5,135	0,000	1--5, 2--3, 1--8, 2--5, 2--7, 2--8
	Afyon Kocatepe Üniversitesi	31	5,7473	0,9779				
	Dumlupınar Üniversitesi	32	4,9323	1,1858				
	Uşak Üniversitesi	32	5,4375	0,8898				
	Pamukkale Üniversitesi	32	4,7865	0,9513				
	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	34	5,3725	0,6327				
	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	32	4,9193	0,9401				
	Manisa Celal Bayar Üniversitesi	32	4,8385	0,9665				
Güdülenmeme	Ege Üniversitesi	33	3,1136	1,9133	7-257	7,464	0,000	1--6, 2--5, 2--6, 3--6, 4--6, 5--6, 7--6, 6--8
	Afyon Kocatepe Üniversitesi	31	2,3306	1,2623				
	Dumlupınar Üniversitesi	32	3,4531	1,4290				
	Uşak Üniversitesi	32	2,6094	1,4905				
	Pamukkale Üniversitesi	32	3,5078	1,6601				

 Copyright © ISCSA-UBIKS

	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	34	4,7500	1,0589				
	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	32	3,4453	1,4323				
	Manisa Celal Bayar Üniversitesi	32	3,0469	1,7965				

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Ege Bölgesindeki Üniversitelerde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü 258 öğrencinin sporda güdülenme düzeyleri cinsiyetleri, yaşları, haftalık egzersiz sıklıkları, spor türleri, lisanslı bir şekilde spor yapıp yapmamaları ve üniversiteleri değişkenlerine bakılarak farklılıklar ortaya konmaya çalışılmıştır.

Çalışma sonucunda, katılımcıların haftalık egzersiz katılım sayıları ve spor türleri haricindeki diğer değişkenlerde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Cinsiyet ve lisanslı spor yapıp yapmamaya göre güdülenmeme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken; yaş değişkeninde dışsal güdülenme anlamlı fark yaratmıştır. Üniversite değişkeninde ise tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Dalkıran ve Aslan'ın (2016) spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada katılımcıların cinsiyetlerine göre tüm alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu bakımdan bu çalışma bizim çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Ancak literatür incelendiğinde Şirin ve Hamamioğlu (2007)'nun ve Şirin ve ark. (2008) yapmış oldukları çalışmalar ile çalışmamız arasında paralellikler göze çarpmaktadır. Her iki çalışma da kızların erkeklere göre sporda daha fazla güdülendikleri ve kız öğrencilerin spor ortamında daha fazla motive olduklarına yönelik bulgular vardır. Bizim çalışmamızda da erkek öğrencilerin "güdülenmeme" alt boyutlarında yüksek ortalamalara sahip olmaları bu sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Özellikle Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümündeki ilk yıllarını yaşayan öğrencilerin spora karşı güdülerinin azalması ve güdülenmeme durumlarının artması beklenen bir durumdur. Çünkü öğrenciler okula kayıt yaptırırlarken bölümlerini oldukça fazla spor yapabilecekleri bir bölüm olarak düşünmekte ancak ilk sene ki oldukça yoğun teorik derslerin mevcudiyeti öğrencilerin spora karşı güdülenmemelerini etkilemektedir denilebilir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Alan yazın incelendiğinde yaş değişkenine göre güdülenme ve motivasyon düzeylerinin değiştiğini gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Seçen, 2005; Kavi, 2010; Keskin ve Sezgin, 2009). Bu çalışmaların bir kısmında yaş arttıkça güdülenme ve motivasyon artmakta bir kısmında ise yaş arttıkça azalmaktadır. Fark belirten çalışmaların yanında; sporcuların yaşları değişsede sporda güdülenmeleri üzerinde herhangi anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmadığı çalışmalara da literatürde rastlamak mümkündür (Şirin, 2008; Akman, 2017).

Akman (2017)'nin oryantring sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcılar sportif etkinliğe hafta içerisinde daha çok katıldıkça daha fazla güdülenmektedirler. Egzersiz sıklığı arttıkça güdülenme artmakta güdülenmeme ise azalmaktadır. Yapılan bu çalışma ile bizim çalışmamız bu anlamda farklılık göstermektedir. Sunay ve ark. (2000)'nın Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümdeki öğrenciler ile gerçekleştirdiği farklı bir çalışmada ise bizim çalışmamızda olduğu gibi egzersiz sıklığı katılımcıların spora güdülenme düzeylerini çok fazla etkilememekte sadece bir gruba ait olma isteğinden kaynaklanan bir güdülenme söz konusudur.

Yıldırım (2017)'ın ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada farklı spor dalları ile uğraşan katılımcıların sporda güdülenme düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu çalışma bu bakımdan bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Sunay ve ark. (2000)'nın Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümdeki öğrenciler ile gerçekleştirdiği çalışmada da farklı spor dallarındaki katılımcıların spora karşı güdülenme düzeyleri arasında herhangi anlamlı br ilişkiye rastlanmamıştır.

Polat ve ark. (2018)'nın yapmış oldukları çalışmada spor lisesinde okuyan ve spor merkezine üye olan bireylerin lisanslı olarak spor yapıp yapmamalarına göre sporda güdülenme durumları arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaların bizim çalışmamızla paralellik göstermemesi katılımcı grubunun tamamının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 1. Sınıf öğrencisi olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Farklı üniversitelerde okuyan öğrenciler o üniversitenin kültürünü daha ilk yıldan benimsemektedirler. Eğitimin genel yapısı, üniversitenin spor tesisleri, şehrin sporla olan ilişkisi, şehrin içerisinde spordan başka yapılabilecek alternatif boş zaman faaliyetlerinin oluşu, şehrin ve üniversitenin spora bakış açıları üniversite öğrencilerinin spora karşı bakış açılarını ve güdülerini etkileyebilir. Alan yazın incelendiğinde farklı bölgelerdeki ve farklı şehirlerdeki üniversite öğrencileri arasında ölçülen özellik açısından farklar olduğu görülmüştür (Üstün,

2013; Işık, 2014). Bu farklar hem şehrin hem de üniversitenin öğrenci üzerinde bırakmış olduğu etkiden kaynaklanmaktadır.

KAYNAKLAR

Akman, K. (2017). *Oryantiring sporu yapan lise öğrencilerinin sporda güdülenme düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitütüsü, Erzurum.

Alper, İ. (2018). *Motivasyonun iş doyumu üzerinde etkisi: Sivas Halk Sağlığı Müdürlüğü örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

Biçer, T. (2007). *Sporda Duygu ve Aklın Yönetimi*. 1. Baskı, İstanbul: Beyaz Yayınları.

Çakmak, Z. (2015). *Kamu kurumlarının yönetiminde liderlik ve motivasyonun, çalışanların iş doyumuna ve işletme bağlılığına etkileri üzerine bir alan uygulaması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çiftçi, N. (2017). *Öğretmenlerin algılarına göre motivasyon kaynaklarının belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.

Dalkıran, O. ve Aslan, S. C. (2016). Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi, *Mehmet Akif Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8(17), 424-432.

Dede, Y. ve Argün, Z. (2004). Öğrencilerin Matematiğe Yönelik İçsel ve Dışsal Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Eğitim ve Bilim, 29*, 49-54. http://egitimve bilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5041 sayfasından erişilmiştir.

Işık, U. (2014). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan ciddi boş zaman katılımcılarının kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Kantar, H. (2008). *İşletmede Motivasyon*, İstanbul: Kum Saati Yayınları.

Karageorghis, C. & Terry, P. (2011). *Inside Sport Psychology*. Human Kinetics.

Kavi, İ. (2010). *Maskulin mesleklerde çalışanların sosyo-demografik öze11iklerine göre iş doyumlarının ve motivasyonlannm karşılaştınlması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçegi -SGÖ-nin Türk sporculari İçin Güvenirlik ve Geçerlik Çalısması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 15*(4): 191-206.

Keskin, G. ve Sezgin, B. (2009). Bir Grup Ergende Akademik Başarı Durumuna Etki Eden Etmenlerin Belirlenmesi, *Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4*(10).

Ohbuchi, K. & Suzuki, M. (2003). Three Dimensions of ConflictIssuesandTheirEffects on ResolutionStrategies in OrganizationalSettings, *International Journal of Organizational Management, 14* (1): 61-73.

Özdamar, K., SPSS İle Biyoistatistik, Nisan Kitapevi Yayınları, Eskişehir, 2019.

Özkan, Ş. (2016). *Ortaokullardaki öğretmenlerin, okuldaki öğretmen arkadaşlarının motivasyonuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Pelletıer, L. G., Fortıer, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., Blaıs, M. R. (1995). Toward a New Measure of İntrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*: 35-53.

Polat, E., Hazar, S., ve Eker, Y. (2018). Comparing Sport Participation Motivation of Sport High School Students And Sport Center Members İn Terms of Some Variables Spor Lisesi Öğrencileri ve Spor Merkezi Üyelerinin Spora Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences, 15*(4), 2579-2591.

Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and The Facilitation of İntegrative Processes. *Journal of Personality, 63*: 397-427.

Seçen, M. (2005). *Çukurova üniversitesi'ndeki araştnma görevlilerinin motivasyonu* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana

Sunay, H., Müniroğlu, S. ve Gündüz, N. (2000). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Programlarının Fiziksel Aktiviteye Güdüleme Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(3), 101-107.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Şen, M. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Şimşek, M. Ş. (2005). *Yönetim ve Organizasyon*, Yenilenmiş 8.B., Konya: Günay Ofset.

Şirin, E, F., (2008). Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1): 1-7

Şirin, E, F., Çağlayan, H. S., Çetin, Ç, M. ve İnce, A. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2, 2.

Şirin, E, F. ve Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzak Doğu Spor Branşlarındakî (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerın Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), XII* 2:29 – 42

Uluçay, B. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin matematik dersi motivasyon düzeyleri ile algılanan öğretmen yakınlığı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, P. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre spora güdülenme düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitütüsü, Balıkesir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

88-iecses-4th-508-FC-Oral

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF GÜDÜLENME KAYNAKLARININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Yusuf ER[1], Abdullah ÇUHADAR[1], Mehmet DEMİREL[2], Aydın ŞENTÜRK[3], Ramazan KUBAT[3]

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu[1]
Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi[2]
Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O. [3]

ÖZET

Çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sportif güdülenme kaynaklarının farklı değişkenlere gore incelenmesidir. Örneklem grubu; uygun örnekleme yöntemi kullanılarak Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden gönüllülük esasına dayalı olarak belirlenmiştir. Çalışmada 202 kadın (%40.2) ve 300 erkek (%59.8) toplam 502 spor bilimleri öğrencisi katılımcı olarak yer almıştır. Araştırmada Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilmiş ve Kazak (2004) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği yapılmış olan Sporda Güdülenme Ölçeği-SGÖ (Sport Motivation Scale-SMS) kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Ayrıca t-testi ve anova testi analizi yöntemleri kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$). Sonuç olarak cinsiyet ve brans değişkenine gore anlamlı farklılık belirlenemezken, refah düzeyi ve yaş değişkenleri ile sporda güdülenme ölçeği bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Güdü, Motivasyon, Spor Bilimleri.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

88-iecses-4th-508-FC-Oral

INVESTIGATION OF SPORTIVE MOTIVATION RESOURCES OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES

Yusuf ER[1], Abdullah ÇUHADAR[1], Mehmet DEMİREL[2], Aydın ŞENTÜRK[3], Ramazan KUBAT[3]

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu[1]
Necmettin Erbakan Üniversitesi, Turizm Fakültesi[2]
Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O. [3]

ABSTRACT

The aim of this study is to find out the history of sport motivation sources according to different variables. Sample group; Selcuk University Faculty of Sport Sciences students using the appropriate sampling method was determined on a voluntary basis. A total of 502 sports science students (202 women (40.2%) and 300 men (59.8%)) participated in the study. In the study, Sport Motivation Scale-SMS, which was developed by Pelletier and friends (1995) and validated by Kazak (2004) was used. In the analysis of the data, descriptive statistical methods such as percentage and frequency were used to determine the distribution of the personal information of the participants, and the skewness and kurtosis values of the data were checked to determine whether the data showed normal distribution. In addition, t-test and anova test analysis methods were used ($\alpha = 0.05$). As a result, while there was no significant difference according to gender and brans variable, significant differences were found in some sub-dimensions of welfare level and age variables and motivation scale in sports.

Keywords:Motive, Motivation, Sport Sciences

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ

Genel anlamda davranışlar, belirli bir amaca yönelik sergilenirler ve çeşitli ihtiyaçlar davranışı güdüleyerek ona bir yön verir. Güdülenme, "Davranışın altında yatan nedenleri açığa çıkarma" şeklinde tanımlanmaktadır (Toros, 2001). Güdüler genek olarak içsel veya dışşal güdülenme olarak iki ana kategoriye ayrılır.

Güdü, İngilizce ve Fransızca ''motive'' kelimesinden türetilmiştir. Davranış bilimlerinde motivasyon, içten gelen itici kuvvetlerle belli bir hedefe doğru yönelen amaçlı davranışlar için kullanılır. Motive teriminin türkçe karşılığı güdü veya harekete geçirici olarak tanımlanmaktadır (Soyer, 2010). Motivasyon, insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönelten etkenlerin tümüdür (Güney, 2000; Dalkıran ve Aslan, 2016). Başka bir tanımla motivasyon, insanların belirli bir hedefe ulaşmak için kendi istekleri ile davranmaları şeklinde tanımlanmaktadır. (Genç, 2004; Yalçın, v.d., 2017).

Dışsal güdülenme, bireyin dışından gelen etkileri içerir. Dışsal güdülenme, diğer bireyler aracılığıyla gelen olumsuz ve olumlu etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlama olasılığını artırıp azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyabilen güçlendirme veya pekiştirmelerdir (Türkmen, 2005). Bir başka ifadeyle ise, dışsal güdülenme derece almaya, fazla para kazanmaya, ustasından daha iyi olmaya, sınıf ortamında en iyi olmaya, eğer bunu başaramazsa ailesinin onu cezalandıracağını düşünme, başarısız olma endişesi gibi korku ve kaygı yaşarlar (Deci, 1975; Şanlı, 2014).

İçsel güdülenme ise, bireyin içinde var olan ihtiyaçlarına yönelik tepkilerdir. Merak, bilme, ihtiyacı, yeterli olma isteği, gelişme arzusu içsel güdülere örnek gösterilebilir (Selçuk, 1996; Dalkıran ve Aslan, 2016) Bir başka tanıma göre içsel güdülenme kişinin özgür olarak zevk aldığı ve ilgi duyduğu için bir aktiviteye katılması ve ayrıca herhangi bir ödül almadan veya kısıtlamanın olmadığı durumlarda kendini gerçekleştirme amacıyla iştirak etmesi olarak tanımlanmaktadır (Deci, 1975; Şanlı, 2014). Güdülenme insanların belli bir spor dalına katılımını etkileyen anahtar faktör olarak görülmektedir (Wallhead ve Ntoumanis, 2004; Ekmekçi, 2010).

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri; bireylerin bedenen, ruhen ve fikren gelişimlerini sağlamak, milli bilinç ve vatandaşlık duygularını kuvvetlendirmek ve günlük yaşamın koşullarına hazırlamak amacı ile yapılan düzenli ve metotlu çalışmalardır. Bu faaliyetlere hem erkeklerin hem de kızların faal olarak katılmasında eğlence, egzersiz yapma, becerilerini

 Copyright © ISCSA-UBIKS

geliştirme, başarılı olduğunu gösterme, sağlıklı olma, arkadaşlarıyla beraber olma, yeni arkadaşlar edinme ve yarışma gibi hem maddi hem de manevi doyum kazandıran nedenler bulunmaktadır (Yetim, 2011; Şanlı, 2014). Spora katılım bireylere kendi performanslarını değerlendirme, yeteneklerini gösterme ve bireysel hedeflerini değerlendirme fırsatı sunar (Duda ve Hall, 2001; Yalçın, v.d., 2017).

İnsan davranışlarının temelini oluşturan güdüler her alanda olduğu gibi beden eğitimi ve spor alanında da büyük bir rol oynamaktadır. Her yıl daha fazla bireyin spora katılım gösterdiği bilinmektedir. Spora katılımı yönlendirmede gerek ailevi gerekse çevresel faktörler önemli bir etken oluşturmaktadır. Bu yüzden özellikle, spora ve fiziksel etkinliklere katılan bireyleri etkinliklere katılmaya yönlendiren nedenleri belirlemek alanyazındaki çalışmaların sınırlılığından dolayı oldukça önemlidir.

Aynı zamanda insanlar spora yöneldikten sonra bu bireylerde spor fakültelerinde okuma güdüsü ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda yapılan bu çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerinin sportif güdülenme kaynaklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 502 (%40.2 Kadın, %59.8 Erkek) öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan Sporda Güdülenme Ölçeği-SGÖ (Sport Motivation Scale-SMS); Pelletier ve ark. (1995) tarafından geliştirilmiş ve Kazak (2004) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği yapılmıştır. SGÖ, "niçin spor yapıyorsunuz?" sorusu temel alınarak sunulmuş maddelere verilen yanıtların derecesine göre, kişinin spor ortamındaki içsel, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenmesinin kaynağını ortaya koymaktadır. Ölçek, yargıların yedi değerlendirme basamağına göre yapıldığı 28 maddeden oluşmakta ve yedi alt ölçeği içermektedir. Ölçeğe ilişkin alt ölçekler; 1) bilmek için içsel güdülenme, 2) başarmak için içsel güdülenme, 3) uyaran yaşamak için içsel güdülenme, 4) dışsal düzenleme, 5) içe atım, 6) özdeşim ve 7) güdülenmemedir. Bilmek, başarmak ve uyaran yaşama alt ölçekleri içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım, özdeşim alt ölçekleri dışsal güdülenme ile ilgili alt ölçeklerdir. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri,

 Copyright © ISCSA-UBIKS

verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan incelemeler sonucu verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Jondeau ve Rockinger (2003)' e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra t-testi ve anova testi analizi yöntemleri kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$).

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	202	40.2
	Erkek	300	59.8
	Toplam	**502**	**100**
Yaş	18-24 Yaş	369	73.5
	25-32 Yaş	110	21.9
	33-38 Üstü	20	4.0
	39 ve Üstü	3	.6
	Toplam	**502**	**100**
REFAH DÜZEYİ	Çok İyi	60	12.0
	İyi	195	38.8
	Normal	211	42.0
	Kötü	24	4.8
	Çok Kötü	12	2.4
	Toplam	**502**	**100**
BRANŞ	Takım Sporları	236	47.0
	Bireysel Sporlar	266	53.0
	Toplam	**502**	**100**

Tablo 1' de görüldüğü gibi, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %59.8'inin erkek, %73.5' inin 18-24 yaş grubunda olduğu, %42'sinin refah düzeyinin "Normal" olduğu ve %53'ünün "Bireysel Sporlar" ile uğraştığı belirlenmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	**Değişken**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
Bilmek ve Başarmak	Kadın	5.336	.953	1.404	
	Erkek	5.208	1.02	.161	

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Uyaran Yaşama	Kadın	5.433	.995	1.183	.238
	Erkek	5.325	.998		
Dışsal Düzenleme	Kadın	4.912	1.06	.536	.592
	Erkek	4.856	1.18		
İçe Atım	Kadın	5.163	1.06	.565	.572
	Erkek	5.110	.994		
Özdeşim	Kadın	5.394	.978		.320
	Erkek	5.303	1.02	.995	
Güdülenmeme	Kadın	3.128	1.52		-.370
	Erkek	3.242	1.29	.898	

Cinsiyet değişkenine göre SGÖ alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre SGÖ alt boyutları arasında cinsiyet faktöründe anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Tablo 3. Branş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	**Değişken**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
Bilmek ve Başarmak	Takım Sp.	5.304	.981	.944	.346
	Bireysel Sp.	5.220	1.01		
Uyaran Yaşama	Takım Sp.	5.384	.997	.328	.743
	Bireysel Sp.	5.355	.999		
Dışsal Düzenleme	Takım Sp.	4.903	1.05	.457	.648
	Bireysel Sp.	4.857	1.20		
İçe Atım	Takım Sp.	5.221	1.00	1.85	.065
	Bireysel Sp.	5.052	1.02		
Özdeşim	Takım Sp.	5.362	1.00	.463	.644
	Bireysel Sp.	5.320	1.01		
Güdülenmeme	Takım Sp.	3.226	1.36	.454	.650
	Bireysel Sp.	3.170	1.41		

Tablo 3'de Branş değişkenine göre SGÖ alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 4. Katılımcıların Refah Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p
Bilmek ve Başarmak	Çok İyi	5.57	1.01	5.26	.000
	İyi	5.34	.853		
	Normal	5.17	1.04		
	Kötü	4.91	1.16		
	Çok Kötü	4.41	1.25		
Uyaran Yaşama	Çok İyi	5.47	1.17	1.79	.128
	İyi	5.45	.932		
	Normal	5.31	.971		
	Kötü	5.12	1.18		
	Çok Kötü	4.85	.962		
Dışsal Düzenleme	Çok İyi	5.11	1.24	2.57	.037
	İyi	4.96	1.03		
	Normal	4.78	1.14		
	Kötü	4.81	1.35		
	Çok Kötü	4.14	1.27		
İçe Atım	Çok İyi	5.44	1.17	3.68	.006
	İyi	5.17	.947		
	Normal	5.05	.990		
	Kötü	5.07	1.08		
	Çok Kötü	4.33	1.31		
Özdeşim	Çok İyi	5.58	1.16	2.12	.076
	İyi	5.39	.923		
	Normal	5.27	.999		
	Kötü	5.09	1.16		
	Çok Kötü	4.93	1.20		
Güdülenmeme	Çok İyi	3.57	1.85	2.15	.073
	İyi	3.03	1.34		
	Normal	3.19	1.31		
	Kötü	3.26	1.06		
	Çok Kötü	3.68	1.05		

Refah düzeyi değişkenine göre SGÖ alt boyutları arasında yapılan ANOVA Testi sonuçlarına göre "Bilmek ve Başarmak", "Dışsal Düzenleme" ve "İçe Atım" alt boyutlar ile katılımcıların refah düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Tablo 5. Katılımcıların Yaşlarına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p
Bilmek ve Başarmak	18-24	5.25	1.01	.796	.496
	25-32	5.32	.868		
	33-38	5.03	.943		
	39 ve üstü	4.70	2.67		
Uyaran Yaşama	18-24	5.34	1.00	1.11	.341
	25-32	5.46	.908		
	33-38	5.46	.997		
	39 ve üstü	4.58	2.88		
Dışsal Düzenleme	18-24	4.87	1.10	3.44	.017
	25-32	5.03	1.05		
	33-38	4.20	1.63		
	39 ve üstü	4.25	2.16		
İçe Atım	18-24	5.08	1.04	1.99	.115
	25-32	5.33	.885		
	33-38	4.92	.623		
	39 ve üstü	5.25	3.03		
Özdeşim	18-24	5.30	1.01	.795	.497
	25-32	5.42	.904		
	33-38	5.55	.975		
	39 ve üstü	5.08	3.31		
Güdülenmeme	18-24	3.26	1.39	4.101	.007
	25-32	2.88	1.22		
	33-38	3.31	1.62		
	39 ve üstü	5.08	3.31		

Yaş değişkenine göre SGÖ alt boyutları arasında yapılan ANOVA Testi sonuçlarına göre "Dışsal Düzenleme" ve "Güdülenmeme" alt boyutlar ile katılımcıların yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sportif güdülenme kaynaklarının; cinsiyet, branş, refah düzeyi ve yaş değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin sporda güdülenme alt boyutları arasında ki ilişki incelendiği zaman cinsiyet faktöründe anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Kılınç ve ark. (2012) sporcuların motivasyon düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet açısından bir farklılık olmadığını belirlerken, Oyar ve ark. (2001) ise; yapmış olduğu çalışmada, "becerilerimi geliştirmek, fiziksel olarak sağlıklı olmak, yeni beceriler öğrenmek", kız ve erkek öğrencilerin spora katılımlarını

 Copyright © ISCSA-UBIKS

yönlendiren en önemli nedenler olarak tespit etmişlerdir. Bir başka araştırma da Polat ve ark. (2018) rekreatif yönlü spor yapan bireylerle yarışma sporcularının spora katılım güdülerini inceledikleri çalışma da cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin branş değişkenine göre incelendiği zaman sporda güdülenme alt boyutları arasında ilgilenilen spor branşına göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Şanlı (2014) polis akademisinde ferdi ya da takım halinde sportif etkinliğe katılan öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada ferdi olarak sportif faaliyetlere katılanların takım halinde sportif faaliyetlere katılanlara göre daha yüksek düzeyde bilmek-başarmak için içsel güdülenme yaşadığını belirlemiştir. Çalışma sonuçlarının aksine Yalçın ve ark. (2017) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada spor kategorisi değişkeni ile spora katılım motivasyonu alt boyutların da bireysel sporcular ile takım sporcuları arasında bireysel sporcular lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların refah düzeyi değişkeni ile sporda güdülenme alt boyutları arasında ki ilişki incelendiği zaman bilmek ve başarmak, dışsal düzenleme ve içe atım alt boyutlarında katılımcıların refah düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Yalçın ve ark. (2017) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada aylık gelir düzeyi değişkenine göre spora katılım motivasyonu arasında anlamlı farklılık olduğunu rapor etmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre sporda güdülenme alt boyutları arasında ki ilişki incelendiği zaman dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Dalkıran ve Aslan (2016) ise üniversiteli sporcuların sporda güdülenme düzeyleriyle ilgili yaptıkları araştırmada dışsal güdülerin daha ön planda olduğunu vurgulamışlardır. Yapılan benzer çalışmalar incelendiği zaman, (Karakaş, vd., 2015; Korkutata, 2016; Yalçın, vd., 2017) yaş değişkenine göre alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğunu rapor etmişlerdir. Çalışma da elde edilen sonuçların aksine Hazar ve ark. (2018) lise öğrencilerinin spora katılım güdülerini inceledikleri çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Temel (2018) masa tenisçileri ve wushu sporcularının spora katılım güdülerini incelediği araştırmada yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını rapor etmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızın sonucu ile örtüşmemektedir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Sonuç olarak farklı değişkenlerle birlikte sporda güdülenme alt boyutlarında tespit edilen farklılıkların ortaya konulmaya çalışıldığı bu araştırmanın temel kısıtlılığı sınırlı bir katılımcı grubu ile yapılmış olmasıdır. Ancak çalışmanın alanyazında ileride daha fazla katılımcı sayısı ile yapılacak araştırmalara yol gösterebileceği düşüncesi güçlü yönünü sergilemektedir. Ayrıca, bu yönde yapılacak çalışmaların rekreasyon literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Dalkıran, O., ve Aslan, C. S. (2016). Üniversiteli Sporcuların Spora Güdülenme Nedenlerinin İncelenmesi-Investigation Of The Reasons Of Sport Motivation In Collegiate Athletes. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(17), 424-432.
2. Deci, EL. (1975). Intrinsic Motivation. New York: Plenum.
3. Duda, JL. ve Hall, HK. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds). Handbook of Research in Sport Psychology, 2nd Ed., 417-434, New York: John Wiley & Sons. Inc.
4. Ekmekçi, R. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Spora Bakış Açılarının Ve Spora Katılım Güdülerinin Belirlenmesi Özet. E-Journal Of New World Sciences Academy, 5(2), 2b0043.
5. Genç, N. (2004). Yönetim ve Organizasyon, Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
6. Güney, S. (2000). Davranış bilimleri, Nobel Yayıncılık, Ankara.
7. Hazar, Z., Demir, G. T., ve Can, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdülerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 225-235.
8. Jondeau, E., Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. Journal of Economic Dynamics & Control, 27, 1699 – 1737
9. Karakaş, G., Kolayiş, İ. E., ve Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. Proceedings of the III Rekreasyon Arastırmaları Kongresi, Eskisehir, Turkey, 5-7.
10. Kazak Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeği –sgö-'nin türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 15(4),191-206.
11. Kılınç, M., Ulucan, H., Kaya, K., ve Türkçapar, Ü. (2012). Takım Sporu Yapanların Motivasyon Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt.11, sayı.2:191-206.
12. Korkutata, A. (2016). Participation Motivation İn Sport: A Study On Taekwondo Athletes. Turkish Journal Of Sport And Exercise, 18(3), 47-55.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

13. Oyar, ZB., Aşçı, F.H., Çelebi, M., Mülazımoğlu, Ö. (2001). "Spora Katılım Güdüsü Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, cilt.12, sayı.2: 21-32.
14. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM. (1995). Toward a new measure of ıntrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of Sport ve Exercise Psychology, 17, 35-53
15. Polat, E., Doğan, B., ve Mutlu, F. (2018). Rekreatif Yönlü Spor Yapan Bireylerle Yarışma Sporcularının Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. International Journal of Social Science Research, 7(2), 175-187.
16. Selçuk, Z. (1996). Eğitim psikolojisi, Pegem, Ankara.
17. Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M. ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu İle Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, cilt.7, sayı.1: 225-239
18. Şanlı, S. (2014). Polis Akademisi Öğrencilerinin Genel Öz Yeterlik İnançları Ve Sporda Güdülenme Kaynaklarının İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 25(4), 172-183.
19. Temel, V. (2018). Masa Tenisi ve Wushu Sporcularının Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(3), 143-152.
20. Toros, T. (2001). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (Motivasyonel) İklim ve Hedeflerin Özgünlük ve Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
21. Türkmen, M. (2005). Profesyonel Erkek Futbolcular İle Amatör Erkek Futbolcuların Başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi, (İzmir-Manisa Örneği), Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
22. Wallhead, T.L. And Ntoumanis, N., (2004). Effects Of A Sport Education İntervention On Students' Motivation Responses İn Physical Education. Journal Of Teaching İn Physical Education, 23 (1), 5-11.
23. Yalçın, İ., Turğut, M., Gacar, A., ve Çalık, F. (2017). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Kadın Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması. Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad), 3(Special Issue 2), 201-210.
24. Yetim, A. (2011). Sosyoloji ve Spor, Ankara: Berikan Yayınevi.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

47-iecses-4th-545-FC-Oral

FARKLİ LİGLERDE YARIŞAN MASA TENİSÇİLERİN ZİHİNSEL DAYANİKLİLİK DÜZEYLERİNİN ARAŞTİRİLMASİ

Arslan KALKAVAN[1] ,Gökhan ÇAKIR[2]

[1]*Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr*
[2] *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE gokhan.cakir@erdogan.edu.tr*

ÖZET

Genelde, sporcuların kötü performanslarının nedeni olarak konsantrasyon kaybı, baskı altında oynama ve zihinsel karışıklık olarak görülür. Hem eğitmenlerin hem de sporcuların yaptığı bir diğer hata, eğitimlerini artırarak hatalarını düzeltmeye çalışmaktır (Kalkavan, 2017). Ancak çoğunlukla sorun fiziksel becerilerin yetersizliğinden değil zihinsel becerilerin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Loehr (1980) zihinsel olarak güçlü olmanın ve mükemmel bir performans sergilemenin kalıtsal olmadığını, öğrenilebilecek bir şey olduğunu ifade etmektedir. Öte yandan, zihinsel ve duygusal olarak kendilerini geliştiremeyen sporcular, psikolojik becerilerini de geliştiremez ve bu durum fiziksel performansı etkileyebilir ve dolayısıyla başarısızlıkla sonuçlanabilir. Son araştırmalar, sporcuların psikolojik parametreleri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştıran olduğunu gösterdi. Bu çalışmada, Türkiye Masa Tenisi Şampiyonası'nda kulüpler arasında yarışan sporcular arasındaki zihinsel dayanıklılık düzeyi bazı değişkenlere göre araştırılacaktır.

Masa Tenisi Federasyonunca 2018 yılında Ankara, Antalya ve İstanbul da düzenlenen-lig müsabakalarına katılan sporculara Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği uygulandı. Çalışmaya 384 sporcu gönüllü olarak katıldı. Anketleri eksiksiz olarak dolduran 165 sporcu değerlendirmeye alındı.

Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Pehlivan (2014) ve Altıntaş (2015) tarafından yapılan 14 maddelik "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE) uygulandı. SZDE; Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan 4'lü Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten toplamda en az 14 en fazla 56 puan alınabilmektedir Alt Boyutlarda; Güven 6-24, Devamlılık 1-16 ve Kontrol 1-16 puan alınabilmektedir. Puanların yüksekliği zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğunu göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen verilere öncelikli olarak Kolomogorof-Smirnov ve Saphiro-Wilk normallik testleri uygulandı. Verilerin normallik dağılımına göre; ikili karşılaştırmalarda t-testi veya Mann Whitney-U testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise tek yönlü anova veya Kruskall Wallis testi uygulandı.

Test sonuçları; sporcuların Cinsiyet ($P<0.05$), Yaş ($P>0.05$), Lig düzeyi ($P<0.05$), Eğitim seviyesi ($P<0.05$), Millilik Durumu ($P<0.05$) Spor Yapma Durumu ($P<0.05$) ve Spor Yapma Yılına göre ($P>0.05$) aralarında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi.

Bu sonuçlar; cinsiyet, yaş, lig düzeyi, eğitim seviyesi, millilik durumu ve spor yapma süresinin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık, Masa Tenisi, Spor.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

47-iecses-4th-545-FC-Oral

Investigation Of Mental Endurance Level Of Table Tennis Player Who Participated In Turkey Championship

Arslan KALKAVAN[1] ,Gökhan ÇAKIR[2]

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr
[2] Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, RİZE gokhan.cakir@erdogan.edu.tr

ABSTRACT

In general, loss of concentration, playing under pressure and mental confusion are seen as the reason for the poor performance of athletes. Another mistake made by both trainers and athletes is to try to correct their mistakes by increasing their training (Kalkavan, 2017). However, the problem is mostly not due to lack of physical skills but because of lack of mental skills (Weinberg and Gould, 2015). Loehr (1980) states that being mentally strong and performing perfectly is not hereditary, it is something that can be learned. On the other hand, athletes who are mentally and emotionally unable to develop themselves cannot improve their psychological skills, which can affect physical performance and therefore fail. Recent research has shown that athletes are investigating the relationship between psychological parameters and mental endurance. In this study, the level of mental endurance among athletes competing between clubs in the Turkish Table Tennis Championships will be investigated according to some variables.

Mental Endurance Scale was applied to sportmen, who were participated league competitions held in Ankara, Antalya and Istanbul during Table Tennis Federation season in 2018. The 384 athletes voluntarily participated in this study. The 165 athletes who completed the questionnaires completely were evaluated. In order to determine the level of mental endurance of athletes, developed by Sheard et al. (2009) and adapted to Turkish by Pehlivan (2014) and Altintas (2015), the 14-item "Sport Mental Toughness Questionnaire" (SMTQ) was applied. SMTQ-14 is a 4-point Likert scale consisting of three sub-dimensions (Confidence, Constancy and Control) as well as general mental endurance. A total of at least 14, maximum 56 points can be obtained from the scale. In sub-dimensions; Confidence 6-24, Continuity 1-16 and Control 1-16 points can be obtained. The higher the scores, the higher the mental endurance. Primarily, Kolmogorov-Smirnov and Saphiro-Wilk normality tests were applied to the data obtained from the study. According to the normality distribution of the data; t-test or Mann Whitney-U test was performed in two comparisons, and one-way anova or Kruskal Wallis test was performed in comparisons of three or more.

Test results showed that; Gender ($P<0.05$), Sportsmen age ($P<0.05$), League level ($P<0.05$), Education level ($P<0.05$), National sportsmen ($P<0.05$) Sports Status ($P<0.05$) and Doing Year of sport ($P>0.05$) were found significant. These results indicated that, gender, age, league level, education level, nationality status and the duration of sports effect on mental endurance.

Key words: Mental Endurance, Table Tennis, Sport.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ

Zorlu koşullarda performansı kolaylaştıran kaynaklar, bilim adamlarının ve uygulayıcıların zihinsel dayanıklılık dedikleri kavramın temelini oluşturur. 2000'li yılların başlangıcından bu yana, zihinsel dayanıklılık, araştırmacılar, uygulayıcılar, antrenörler ve sporcular arasında, sporcuların başarısını hesaba katmaya yardımcı olan psikolojik özelliklerin çoğunu kapsayan geniş bir yapı olarak popülerlik kazanmıştır (Jones ve Parker, 2017). Zihinsel dayanıklılık son yıllarda genel halk, uygulayıcılar ve araştırmacılardan büyük ilgi görmüştür, çünkü spor da dahil olmak üzere çeşitli alanlarda üstün performansın kilit bir faktörü olarak kabul edilmektedir. Buna göre, Zihinsel dayanıklılık, günlük zorluklara, stresörlere ve önemli olumsuzluklara rağmen, sürekli olarak daha yüksek seviyelerde subjektif veya objektif performans üretmek için kişisel bir kapasite olarak tanımlanmaktadır (Piggott ve ark.,2019)

Birçok araştırmada, sporcuların gelişimine dahil olan kilit personel (örneğin antrenörler) zihinsel dayanıklılığı; sürekli olarak en iyisini elde etmek, yüksek standartlara ulaşmayı düşünmek, performansın mükemmelliğini sağlamak, başarıya ulaşmak ve kendini rakiplerden ayırmak için zihinsel sınırları zorlamak olarak tanımlamışlardır (Cowden ve ark., 2019). Araştırmalar, meydan okuma, kontrol ve bağlılığın, zihinsel sağlamlığı, psikolojik sertliği veya dayanıklılığı test ederken en çok başvurulan üç boyut olduğunu söylemektedir (Yaprak ve ark., 2018). Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesinde etkili olduğu düşünülen stratejiler üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Antrenörlerin bakış açısı, antrenör beklentileri, antrenörün yarattığı çevre ve antrenörün oyuncularla kurduğu ilişki gibi yaklaşımlar zihinsel dayanıklılık gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Bu üç bileşen birbirinden farklı değildir ve her biriyle etkileşime girebilir.

Örneğin, bir antrenör, sporcuların uygulamalar, strateji veya sporcular tarafından önemli görülen diğer alanlar hakkındaki görüşlerini dile getirmelerinde kendilerine güven duymalarını sağlayarak özerklik destekleyici bir ortam yaratmayı seçebilir. Antrenörün sporcuları ile olan ilişkisi, bu çevrenin nasıl kurulduğunu etkileyebilir (Madrigal, 2019).

Yukarıda açıklanmaya çalışılan ve tüm spor dalları için son derece önemli bir kavram olan zihinsel dayanıklılığın masa tenisi ile ilgilenen sporcular için önemine geçmeden önce bazı teorik bilgilerin verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Masa Tenisi, teknik becerilerin yanı sıra çabuk kuvvet, çabukluk, çeviklik, reaksiyon gibi motor becerilerin ön planda yer aldığı bir spor dalıdır. Bir setin 11 sayıdan oluştuğu göz önüne alındığında maç içerisindeki ufak

detaylar sporcuların kazanıp kaybetmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Örneğin servis karşılamada yaşanılabilecek olası bir kaygı ya da korku sporcunun teknik ve taktik becerilerini üst düzeyde etkileyebilmektedir. Yine maç içerisindeki olası bir anlık konsantrasyon kaybı önce setin daha sonrada maçın kaybedilmesine neden olabilmektedir.

Gerek Dünya gerekse de Türkiye şampiyonalarında 10-1 geriden gelip seti ve maçı kazabilen sporcuların sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. Masa Tenisi Federasyonu tarafından düzenlenen liglerde de bazen bir sayıyla takımlar şampiyon olabilmekte bazen de küme düşmektedirler. Dikkat ve odaklanmanın öneminin çoğu uygulayıcı tarafından bilindiği bu spor dalında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin performanslarında etkili olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma ile farklı liglerde oynayan masa tenisi sporcularının çeşitli değişkenler açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışma, betimsel tarama modelindedir.

Bu modelde, var olan durumun tanımlanması, var olan durum ile standartların karşılaştırılması ya da belirli olaylar arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında Masa Tenisi Federasyonunca 2018 yılında Ankara, Antalya ve İstanbul da düzenlenen lig müsabakalarına katılan sporculara Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği uygulandı.

Çalışmanın örneklemini, anketleri eksiksiz olarak dolduran 165 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğ. (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Pehlivan (2014) ve Altıntaş (2015) tarafından yapılan 14 maddelik “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (SZDE) uygulandı.

SZDE; Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan 4’lü Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten toplamda en az 14 en fazla 56 puan alınabilmektedir. Alt Boyutlarda; Güven 6-24, Devamlılık 1-16 ve Kontrol 1-16 puan alınabilmektedir. Puanların yüksekliği zihinsel dayanıklılığın yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmanın evren ve örneklemini 2017-2018 yılında Masa Tenisi Federasyonunca düzenlenen farklı liglerde oynayan 58 si kadın 107 si erkek olmak üzere toplam 165 sporcu oluşturmaktadır.

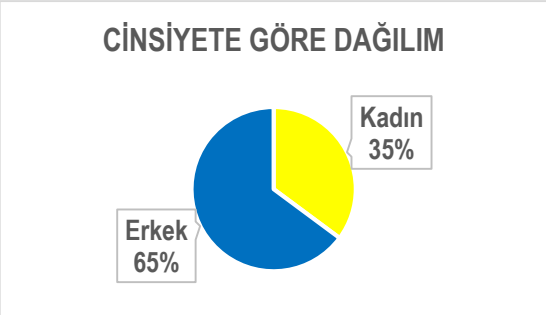
 Copyright © ISCSA-UBIKS

Çalışmadan elde edilen verilere öncelikli olarak Kolomogorof-Smirnov ve Saphiro-Wilk normallik testleri uygulandı. Verilerin normallik dağılımına göre; ikili karşılaştırmalarda T-testi veya Mann Whitney-U testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise tek yönlü Anova veya Kruskall Wallis H testi uygulandı. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için de 2. seviye test olan Tukey Hsd testi uygulandı.

BULGULAR

Genel Özellikler:

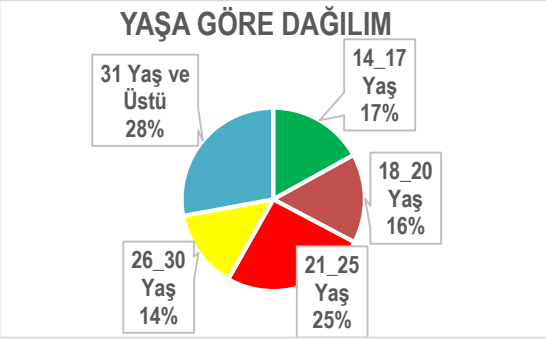
Bağımsız değişkenlere bağlı olarak verilerin genel özellikleri:



Grafik 1: Sporcuların Cinsiyete göre dağılımı

Tablo 1: Cinsiyete göre dağılım

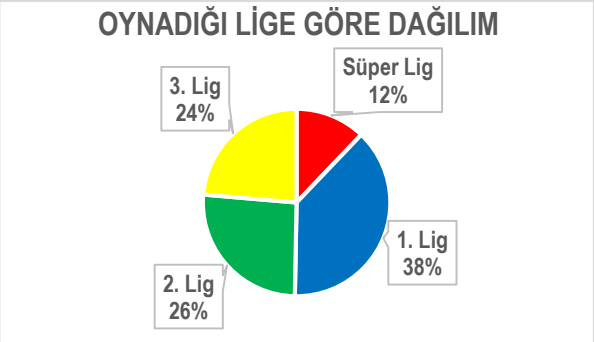
CİNSİYET	%	N
Kadın	35,2%	58
Erkek	64,8%	107



Grafik 2: Sporcuların Yaşa göre dağılımı

Tablo 2: Yaşa göre dağılım

YAŞ	%	N
14_17 Yaş	17,0%	28
18_20 Yaş	15,8%	26
21_25 Yaş	25,5%	42
26_30 Yaş	13,9%	23
31 Yaş ve Üstü	27,9%	46



Tablo 3: Lige göre dağılım

OYNADIĞI LİG	%	N
Süper Lig	12,1%	20
1. Lig	38,2%	63
2. Lig	26,1%	43
3. Lig	23,6%	39

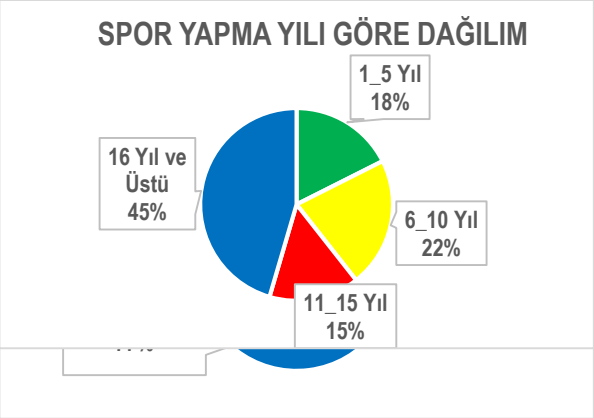
Copyright © ISCSA-UBIKS

Grafik 3:Sporcuların Lige göre dağılımı

Tablo 4: Milli olma durumuna göre dağılım

MİLLİLİK	%	N
Milli Sporcu	23,0%	38
Diğer Sporcular	77,0%	127

Grafik 4: Sporcuların Millilik durumuna göre dağılımı

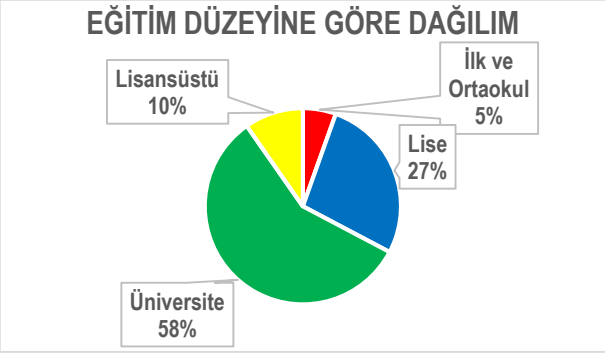


Tablo 5: Spor yapma yılına göre dağılım

Grafik 5: Sporcuların Spor yapma yılına göre dağılımı

Tablo 6: Eğitim düzeyine göre dağılım

Grafik 6: Sporcuların Eğitim düzeyine göre dağılımı



GENEL BULGULAR:

SPOR YAPMA YILI	%	N
1_5 Yıl	17,6%	29
6_10 Yıl	21,8%	36
11_15 Yıl	15,2%	25
16 Yıl ve Üstü	45,5%	75

İstatistik Test Sonuçları:

EĞİTİM DÜZEYİ	%	N
İlk ve Ortaokul	5,5%	9
Lise	27,3%	45
Üniversite	57,6%	95
Lisansüstü	9,7%	16

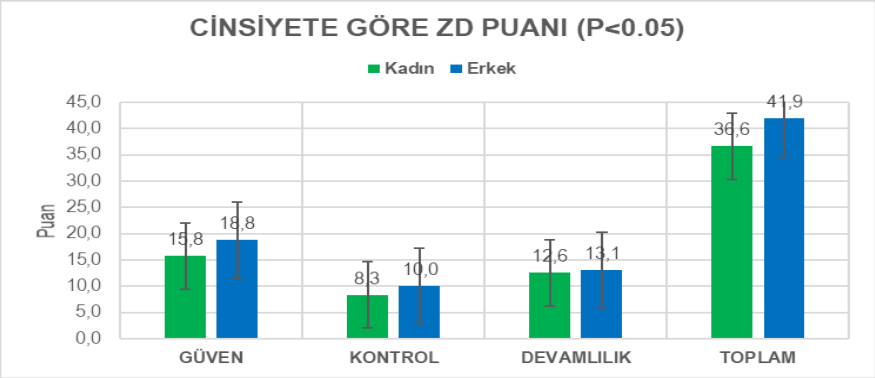
Cinsiyete Göre:

Cinsiyete bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için T-testi ve Mann Whitney U (Devamlılık alt boyutu) testi uygulandı. Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak sporcuların;

Güven alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ($t_{(163)} = -5.358$, $P<0.05$). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli

 Copyright © ISCSA-UBIKS

olduğunu gösterdi ($t_{(163)}$ = -3.797, P<0.05). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi (Z0.05;-1,624; P>0.05). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ($t_{(163)}$ = -4.928, P<0.05).

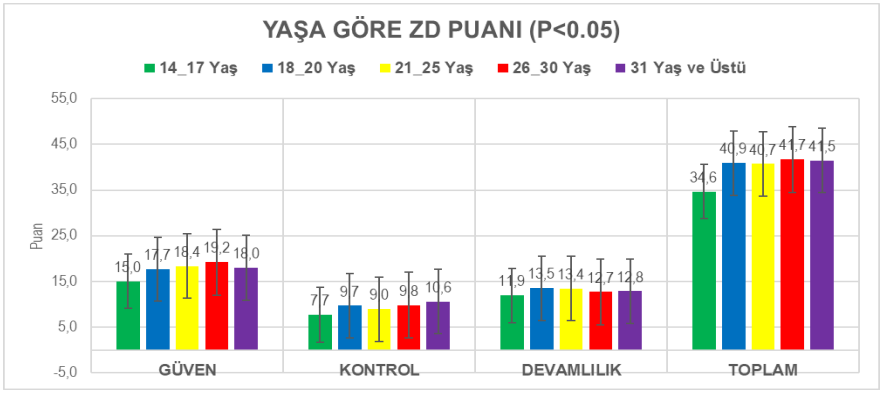


Grafik 7: Sporcuların Cinsiyetine göre ZD puanları

Yaşa Göre:

Sporcuların yaşına bağlı olarak ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde One way Anova ve Kruskal Wallis H (Devamlılık alt boyutu) testi uygulandı. Test sonuçları yaşa bağlı olarak sporcuların;

Güven alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi (f(4,160); 5.485, P<0.05). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi (f(4,160); 5.394, P>0.05). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi (X2 (3),n=165 =8,653; p>0.05). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi (f(4,160); 5.727, P<0.05).



Grafik 8: Sporcuların Yaşlarına göre ZD puanları

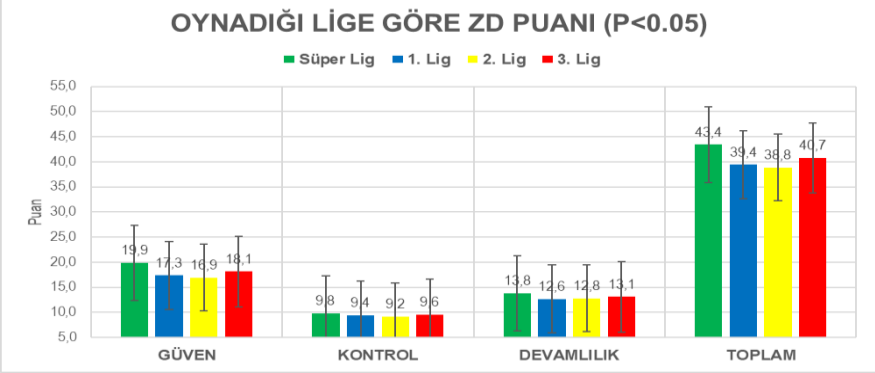
Oynadığı Lige Göre:

Oynanılan lige bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde One way Anova ve Kruskal Wallis H (Devamlılık alt boyutu) testi uygulandı. Test sonuçları oynanılan lige bağlı olarak sporcuların;

Güven alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ($f_{(3,161)}$; 3.371, P<0.05). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(3,161)}$; 0.227, P>0.05). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın

 Copyright © ISCSA-UBIKS

istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi (X2 (3),n=165 =5,387; P>0.05). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(3,161)}$; 2.337, P<0.05).



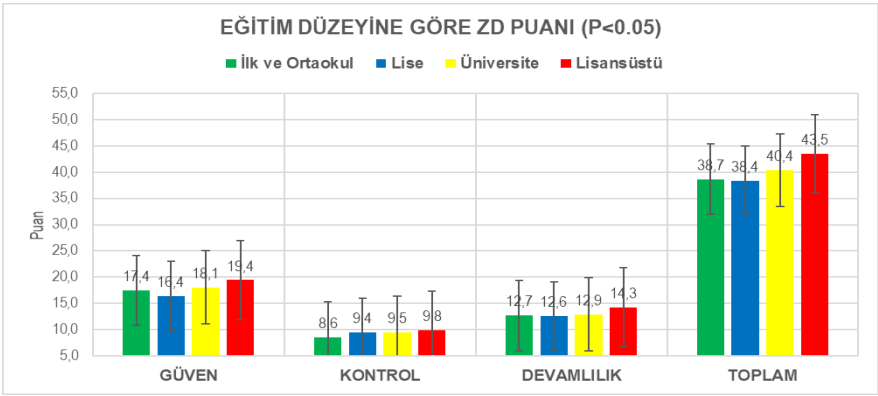
Grafik 9: Sporcuların Oynadıkları liglere göre ZD puanları

Eğitim Düzeyine Göre:

Eğitim Düzeyine bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde One way Anova ve Kruskal Wallis H (Devamlılık alt boyutu) testi uygulandı.

Test sonuçları Eğitim Düzeyine bağlı olarak sporcuların;

Güven alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ($f_{(3,161)}$; 3.368, P<0.05). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(3,161)}$; 0.363, P>0.05). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi (X2 (3),n=165 =7,323; P>0.05). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(3,161)}$; 2.374; P>0.05).



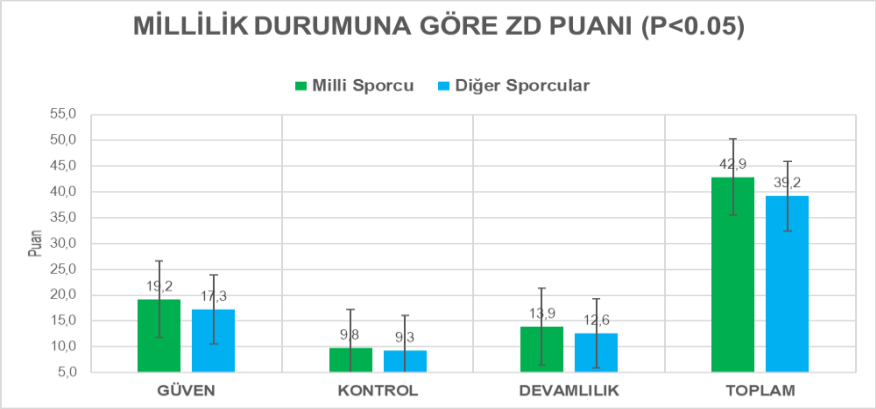
Grafik 10: Sporcuların Eğitim düzeylerine göre ZD puanları

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Millilik Durumuna Göre:

Millilik durumuna bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için T-testi ve Mann Whitney U (Güven alt boyutu) testi uygulandı. Test sonuçları millilik durumuna bağlı olarak sporcuların;

Güven alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi (Z0.05;-2,767; P<0.05). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(163)}$ = 0.869, P>0.05). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ($t_{(163)}$ = 3.077, P<0.05). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olduğunu gösterdi ($t_{(163)}$ = 2.912, P<0.05).



Grafik 11: Sporcuların Millilik durumlarına göre ZD puanları

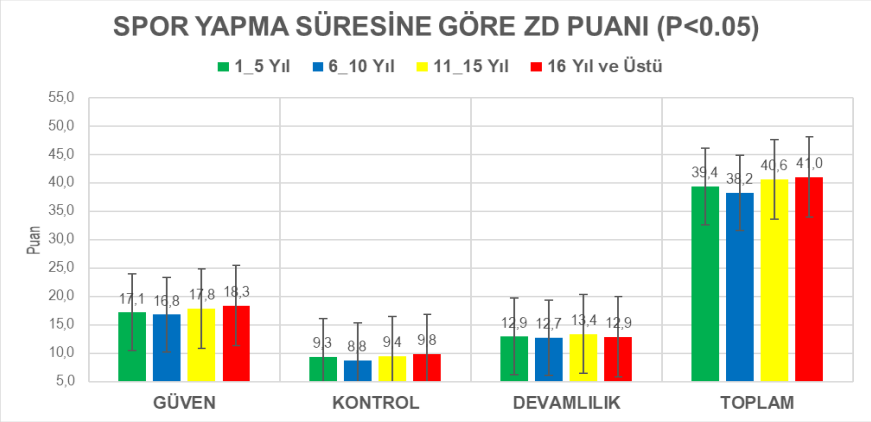
Spor Yapma Süresine Göre:

Spor yapma süresine bağlı olarak sporcuların ZD puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde One way Anova testi uygulandı.

Test sonuçları spor yapma süresine bağlı olarak sporcuların;

Güven alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(3,161)}$; 1.741, P>0.05). **Kontrol** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(3,161)}$; 1.046, P>0.05). **Devamlılık** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(3,161)}$; 0.427, P>0.05). **Toplam** puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(3,161)}$; 1.440; P>0.05).

 Copyright © ISCSA-UBIKS



Grafik 12: Spor yapma yılına göre ZD puanları

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Farklı liglerde yarışan masa tenisçilerin cinsiyet değişkenine göre puan ortalamalarına bakıldığında; güven, kontrol alt boyutlarında ve toplam puan düzeylerinde Erkeklerin anlamlı bir şekilde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, yine devamlılık alt boyutunda da Erkeklerin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu fakat oluşan bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü.

Erkek sporcuların baskı altında ve beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığını koruma ve rahat olma beceri düzeylerinin Bayan sporculara kıyasla daha yüksek seviyede oldukları söylenebilir. Literatürde yapılan birçok çalışmaya göre erkek sporcuların bayan sporculara göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık gösterdiği ifade edilmektedir (Nicholls ve ark. 2009, Newland ve ark. 2013). Masa tenisçilerin Yaş değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde; Güven alt boyutu ve Toplam puan düzeyinde 26-30 yaş aralığındaki sporcuların anlamlı bir şekilde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görüldü. Yapılan 2.seviye Tukey Hsd test sonucunda; tüm yaş kategorilerindeki sporcuların 14-17 yaş grubundan anlamlı şekilde yüksek olduğu bulundu.

Kontrol alt boyunda 31 yaş üzeri sporcuların anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görüldü. Yapılan 2.seviye Tukey Hsd test sonucunda; 31 yaş ve üzeri sporcuların 14-17 yaş ve 21-25 yaş sporculardan daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görüldü. Devamlılık alt boyutunda ise 18-20 yaş sporcuların daha yüksek ortalamaya sahip olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Masa tenisçilerin en yüksek performans düzeylerine (Fiziksel ve Zihinsel) 22-30 yaşları arasında ulaştıkları bilinmektedir. Elde edilen mevcut sonuçlar kısmen de olsa bu görüşü desteklemektedir.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Süper ligde yarışan sporcuların puan ortalamalarının diğer liglerde yarışan sporculara göre tüm alt boyutlarda daha yüksek olduğu fakat bu farkın sadece Güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Yapılan 2.seviye Tukey Hsd test sonucunda; Süper ligde yarışan sporcuların, 2.lig ve 1 ligde yarışan sporculara göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görüldü. Masa Tenisinde Süper Lig performans açısından bakıldığında diğer liglere oranla çok daha üst düzey müsabakaların yer aldığı bir platformdur. Kaliteli yabancı sporcuların sayısının sayıca diğer liglere göre daha fazla olması mevcut kalitenin ve rekabetinde daha yüksek olmasını sağlamaktadır. Ayrıca süper ligdeki müsabaka sayısı diğer liglerdeki müsabaka sayılarından daha fazladır. Dolayısı ile müsabakaların zorluk derecesinin yüksekliği ve müsabaka sayısının fazlalığının sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde de etkili olduğu söylenilebilir.

Eğitim düzeylerine göre; Lisansüstü eğitim görmüş sporcuların puan ortalamalarının diğer eğitim düzeyindeki sporculara göre daha yüksek olduğu fakat bu farkın sadece Güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Yapılan 2.seviye Tukey Hsd test sonucunda; Lisansüstü eğitim görmüş sporcuların Lise düzeyinde eğitim görmüş olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görüldü. Eğitim seviyesinin artmasına paralel olarak sporcularda, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme konusunda ilerleme görülmüştür. Yarayan ve ark., (2018) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde bireysel sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Araştırma sonuçları; Milli sporcuların puan ortalamalarının güven, devamlılık alt boyutları ve toplam puan düzeylerinde anlamlı bir şekilde milli olmayanlara göre daha yüksek olduğunu, kontrol alt boyutunda da milli sporcuların daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını gösterdi.

Milli sporcu ya da daha önce milli olmuş sporcuların, gerek yurtiçinde yaptıkları düzenli kamplar, gerekse de yurtdışında katıldıkları şampiyona ve çeşitli müsabakalar ile tecrübe kazandıkları göz önünde bulundurulduğunda, mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanma ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünme ve belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme gibi zihinsel becerilerinin diğer sporculara göre daha yüksek çıkması elde ettikleri kazanımların neticesi

olarak görülebilir. Araştırma sonuçlarına göre; spor yapma yılı arttıkça sporcuların ZD düzeylerinde artış meydana gelmiştir fakat bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Yani spor yapma yılındaki artış ile birlikte sporcuların yeteneklerine daha fazla güvendikleri ve rakiplerinden daha iyi olduklarını düşündükleri söylenebilir. Connaughton ve diğ. (2008) tecrübenin (spor yaşı), sporcularda zihinsel dayanıklı düzeyinin yükselmesinde önemli bir etken olduğunu aktarmıştır.

ÖNERİLER

Antrenörler; antrenman uygulamalarının içeriğini ve sıklığını değiştirerek, sporcuların baskı altında ve beklenmedik durumlar karşısında kontrollü ve rahat olma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler.

Antrenmanlarda müsabaka şartlarında stres ortamları yaratılarak sporcuların yarışmaları sağlanabilir, örneğin skor 8-8 iken ya da 9-9 iken sporculara maç yaptırmak zor sartlar altında daha doğru karar almalarına yardımcı olabilir.

Süper Lige kıyasla diğer liglerdeki müsabaka sayılarının azlığı düşünüldüğünde bu liglerde yer alan takımların çevre illerdeki takımlarla yapabilecekleri kampların sporcuların fiziksel gelişiminin yanı sıra zihinsel gelişimine de faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Sporcuların performansları üzerinde etkili olduklarını bilinen ve düşünülen bazı psikolojik etkenlerin zihinsel dayanıklılık üzerine etki düzeyleri araştırılabilir. Zihinsel dayanıklılık kavramı antrenörlere, sporculara, yöneticilere ve ailelere kazandırılmalı uygulanan antrenman programlarında zihinsel dayanıklılığı güçlendirecek çalışmalar eklenmelidir.

KAYNAKÇA

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. Solutions in sport psychology, 32-43.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. Journal of sports sciences, 26(1), 83-95

 Copyright © ISCSA-UBIKS

Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., & Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. South African Journal of Science, 115(1-2), 1-7.

Jones, M. I., & Parker, J. K. (2017). An analysis of the size and direction of the association between mental toughness and Olympic distance personal best triathlon times. Journal of sport and health science.

Karim, Z. A., Mazlan, A. N., Zakaria, J., Yasim, M. M., Hassan, S., & Suwankhong, D. (2019). The Mental Toughness of State and University Football Players in Malaysia. Focus, 5(2.60), 0-605.

Madrigal, L. (2019). Developing mental toughness: Perspectives from NCAA Division I team sport coaches. Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 13(3), 235-252.

Piggott, B., Müller, S., Chivers, P., Burgin, M., & Hoyne, G. (2019). Coach rating combined with small-sided games provides further insight into mental toughness in sport. Frontiers in psychology, 10, 1552.

Yaprak, P., Güçlü, M., & Ayyildiz Durhan, T. (2018). The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. Behavioral Sciences, 8(9), 82.

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

155-37-iecses-4th-559-FC-Oral / Sözel

DAYANIKLILIK SPORCULARINDA CYP1A2 GENİNİN KAFEİN METABOLİZE AKTİVİTESİ VE PERFORMANS ETKİSİ

***Sibel TETİK**

*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET:

Kafein, kullanımı oldukça popüler olan ve neredeyse kitlesel hitap alanı en yüksek olan tüketim ürünlerinden biridir. Bu tüketim, kişilerin ilgi alanı, günlük yaşam tarzı ve çalışma hayatı gibi faktörlere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık kafein alım ya da almama durumu, hangi düzeyde tüketimin olduğu ve kafein tüketiminin hangi şekillerde (sulu-susuz-kola-çay-kahve çeşitleri vb. türevlerde) olduğunu da etkilemektedir. Sosyal yaşamın güçlü bir tüketim parçası olan kafein aynı zamanda spor yaşamında sporcular için ergojenik bir destek (özellikle dayanıklılık sporlarında) niteliği kazanmış ve sporcu performansını etkileyen, değişikliğe uğratan bir parametre olarak kabul görmüştür. Tabi önemli bir bilgi kısıtlılığı da kafeinin fizyolojik olarak hangi koşullarda nasıl etkilediği ve herkes üzerinde aynı etkiyi yaratıp yaratmadığı üzerinedir. Bu etki düzeyinin netleşebilmesi CYP1A2 geninin kafeini ne oranda metabolize ettiğini bilmek ile ilgilidir. CYP1A2 geni vücuda alınan kafeinin, vücutta kalma, kullanım ve hızlı-yavaş metabolize etme gibi görevi bulunmaktadır. CYP1A2 gen aktivitesini belirlemek için kişilerin hangi genotip grubunda olduğunu tespit etmek gerekir. Yani kişilerin genotip yapısına göre; AA Genotipi hızlı metabolize edenler, AC Genotipi yavaş metabolize edenler, CC Genotipi daha yavaş metabolize edenler olarak nitelenmekte ve buna göre kafeinin vücuttaki faaliyetinin olumlu ya da olumsuz olduğu belirlenebilmektedir. Buna göre sporcularda genotip belirleme yolu ile aslında performansı olumlu yönde etkilediği düşünülen kafeinin her kişide aynı etkiyi yaratmadığını ve hatta bazı kişiler üzerinde performansı kısıtlayıcı, yavaşlatıcı, ilerleyen yaşantıda ise sağlığı olumsuz yönde tehdit edici bir faktör olduğu belirlenmiş olur. Bu çalışmanın amacı, dayanıklılık sporcuları için kafein kullanımında CYP1A2 aktivitesinin farklı genotiplere göre metabolik etkisini ve bunun performansa yansımasını incelemektir.

Anahtar Kelimeler: Genotip, CYP1A2, Kafein, Performans, Dayanıklılık Sporcuları

 Copyright © ISCSA-UBIKS

155-37-iecses-4th-559-FC-Oral / Sözel

THE ACTIVITY AND PERFORMANCE EFFECT OF CYP1A2 GENE TO CAFFEINE METABOLIZATION IN RESISTANCE SPORTS

***Sibel TETİK**

*Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

SUMMARY:

Caffeine is one of the most popular consumer products with almost the highest mass appeal. This consumption varies according to factors such as interest of the person, daily life style and working life. This difference also affects the caffeine intake or not, the level of consumption, and in what forms of caffeine consumption (derivatives of aqueous-non-cola-tea-coffee varieties, etc.). Caffeine, which is a strong consumption part of social life, has also become an ergogenic support for athletes in sports life (especially in endurance sports) and has been accepted as a modifying parameter that affects athlete performance. An important limitation of information is, of course, on the conditions under which caffeine affects physiologically and whether it has the same effect on everyone. The clarity of this effect level is related to knowing to what extent the CYP1A2 gene metabolizes caffeine. Caffeine taken into the body of the CYP1A2 gene has the task of staying in the body, such as metabolism of use and fast-slow. In order to determine CYP1A2 gene activity, it is necessary to determine which genotype group the individuals are in. In other words, according to the genotype structure of individuals; The AA genotype is characterized by rapid metabolism, the AC genotype is slowly metabolized, the CC genotype is more slowly metabolized and caffeine activity in the body can be determined as positive or negative. According to this, it is determined that caffeine, which is thought to have a positive effect on performance by genotype determination in athletes, does not have the same effect in every person, and even in some people it is a restricting performance, slowing down and adversely threatening health in later life. The aim of this study was to investigate the metabolic effect of CYP1A2 activity on different genotypes in caffeine use for endurance athletes and its reflection on performance.

Keywords: Genotype, CYP1A2, Caffeine, Performance, Endurance Athletes

 Copyright © ISCSA-UBIKS

GİRİŞ

Birçok formlarda kullanılan kafein insan hayatında oldukça alışıldık bir yere sahiptir. Sosyal hayatın içinde insanların kendisini iyi hissetmesi, sevmesi ve uyarıcı etkisi nedeniyle kafeinin sıklıkla ve özellikle kahve türevlerinde yoğun olarak tüketimi söz konusudur. Fakat yine kafein bir kardiyotonip ve idrar söktürücü olduğu için uyarıcı özellikleri nedeniyle yaygın olarak kötüye de kullanılmaktadır. Merkezi sinir sistemi (MSS) üzerindeki bu uyarıcı etkisi, sporcuların ve at yarışlarında atların daha hızlı performans sergilemeleri için de kullanılmış ve hala kullanılmaktadır (Delbeke ve Debackere, 1984). Yani sosyal yaşamın bir alışkanlığı olan kafein aynı zamanda rekabet alanlarının da öncül maddesi haline gelmiştir. İnsan fizyolojisindeki etkileri özellikle sporcularda önemli bir tercih niteliği kazanmıştır. Kafein alımının sporcu performansına etkisi oldukça fazla üzerinde araştırma yapılmış konudur. Bu araştırmalar genel olarak egzersiz süresinin uzatılması, yorgunluğu geciktirme, tükenme zamanı, sıçrama performansı, egzersiz güç çıktıları gibi durumları belirlemek amacıyla, aynı zamanda bilişsel detaylara inilmeksizin yapılan dikkat-konsantrasyon, uykuyu geciktirme-uykusuz kalınan sürenin artırılması gibi konuları da belirlemek amacıyla yapılmıştır. Literatür araştırmalarından yola çıkarak, kafeinin her sporcu, her sedanter yani her insan üzerinde bu etkileri olumlu yönde ortaya çıkardığı algısını çürütmenin mümkün olduğu düşünülmektedir. Çünkü kafeinin vücuttaki metabolize işlemi, her insanın fizyolojik yapısına göre yarar-zarar sağlamasını değiştirebilmektedir. Yani sporda kafein alımı da dahil, kafeinin herkeste olumlu etki yaratması çok da mümkün değildir. Etkisiz kaldığı ve hatta olumsuz etki yarattığı fizyolojik yapılar da mümkündür. Bu yapılar ve kafein fonksiyonunun yönünü belirlemek için bilinmesi gereken nokta kişilerin genotipleridir. Yani genetik yapı birçok kimyasal faktörü ve yansımasını etkilediği gibi kafeinin vücutta metabolize şeklini ve performansa olan etkisini de yönlendirmektedir.

Cyp1a2 Enziminin Kafein Metabolizması: Genetik yapı farklılığı konusu açısından en çok merak edilen araştırmalar, kafeinin metabolizmasından sorumlu hepatik enzimler olan sitokrom P450 proteinlerinde bireylerin kafein ergogenisitesi ile genetik polimorfizmleri arasındaki ilişki üzerine yapılmıştır. Özellikle, CYP1A2 geni tarafından kodlanan CYP1A2 enzimi kafein metabolizması için büyük önemi olan bir ilaç metabolize eden enzimdir, çünkü kafeini paraxanthine ve diğer dymetilxanthine katabolize ederler (Perera vd., 2012). CYP1A2 genindeki tek bir nükleotid polimorfizmi, AA homozigotlarında kafeini metabolize etmek için

 Copyright © ISCSA-UBIKS

daha hızlı bir kapasiteye sahip olan ultra hızlı CYP1A2 1F haplotipinden sorumludur (Ghotbi vd., 2007). Bu görüşe göre, AA homozigotları, kafeini, CA ve CC bireylerinden daha hızlı bir şekilde paraxanthine katabolize edebilir; bu da bu maddenin kandan daha yüksek bir şekilde temizlenmesini sağlayabilir ve bu kişilerde kafein alımının ergojenik etkilerini azaltabilir (Djordjevic vd. 2010). 3 km bisiklet deneme performansında, 6 $mg \cdot kg^{-1}$ doz kafein alımı CC homozigotları ve CA heterozigotları (C-allel taşıyıcıları) AA homozigotlarından daha büyük bir gelişme gösterdiği belirlenmiştir (Pataky, 2015). Aksi bir çalışmada ise, 40 km performansı öncesinde alınmış 6 $mg \cdot kg^{-1}$ doz kafein ile AA homozigotlarının C-allel taşıyıcılarına kıyasla ergojenik etkisinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Womack vd., 2012; Puente vd., 2018). Sonuçlara bakıldığında bunun gibi çelişkili durumlar bireysel farklılıkları düşündürmektedir. CYP1A2 enziminin kafein metabolizması üzerindeki rolü 3 sınıflama ile gösterilmiştir (AA-hızlı metabolizörler, AC-yavaş metabolizörler, CC-daha yavaş metabolizörler). Bazı araştırmalarda AC veya CC genotipli (yavaş metabolizörler) bireylerde, kafeinli kahve tüketiminde artmış miyokard enfarktüsü, hipertansiyon ve diyabet riski olduğu, bunun yanı sıra AA genotipine sahip olanların bu riski taşımadıkları belirtilmiştir (Cornelis vd., 2006; Palatini vd., 2009; Palatini vd., 2015).

Kafeinin Dayanıklılık Egzersizi Üzerindeki Fizyolojik Etkileri: Glikoz-yağ asidi döngüsü teorisine göre, kafeinin, egzersiz sırasında yağ oksidasyonunu artırarak performansı da arttıracağı ve böylece kaslardaki glikojen kullanımını azaltacağı düşünülmüştür (Randle vd., 1963). Kas glikojen depolarının tükenmesi uzun süreli egzersiz sırasında yorgunluğun temel belirleyicisi olarak düşünülür. Kafein glikojen depolarının tükenmesini başlangıçtan itibaren geciktirerek performansı artıracağı düşünülmüştür (Essig vd., 1980). Yakın zamanlara kadar kafeinin dayanıklılık performansı için önemli bir ergojenik destek olduğu, fakat kısa süreli yüksek şiddetli egzersizlerde destekleyici etkisinin olmadığının kanıtları artış göstermiştir. (Doherty, 1998; Graham vd., 1994; Greer vd., 1998; Paton vd., 2001). Kafeinin dayanıklılık üzerindeki etkisini açıklayan araştırmaların çoğunluğu açık uçlu bisiklet egzersizleri veya deneklerin aynı egzersiz yoğunluğunu koruduğu uzun süreli koşular üzerinde olmuştur (Alves vd., 1995; Bell, 1998; Doherty, 1998; Graham vd., 1998; Graham ve Spriet, 1995; Hunter vd., 2002; Jackman vd., 1996; Pasman vd., 1995).

Kafein Formu ve Alım Dozu: Kafein türleri; kahve, çay, soda, kola ve benzeri kafeinli enerji içecekler şeklindedir. Ayrıca kapsül formunda alımı da oldukça yaygındır. Özellikle

sporcularda ve araştırmalarda kapsül kullanımı daha fazla tercih edilmektedir. Alımının kolay olması ve alınacak olan dozun daha rahat ayarlanabilmesi nedeniyle de tercih isteği artmıştır. Bir araştırmada Graham ve arkadaşları (1998), kapsül ve kahve formundaki kafeinin (4,5 $mg \cdot kg^{-1}$) dayanıklılık performansı üzerindeki ergojenik etkilerini araştırmışlardır. Kapsül olarak kafein alımının, plasebo etkisi-kahve-kafeinsiz kahve ile karşılaştırıldığında performansı önemli ölçüde artırdığını bildirmişlerdir. Yine kafeinin enerji artışını oldukça körüklediğini de not etmişlerdir (Graham vd., 1998). Düşük-orta dozlarda (3-6 mg/kg civarı) kafein kullanımın sporcu performansına ilişkin birçok parametreyi olumlu etkilediği gösterilmiştir. Bununla birlikte daha yüksek (≥ 9 mg/kg) dozlarda kafein kullanımı performansın gelişimini artırmadığı ve aksine yüksek dozlarda alımın titreme, mide bulantısı, endişe hissi, saldırganlık hissinde artış gibi reaksiyonlara yol açtığı belirlenerek bu reaksiyonların performansı olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmüştür (Akça vd., 2018).

Zamanlama: Kafein karaciğerde hızlı emilerek ve metabolize edildiği için, 6-7 saat içerisinde %75 oranında karaciğerden atılım yapılır (Sökmen vd., 2008). Oral yolla kafein alımı sonrası 30 ile 75 dakika arasında en yüksek plazma değerine ulaşmaktadır (Quinlan vd.,1997). 200 mg ılımlı kafein alımının 4-6 saatlik etki yarattığı, 300 mg üzerinde yapılan alımların ise daha uzun saatler etki edebildiği bilinmekdir. Tabi bu durum akut olarak kullanan ile kronik olarak kullanan kişiler arasında fark göstermektdir (Leonard vd., 1987; Lieberman, 2003; Vaugeois, 2002).

Zararları: Uzun süre rekabet baskısı altında olan insanlarda kafeinin aşırı alımı, hafıza sorunları, belirgin düzeyde kaygı durumu, halüsinasyonlar, duygusal problemler gibi ciddi sıkıntılara neden olmaktadır. Bu nedenle hem MSS üzerindeki teşvik edici etkisi düşünülerek hem de etik bakış açısıyla, doğal gıda maddelerinin neden olduğu konsantrasyonların üzerindeki kafein düzeylerinin yasaklanması gerektiği fikirleri oluşmuştur (Stillner, 1978).

KAYNAKLAR

1. Delbeke, F.T., Debackere, M. (1984). Caffeine: Use and Abuse in Sports. *Int. J. Sports Med*., 5:179-182.
2. Perera, V., Gross, A.S., McLachlan, A.J. (2012). Measurement of CYP1A2 Activity: A Focus on Caffeine As A Probe. *Curr Drug Metab*. 13(5):667-78.

3. Ghotbi, R., Christensen, M., Roh, H.K., Ingelman-Sundberg, M., Aklillu, E., Bertilsson, L. (2007). Comparisons of CYP1A2 Genetic Polymorphisms, Enzyme Activity and The Genotype-Phenotype Relationship in Swedes and Koreans. *Eur J Clin Pharmacol*., 63(6):537-46.
4. Djordjevic, N., Ghotbi, R., Jankovic, S., Aklillu, E. (2010). Induction of CYP1A2 by Heavy Coffee Consumption is Associated With The CYP1A2-163C> A Polymorphism. *Eur J Clin Pharmacol*., 66(7):697-703.
5. Pataky, M.W., Womack, C.J., Saunders, M.J., Goffe, J.L., D'Lugos, A.C., El-Sohemy A., Luden, N.D. (2016). Caffeine and 3-Km Cycling Performance: Effects of Mouth Rinsing, Genotype, and Time of Day. *Scand J Med Sci Sports*., 26(6):613-9.
6. Womack, C.J., Saunders, M.J., Bechtel, M.K., Bolton, D.J., Martin, M., Luden, N.D., Dunham, W., Hancock, M. (2012). The Influence of a CYP1A2 Polymorphism on The Ergogenic Effects of Caffeine. *J Int Soc Sports Nutr*. 9(1):7.
7. Puente, C., Abian-Vicen, J., Coso, J.D., Lara, B., Salinero, J.J. (2018). The CYP1A2-163C>A Polymorphism Does Not Alter The Effects of Caffeine on Basketball Performance. *Plos One*, 13(4).
8. Cornelis, M.C., El-Sohemy, A., Kabagambe, E.K., Campos, H. (2006). Coffee, CYP1A2 Genotype, and Risk of Myocardial Infarction. *JAMA*, 295(10):1135-41.
9. Palatini, P., Ceolotto, G., Ragazzo, F., Dorigatti, F., Saladini, F., Papparella, I., Mos, L., Zanata, G., Santonastaso, M. (2009). CYP1A2 Genotype Modifies The Association Between Coffee Intake and The Risk of Hypertension. *J Hypertens*, 27(8):1594-601.
10. Palatini, P., Benetti, E., Mos, L., Garavelli, G., Mazzer, A., Cozzio, S., Fania, C., Casiglia, E. (2015). Association of Coffee Consumption and CYP1A2 Polymorphism With Risk of Impaired Fasting Glucose in Hypertensive Patients. *Eur J Epidemiol*., 30(3):209-17.
11. Randle, P.J., Garland, P.B., Hales, C.N., Newsholme, E.A. (1963). The Glucose-Fatty Acid Cycle: Its Role in Insulin Sensitivity and The Metabolic Disturbances of Diabetes Mellitus. *Lancet*, 1:785-789.
12. Essig, D., Costill, D.L., Van Handel, P.J. (1980). Effects of Caffeine Ingestion on Utilization of Muscle Glycogen and Lipid During Leg Ergometer Cycling. *Int. J. Sports Med*., 1:86-90.
13. Doherty, M. (1998). The Effects Of Caffeine on The Maximal Accumulated Oxygen Deficit And Short-Term Running Performance. *Int. J. Sport Nutr*., 8:95-104.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

14. Graham, T.E., Rush, J.W., Van Soeren, M.H. (1994). Caffeine and Exercise: Metabolism and Performance. *Can. J. Appl. Physiol*., 19:111-138.
15. Greer, F., McLean, C., Graham, T.E. (1998). Caffeine, Performance, and Metabolism During Repeated Wingate Exercise Tests. *J. Appl. Physiol*. 85:1502-1508.
16. Paton, C.D., Hopkins, W.G., Vollebregt, L. (2001). Little Effect of Caffeine Ingestion on Repeated Sprints in Team-Sport Athletes. *Med. Sci. Sports Exerc*., 33:822-825.
17. Alves, M.N., Ferrari-Auarek, W.M., Pinto, K.M., Sa, K.R., Viveiros, J.P., Pereira, H.A., Ribeiro, A.M., Rodrigues, L.O. (1995). Effects of Caffeine and Tryptophan on Rectal Temperature, Metabolism, Total Exercise Time, Rate of Perceived Exertion and Heart Rate. *Braz. J. Med. Biol. Res.*, 28:705-709.
18. Bell, D.G., Jacobs, I., Zamecnik, J. (1998). Effects of Caffeine, Ephedrine and Their Combination on Time to Exhaustion During High-İntensity Exercise. *Eur. J. Appl. Physiol*., 77:427-433.
19. Graham, T.E., Hibbert, E., Sathasivam, P. (1998). Metabolic and Exercise Endurance Effects of Coffee and Caffeine Ingestion. *J Appl Physiol.*, 85:883-889.
20. Graham, T.E., Spriet, L.L. (1995). Metabolic, Catecholamine and Exercise Performance Responses to Various Doses of Caffeine. *J. Appl. Physiol*., 78:867-874.
21. Hunter, A.M., Gibson, A.S.C., Collins, M., Lambert, M. Noakes, T.D. (2002). Caffeine Ingestion Does Not Alter Performance During a 100-km Cycling Time-Trial Performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 12:438-452.
22. Jackman, M., Wendling, P., Friars, D., Graham, T.E. (1996). Metabolic Catecholamine, and Endurance Responses To Caffeine During İntense Exercise. *J. Appl. Physiol*., 81:1658-1663.
23. Pasman, W.J., Van-Baak, M.A., Jeukendrup, A.E., Haan, A. (1995). The Effect of Different Dosages of Caffeine on Endurance Performance Time. *Int. J. Sports Med*., 16:225-230.
24. Akça, F., Aras, D., Arslan, E. (2018). Kafein, Etki Mekanizmaları ve Fiziksel Performansa Etkileri. Spormetre, 16(1):1-12.
25. Sökmen, B., Armstrong, L.E., Kraemer, W.J., Casa, D.J., Dias, J.C., Judelson, D.A., Maresh, C.M. (2008). Caffeıne Use In Sports: Consıderatıons For The Athlete. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3):978-986.
26. Quinlan, P., Lane, J., Aspinall, L. (1997). Effects of Hot Tea, Coffee, and Water İngestion on Physiological Responses and Mood: The Role of Caffeine, Water and Beverage Type. *Psychopharmacology*, 134:164-173.

 Copyright © ISCSA-UBIKS

27. Leonard, T.K., Watson, R.R., Mohs, M.E. (1987). The Effects of Caffeine on Various Body Systems: A Review. *J Am Diet Assoc*., 87:1048-1053.
28. Lieberman, H.R. (2003). Nutrition, Brain Function and Cognitive Performance. *Appetite*, 40:245-254.
29. Vaugeois, J.M. (2002). Signal Transduction: Positive Feedback From Coffee. *Nature*, 418:734-736.
30. Stillner, V., Popkin, M.K., Pierce, C.M. (1978). Caffeine Induced Delirium During Prolonged Competitive Stress. *Am JPsychiatr*, 135:855.

 Copyright © ISCSA-UBIKS



ABSTRACT

 Copyright © ISCSA-UBIKS

12-iecses-4th-415-FC-TB

Sports and Sustainable Development

KHIRI DJAMAL,ZOUINA HALLOUANE
UNIVERSITY OF BOUIRA,UNIVERSITY OF BOUIRA

Research Summary

At the dawn of the second millennium, it became clear to humanity that it is imperative to make use of all available resources, whether at the level of the world or the world. .... Etc. Sport has been associated with all segments of society and all levels, an area in which all countries and peoples of the world united in the exercise and competition in them.

Sport is one of the most important elements and factors of success of development in general and sustainable development in particular as it works to develop the individual in all aspects of psychological, mental, physical, social, and real investment is the preservation and protection of individuals in their communities through the exercise of physical activity sports, which has become more than necessary, As it achieves peace, tolerance, brotherhood, health, and equality among all segments of society, whether they are or with special needs, between peoples and nations throughout the world, sport has also embodied comprehensive goals that go beyond gain and loss and achieve some of the sustainable development goals. Among them: ensuring that everyone enjoys healthy lifestyles and safety for all ages and races. This convergence of events forces us to wonder how participation in sport can promote sustainability, peace and human rights.

The question is whether the international community should invest time and resources in the sport sector to meet the challenges of the 21st century?

Keywords:Exercise, health, culture, and lifestyle

32-iecses-4th-517-FC-TB

Turizm, Seyahat Ve Rekreasyon Alanında Yağmacı Dergilere Yönelik Bir Araştırma
Predatory publishing in the field of tourism, travel and recreation

Zaid Alrawadieh,Derya Demirdelen
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa,İstanbul Ayvansaray Üniversitesi

Son yıllarda, birçok araştırma alanında güvenilirlikten yoksun birçok dergi ve yayınevi ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu durum, özellikle açık erişim yayıncılığın hızla büyümesinin olumsuz bir sonucu olarak görülmektedir. Pek çok itibarlı dergi ve yayınevinin aksine, yağmacı yayıncılığın hızla artması bilim ortamını kirletmekte ve toplumun bilime olan güvenini ciddi şekilde zedelemektedir. Çalışma alanı ne olursa olsun yağmacı dergiler tarafından yayınlanan araştırmalarda 'sahte bilim' yapılarak bireysel ve toplumsal açıdan ciddi zararlar oluşabilmektedir. Bireylerin ve kurumların mesleki saygınlığı ve itibarı yağmacı dergilerde yapılan yayınlar yüzünden büyük ölçüde tehdit altına girmekte ve bilim kalitesi zedelenmektedir. Ancak tüm bu kaygılara rağmen yağmacı yayıncılık büyümeye, bilimi kirletmeye ve araştırmacıların veya kurumların itibarını zedelemeye devam etmektedir. Türkiye ise yağmacı yayıncılık açısından değerlendirildiğinde Dünyada ilk 5 ülke arasında yer almaktadır. Bu araştırmanın amacı Türkiye'de turizm, seyahat ve rekreasyon alanında yağmacı yayıncılığı araştırmaktır. Çalışma aynı zamanda araştırmacıların yayınlarını yağmacı dergilerde yayınlatma sebeplerini de ortaya koymaktadır. Bulgularla birlikte yağmacı yayıncılığa karşı bazı çözüm önerileri ve stratejiler ortaya konulacaktır. Sonuç olarak bu çalışma Türkiye'deki Yükseköğretim kurumlarında ve araştırmacılar arasında yağmacı yayıncılık konusundaki farkındalığın artmasına katkıda bulunmaya çalışmaktadır.

Anahtar Kelimeler:Açık erişim, Yağmacı dergiler, Turizm

34A-iecses-4th-454-FC-TB

Fighting Obesity: Humanistic Approach

Simona PAJAUJIENE
Lithuanian Sports University, Kaunas, LITHUANIA

Introduction. The prevalence of overweight and obesity has increased and is considered a pandemic, but in addition another great concern is huge dissatisfaction with own bodies, depression, anxiety, low self-esteem, disordered eating, etc. Body image is a problematic issue among people, and social space is an important component of body image formation. The pursuit of sociocultural body image expectations is significantly linked to the health-harmful weight control behavior and risk of eating disorder (ED). The researches show that psychological factors play a crucial role in adherence to physical activity, exercise and fitness.

There is a big increase of leisure sports facilities across the world. Paradoxically, but the increase in facilities was accompanied by a significant increase in obesity and a sedentary lifestyle. People exercising in fitness centres are observed to raise significant requirements for their appearance, and sometimes have inadequate behaviour. Health educators and exercise promoters should make more efforts changing perceptions and focus from body weight control to overall feelings of interest and enjoyment. It is important to ensure that obesity prevention programs would not result in unhealthy weight control behaviour, disordered eating or strengthen weight stigmatization. There is a significant increase in the number of individuals who overdose physical activity, dieting, taking other drastic and harmful weight loss methods or even experience eating disorders (Sanchez-Carracedo et al, 2012). The findings of many studies suggest that internalization of socially adored body image, emphasis on appearance, fitness and weight control can be associated with a number of negative consequences. Therefore, the following problematic issues will be raised:

- What is the humanistic approach to reduce obesity?
- Do we know how feel obese people? What are their expectations and behaviour?
- How to motivate obese people for a healthier lifestyle, weight loss, safe exercising

behaviour, and long-term results?

Keywords: *obesity, humanistic approach, health and fitness, fitness environment*

34-iecses-4th-454-FC-TB

Narcissistic narrative in university students' non-elite athletes and sedentaries

Mir Hamid Salehian, Majid Shokri,
Mahsa Arandan,
Leila RamazaniZadeh Baghmisheh

Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran
Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the narcissistic profile of university students' non-elite and sedentaries. This research was applied and descriptive survey method.

Methods: The statistical population included all 500 university students' non-elite athelets and sedentaries. Sample size was calculated on basis of Cochran formula for unlimited society as 384 people, and finally 360 completed questionnaires. Data was collected by Russkin & Terry's (1988) narcissistic questionnaire. Kolmogorov-Smirnov test was used to investigate natural distribution of data. After identifying abnormal data of research, non-parametric U-Mann-Whitney statistical method was used to examine the difference between the variables and to prioritize the variables by Friedman test.

Results: The results showed that there is a difference between narcissistic narrative (self-esteem, exploitation, pride, self-researcher) university students' non-elite and non athletes. Also, there is no difference between narcissistic narrative (power and discretion, priority, self esteem) of university students' non-elite athelets and sedentaries.

Conclusion: Attention should be paid to the factors of power and discretion, self-esteem, priority, self-esteem, exploitation, pride, self-realization, as well as the viewpoint of university students' non-elite athelets and sedentaries with narcissism.

Keywords: Narcissistic profile, university students, non-elite athletes, sedentaries

35-iecses-4th-454-FC-TB

The effect of self-efficacy and psychological hardiness in learning of Basketbal shot

Mir Hamid Salehian,Arezou Amer,Hossein Saadati,Kosar Baghri

Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran ,Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran ,Department of Physical Education, Shams Instituition, Tabriz, Iran ,Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Abstract

The main goal of this study was to determine effect of self-efficacy and psychological hardiness in learning of Basketbal shot of beginners. The present research was practical in terms of purpose and correlation in term of nature. The statistical population was all martial arts athletes of Miandoab city in number of 1480 in 2019, which 305 ones were selected randomly based on the Cochran formula. In this study, three quastionnars of self-efficacy, psychological hardiness and Basketbal shot were used to collect data. Also, to test hypotheses, regression test was used. SPSS 20 software was used in all calculations for reliability of hypothesis testing.

The results showed that self-efficacy and psychological hardiness play a significant role in learning of Basketbal shot of beginners. Self-efficacy is one of the most important characteristics of a successful athlete.

Keywords:Self-efficacy, psychological hardiness, Basketbal shot

40-iecses-4th-533-FC-TB

Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin İş Talepleri Ve Kaynaklarına İlişkin Algılarının Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

An Examination on Physical Education and Sports Teachers' Perceptions of Job Demands and Resources According to Various Demographic Variables

Burcu Özdemir, Betül Karayiğit
Ege Üniversitesi,Ege Üniversitesi

İş talepleri ve kaynakları, gerek fiziksel gerekse psikolojik çaba sonucu belirli fizyolojik ya da psikolojik maliyetlere yol açan bir meslek grubunun, bireysel talepler ile örgütsel kaynakların somut ve soyut yönleriyle ilişkilendirilmesidir. Organizasyon içerisinde ve sosyal toplumsal algı açısından diğer branş öğretmenlerinden farklılık gösteren beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş talepleri ve kaynakları algılarının tespit edilmesinin yanı sıra; cinsiyet, yaş ve mesleki deneyim değişkenlerine göre incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Çalışmaya gönüllülük ilkesi çerçevesinde, halen orta dereceli okullarda görev yapan 32'si kadın, 74'ü erkek olmak üzere toplamda 106 beden eğitimi öğretmeni katılım göstermiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37.44 ± 8.98; deneyim süresi ortalamaları 12.45 ± 9.37 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada ortalama farklara dayalı t testi ile analiz edilen veri seti, Zhang ve Chen (2017) tarafından geliştirilip Engur ve ark. (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan beden eğitimi öğretmenleri için iş talepleri ve kaynakları ölçeğinin uygulanması ile elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş talepleri ve kaynakları algılarını oluşturan alt boyutlarda elde edilen ortalama puanlarında, cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından herhangi bir fark oluşmadığını göstermektedir. Bununla birlikte mesleki deneyim süresi açısından, organizasyonel kaynak boyutunda, tecrübesi nispeten fazla olan beden eğitimi öğretmenlerinin algı ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek olarak tespit edilmiştir ($p<.05$). Sonuç olarak deneyim süresi yüksek olan öğretmenlerin organizasyonel kaynakları önceki yaşantılarından elde ettikleri tecrübeye yönelik kazanımlar aracılığıyla daha verimli kullanabiliyor olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler:Beden Eğitimi Öğretmeni, İş Talepler, İş Kaynakları

Keywords:Physical Education Teacher, Job Demand, Job recources

41-iecses-4th-534-FC-TB

Pozitif Gençlik Gelişimi: Gelişimsel Gençlik Kazanımlarının Risk Alma Davranışları Üzerindeki Rolü

Ömer Faruk KABAKÇI
Uludağ Üniversitesi,

Bu araştırmanın amacı Türk gençliğinin gelişimsel gençlik kazanımları ve risk alma davranışları arasındaki ilişkinin analiz edilmesidir. 630 ergen Gelişimsel Gençlik Kazanımları Ölçeği, Risk Alma Davranışları Ölçeği ve Demografik form anketini doldurmuştur. Araştırma sonuçları, risk davranışları ve cinsiyet, sınıf düzeyi ve aile özellikleri gibi demografik nitelikler arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca gelişimsel kazanımlar ve risk alma davranışları arasında ilişkiler bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre 17 kazanımın 8'i risk alma davranışlarını yordamıştır($F(539, 8)=24.86$ $p<.001$ with $R^2=.27$. Bu çalışmada ergenlerin pozitif gelişimini anlamak için gelişimsel kazanımlara odaklanılması hedeflenmiştir. Çalışmanın sonuçları gelişimsel kazanımların önemini ortaya çıkarmaktadır. Bulgular gençlik gelişimine yönelik gelecekteki araştırmalara yararlı veriler sağlamaktadır. Bulguların gençlik gelişimini kapsamlı biçimde anlamaya katkı getirmesi beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gelişimsel gençlik kazanımları, risk alma davranışları, positif gençlik gelişimi

POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT: THE ROLE OF THE YOUTH DEVELOPMENTAL ASSETS ON RISK TAKING BEHAVIORS

The purpose of this study was to analyze the associations between developmental assets and some indicators of positive development of youth in Turkish adolescents. Six hundred and thirty six participants were adolescents completed the Youth Assets Survey, Risk Taking Behaviors Scale, and demographic form. Research findings concluded that there were associations between positive indicators of youth development and demoghraphic factors such as gender, class and family backround. Results also indicated that there were correlations between developmental assets and risk taking behaviors. Multiple regression analyses revealed that eight of seventeen assets predicted risk taking behaviors $F(539, 8)=24.86$ $p<.001$ with $R^2=.27$. With this study, it was aimed at focusing developmental assets in order to better understand the positive development of adolescents. The findings of the Turkish study emphasize the importance of considering the developmental assets. The results will provide useful data in future research on the positive development of youth. Overall, findings are expected to provide in-depth understanding on youth development.

Keywords: Youth developmental assets, risk-taking behaviors, positive youth development

53-iecses-4th-265-FC-TB

SPECIFICS OF QUICKNESS DEVELOPMENT OF AVERAGE SCHOOL AGE PUPILS

OLENA KHANIKIANTS,VOLODYMYR KONESTYAPIN,ANDRII GOLINEY
Lviv State University of Physical Culture, UKRAINE,Lviv State University of Physical Culture, UKRAINE,Lviv State University of Physical Culture, UKRAINE

Abstract

Such questions of quickness characteristics are considered in the research as motor quality, age, sex, individual specifics and factors that influence quickness development; tools and methodic specifics of different quickness types among average school age pupils (11-12 years old); control of quickness development pupils' high-speed power components are considered in the research.

It was explored, that motor reaction and frequency of movements are developing in the best way in the age of 11-12 years. Also, high tempos of increasing of integral motor action speed (single and cyclic) were noticed. Tools for quickness development should be simple for coordination, diverse, adequate to particular quickness display. Their implementation should be with borderline and similar to borderline speed. Effective methods for quickness development are second, dismembered, playing and competitive methods.

There were developed and proved through the experiment, the effectiveness of quickness development programs for average school age pupils (11-12 years old) with athletic tools applying. The implementation of the program has lasted during 7 weeks and covered 18 lessons.

Statistically credible ($p<0,05$) increasing of results of control exercises execution by pupils from experimental group ("30m run(sec)", "30m run from walking (sec)" and "run on the place (movements quantity)") are testify the effectiveness of elaborated program. The level of pupils' competence from experimental group have increased in performance of exercises. The results are: "30m run (sec)" rise for 13,3%, "60m run" rise for 20%, "shuttle running 4x9 m (sec)" rise for 6,7%, "long jump from the place" rise for 13,3%.

Key words: average school age pupils, program of quickness development, tools, athletics.

54-iecses-4th-555-FC-TB

Kombine Antrenmanların Erkek Hentbolcularda Bazı Solunum Parametrelerine Etkisi

Mahmut ALP
Süleyman Demirel Üniversitesi,

Bu çalışmanın amacı hazırlık periyodunda uygulanan kombine antrenmanların erkek hentbolcularda bazı solunum parametrelerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya Üniversiteler Arası 1. Lig Kategorisinde mücadele eden Süleyman Demirel Üniversitesi erkek hentbol takımı (n=12) "Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu" alınarak katıldı. Hentbolcuların yaş ortalaması 20,75±,96 olarak yıl, boy ortalaması 182,08±7,36 cm, vücut ağırlığı 80,50±14,06 kg olarak hesaplandı. Hentbolculara hazırlık periyodunda 12 hafta, haftada 4 gün, günde en az 120 dakika kombine antrenmanlar uygulandı. Antrenman periyodu öncesi ve sonrası hentbolculara Vital Kapasite ve FEV1 testleri uygulandı. Verilerin analizi istatistik paket programında "tanımlayıcı istatistikler" ve "Eşleştirilmiş t Testi" kullanılarak yapıldı. Sonuçlar "p>0,05" önem seviyesine göre değerlendirildi. Hentbolcuların vital kapasite ön test ortalaması 6,41±,55 lt, son test ortalaması 6,79±,50 lt; FEV1 ön test ortalaması 4,46±,40 lt, son test ortalaması 5,06±,66 lt olarak hesaplandı. Vital Kapasite ve FEV1 ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılması sonucu iki solunum parametresinde de fark anlamlı bulundu (p<0,05). Sonuç olarak, hazırlık döneminde hentbolculara uygulanan kombine antrenmanların vital kapasite ve FEV1 değerlerine pozitif etkileri görülmüştür. Hentbol gibi kısa süreli maksimal yüklenmelerin, çabuk kuvvetin ve dayanıklılığın teknik-taktik ile birleştiği bir sporda, tüm bu motorik özellikleri geliştiren paralel olarak fizyolojik olarak da katkı sağlayan kombine antrenmanların hazırlık döneminde uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Kombine Antrenman, Solunum Parametreleri.

EFFECTS OF COMBINED TRAININGS ON SOME RESPIRATORY PARAMETERS IN MALE HANDBALL PLAYERS

The aim of this study is to investigate the effects of combined training on some respiratory parameters in male handball players during the preparation period. Süleyman Demirel University men handball team (n=12) who compete in the 1st League of Inter-University Category participated in the study by taking the "Informed Consent Form". The mean age of handball players was 20,75±,96 years, mean height was 182,08±7,36 cm and body weight was as 80,50±14,06 kg. During the preparation period, handball players received 12 weeks, 4 days a week, at least 120 minutes of combined training each day. Vital Capacity and FEV1 tests were applied to handball players before and after the training period. Data were analyzed with statistic package programme by using "Descriptive Statistics" and "Paired t Test". The results were evaluated according to "p<0,05" significance level. Pre-test average of handball players' vital capacity was 6,41±,55 lt, post-test mean 6,79±,50 lt; the mean FEV1 pre-test was 4,46±,40 lt, post-test was 5,06±,66 lt. As a result of the comparison of vital capacity and FEV1 pre- and post-test averages, the difference was significant in both respiratory parameters (p<0,05). To conclude, positive effects of combined training were observed in handball players on vital capacity and FEV1 values. In a sport where short-term maximal loads, quick strength and endurance are combined with technical-tactics such as handball, it is recommended that combined exercises that improve all motoric and physiological characteristics be applied during the preparation period.

Keywords:Handball, Combined Training, Respiratory Parameters.

61-iecses-4th-562-FC-TB

Elit Taekwondoculara Uygulanan Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güce Ve Bacak Kuvvetine Olan Etkisi

Sinan EVLİ,Yunus Emre BAĞIŞ
Süleyman Demirel Üniversitesi,Süleyman Demirel Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı, elit erkek Taekwondo sporcularına 6 hafta boyunca uygulanan pliometrik antrenmanların, bacak kuvvetine ve anaerobik güce olan etkisini incelemektir. Araştırmaya yaş ortalaması 21,7±1,8 (yıl) boy ortalaması 182,7±5,4 (cm) vücut ağırlığı 74,2±7,8 (kg) olan 12 erkek taekwondo sporcusu katılmıştır. Bu çalışmada istatistiksel sonuçların elde edilmesi için SPSS 24,0 paket programı kullanıldı. Sporcularda antrenman öncesi ile antrenman sonrası farkın olup olmadığının belirlenmesinde grup içi Paired sample t testi uygulandı. Anlamlılık düzeyi 0,05 önem seviyesine göre değerlendirilmiştir. Süre; 6 hafta, toplam süre; 27 saat, haftalık antrenman sayısı; 3, günlük antrenman süresi; 1,5 saat şeklinde uygulanmıştır. Çalışma günleri, pazartesi, çarşamba, cuma gün aşırı şeklinde uygulanmıştır. Sporcular ısınma evresini ip atlayarak gerçekleştirdiler. Esas evrede, Jumping squat, kasa üzerine sıçrama ve yere düşüş, kasadan yere sıçrama, slalom sıçramaları, farklı yükseklikteki engellerin üzerinden sıçrama, 3 adım uzun atlama, durarak atlama çalışmaları yapıldı. Her çalışmanın sonuna Taekwondo dalına özgü teknikler ilave edildi. Soğuma evresinde gerdirme egzersizleri uygulandı. Sporcular 6 haftalık antrenman periyodu boyunca başka bir kuvvet antrenmanına katılmadılar. Sonuç olarak; 6 haftalık düzenli olarak gerçekleştirilen pliometrik antrenmanların sporcuların anaerobik güç ve bacak kuvveti üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu anlamaktayız. Elde edilen sonuçlar literatürle karşılaştırıldığında yapılan pliometrik antrenmanların bu parametreler için anlamlı olduğu gözlenmiştir. Pliometrik antrenmanlar ile kazanılan anaerobik güç ve bacak kuvveti Taekwondo branşında sporcuların sportif başarılarına katkı sağlanacağı düşünülebilinir. Bu nedenle antrenman programı hazırlanırken pliometrik antrenmanların program içinde yer alması önerilir. Yapmış olduğumuz çalışma pliometrik antrenmanların, Taekwondo branşında gerekliliğine yönelik bulgular ortaya sunmuştur.

Anahtar Kelimeler:Taekwondo,Pliyometrik antrenman, Bacak kuvveti, Anaerobik güç.

Training On Elite Taekwondo Players On Anaerobic Power And Leg Strength The Effect Of Pliometric

The aim of this study was to investigate the effects of plyometric training on leg strength and anaerobic power applied to elite male Taekwondo athletes for 6 weeks. Twelve male taekwondo athletes with a mean age of 21,7 ± 1,8 (years) and a mean length of 182.7 ± 5.4 (cm) and a body weight of 74.2 ± 7.8 (kg) were included in the study. In this study, SPSS 24.0 package program was used to obtain statistical results. In-group Paired sample t test was applied to determine whether there was any difference between the pre-training and after the training. Significance level was evaluated according to 0.05 significance level. Time; 6 weeks, total time; 27 hours, number of training sessions per week; 3, daily training time; 1.5 hours was applied. Training days were selected Monday, Tuesday and Friday. The athletes performed the warm-up by skipping the rope. In the main phase, jumping squat, bench jumping, slalom jumps, jump over obstacles at different heights, 3 steps long jump, standing jump exercises were performed. Taekwondo specific techniques were added to the end of each study. Stretching exercises were applied during the cool down phase. Athletes have not participated in any other strength training during the 6-week training period. As a result, we understand that plyometric training performed regularly for 6 weeks has a positive effect on athletes' anaerobic power and leg strength. When the results were compared with the literature, it was observed these parameters that we have used were meaningful for plyometric trainings. Anaerobic power and leg strength gained by plyometric training could that athletes will contribute to their sporting success for Taekwondo branch. For this reason, it is recommended that pliometric trainings should be included in the program. For this reason, it is recommended that pliometric trainings should be included in the program. Our study showed that pliometric trainings are necessary for Taekwondo branch.

Keywords:Taekwondo, pliometric training, leg strength, anaerobic power.

65-iecses-4th-528-FC-TB

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde Spor Yapan Üniversite Personellerinin Sporda Güdülenme Düzeylerinin Araştırılması

Esma MAÇÇA, Nihal AKOUĞUZ YAZICI
Recep Tayyip Üniversitesi, Recep Tayyip Üniversitesi

Bu araştırmanın Amacı; Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Personellerinin Spora Güdülenme Nedenleri ve Düzeylerinin farklı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin araştırılmasıdır.

Çalışmanın evrenini; Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde görev yapmakta olan yaklaşık 1891 akademik ve idari personel oluştururken, örneklemini ise; Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde çalışan, araştırmaya gönüllü olarak katılan 273 akademik ve idari personel oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak araştırmacıların yaş, cinsiyet, kadro statüsü, eğitim düzeyi, yaptığı sporlar, spor yapma yılı ve haftalık spor yapılan gün sayılarına yönelik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu ile Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından yılında geliştirilen, Sporda Güdülenme Ölçeği II kullanılmıştır. Ölçek; her alt boyutta 3'er madde olmak üzere 6 alt boyut ve toplam 18 maddeden oluşan, 7'li likert tipi yapıdan meydana gelmektedir. Ölçeğin orijinal ismi Sport Motivation Scale II olup; çalışmada bundan sonra ölçek isminin baş harfleri olan SGÖ II şeklinde bahsedilecektir. Ölçeğin Türkçe tercümesi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Öcal ve Sakallı (2018) tarafından yapılmıştır. SGÖ II kullanılarak yapılan bu çalışma, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi personeline kişisel bilgi envanteri ile birlikte uygulanmıştır.

İstatistik testlerde Windows için SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin genel özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistik, çapraz tablolama (Cross Tabulation) frekans ve yüzde dağılımlar yapılmıştır. İstatistik testler olarak personelin, Yaş, Cinsiyete, Kadro Statüsü, Eğitim Düzeyi, Spor Dalı, Spor Yapma Yılı, Haftada Yapılan Spor Yapma Gününe bağlı olarak öncelikli olarak normallik testi (Kolmogorov Simirnov ve Saphiro Wilks) uygulandı.

Verilerin normal dağılıma sahip olduğunun görülmesi üzerine $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız iki grup için t-testi uygulandı. Üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü Anova testi (Oneway) uygulandı Anlamlı bulunan farklılıklar için ikinci seviye test olarak (post hoc) Tukeys' HSD uygulandı.

Sonuç olarak; spor ile ilgilenen personelin yaşı ilerledikçe amaçları ve hedefleri değişmekte olduğundan güdülenme düzeylerinin etkilendiği, ayrıca doktora düzeyindeki katılımcıların özümseme puanları sırasıyla üniversite, lise ve yüksek lisans eğitim düzeyindeki üniversite personelinden anlamlı şekilde daha yüksek bulunduğu görüldü.

Anahtar Kelimeler:Sporda Güdülenme, Spor.

Keywords:Motivation in Sports, Sports.

Research on University Staffs' Sports Motivation Levels Who Do Sports at Recep Tayyip Erdogan University

This research aims to investigate whether personals' motives for sports and their levels, who work at Recep Tayyip Erdogan University, differ according to different variables.

The population is composed of approximately 1891 academic and administrative staff at Recep Tayyip Erdogan University. The sample consists of 273 academic and administrative staff at Recep Tayyip Erdogan University, who voluntarily participate in the research.

Data collection tools were a personal information form including the information about the age, gender, staff status, education level, sports which are done by the participants, year of doing sports, and the number of days of sports performed and the Sport Motivation Scale-II developed by Pelletier et al. The scale consists of a 7-point Likert type structure consisting of 6 sub-dimensions and 3 items in each sub-dimension with a total of 18 items. The original name of the scale is Sport Motivation Scale-II. In this study, the initials of the scale name will be mentioned as SGÖ II. The Turkish translation, validity, and reliability studies of the scale were conducted by Öcal and Sakallı (2018). This study, which was conducted by using SGÖ II, was applied to Recep Tayyip Erdogan University staff, together with personal information inventory.

SPSS 23 package program for Windows was used in statistical tests. Descriptive statistics, cross-tabulation frequency, and percentage distributions were used to determine the general characteristics of the data. As statistical tests, the normality test (Kolmogorov Simirnov and Saphiro Wilks) was applied depending on the age, gender, staff status, education level, sports branch, year of doing sports, and day of doing sports per week.

When the data were found to have a normal distribution, the t-test was applied for two independent groups in pairwise comparisons at $\alpha = 0.05$ significance level. One-way Anova test (Oneway) was used for group comparisons of three and more. Tukeys 'HSD was used as a post hoc test for significant differences.

Consequently, motivation levels were affected because the goals and objectives of the staff involved in sports change as the age progresses. Also, the absorption scores of the doctoral level participants were found to be significantly higher than the university staff in the university, high school, and graduate education levels, respectively.

66-iecses-4th-528-FC-TB

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Araştırılması

Arslan KALKAVAN, Esma MAÇÇA,Nihal AKOĞUZ YAZICI

Recep Tayyip Üniversitesi ,Recep Tayyip Üniversitesi ,Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi

Kaygı insanın duygularını olumsuz yönde etkileyerek ruhsal sorunları doğurmaktadır (Kalkavan, 2018). Kaygı ile ortaya çıkan rahatsızlıklar üç baslık altında ifade edilmektedir (Kalkavan, 2018). Bunlar; Fiziksel ve Fizyolojik Rahatsızlıklar, Zihinsel Rahatsızlıklar ve Psikolojik Rahatsızlıklar şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel görünümden memnun olmama düşüncesi genç insanlarda fiziksel etkinliğe katılımı olumlu olarak etkilemektedir. Yapılan bazı araştırmalar sosyal fizik kaygısı yüksek olanların kalabalık ortamlar yerine yalnız başlarına fiziksel etkinliğe katılma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Mülazımoğlu ve ark, 2006). Ailelerinden uzakta maddi ve manevi pek çok sorunla boğuşan üniversite öğrencileri, diğer taraftan da akademik başarı için yoğun bir kaygı yaşamaktadır. Sporcuların psikolojik durumları ve sergileyecekleri performans, kaygı düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Stres ve kaygı sporda performansı etkileyen en önemli unsurlar olarak kabul etmektedir. Burada kaygıyı azaltmada spor önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada "RTEÜ'de Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Araştırılması" amaçlanmıştır.

RTEÜ'de 2018 Güz yarıyılında çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrencilere Sosyal Fizik Kaygı Envanteri (SFKE) uygulandı. Hart ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen SFKE de toplam 12 madde yer almaktadır. SFKE'nin Türkçeye ilk uyarlaması Mülazımoğlu-Ballı ve Aşçı (2006) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Hagger ve diğ. (2007) tarafından yapılan çalışmada Türk insanı için en uygun modelin yedi maddelik ölçek ile elde edildiği ifade edilmiştir. Bu çalışmada yedi maddelik SFKE kullanılmıştır. SFKE soruları beşli likert tipi (tamamen yanlış, genellikle yanlış, bazen doğru, genellikle doğru, tamamen doğru) ölçek kullanılarak cevaplandırılmaktadır. Envanterden alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 35'tir. Puanın yüksekliği kaygı düzeyinin yüksek olduğunu ifade eder. Çalışmadan elde edilen verilere öncelikli olarak Kolmogorov-Smirnov ve Saphiro-Wilk normallik testleri uygulandı. Verilerin normallik dağılımına göre; ikili karşılaştırmalarda t-testi veya Mann Whitney-U testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise tek yönlü anova veya Kruskal Wallis testi uygulandı.

Test sonuçları öğrencilerin Cinsiyet ($P<0.05$), Yaş ($P>0.05$), Fakülte ($P<0.05$), Spor Yapma Durumu ($P<0.05$), Spor Yapma Yılına ($P<0.05$) ve Haftalık Spor Yapma Süresine göre ($P<0.05$) aralarında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi.

Bu sonuçlar spor yapma durumunun, öğrencilerin sosyal-fiziksel kaygı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu, diğer bir deyişle kaygılarını azalttığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kaygı, Stres, Üniversite öğrencileri.

Investıgatıon Of Socıal Physıcal Anxıety Levels Of Students, Who Particıpatıng In Sport Or Not, In Rteü

Anxiety causes emotional problems by negatively affecting one's feelings world (Kalkavan, 2018). Anxiety-related disorders are expressed under three headings (Kalkavan, 2018). These; Physical and Physiological Disorders are defined as Mental Disorders and Psychological Disorders. The idea of dissatisfaction with physical appearance positively affects participation in physical activity in young people. Some studies have shown that those with high social physical anxiety tend to participate in physical activity alone rather than in crowded environments (Mülazımoğlu et al., 2006). University students, who are struggling with many financial and moral problems away from their families, are on the other hand an intense concern for academic success. The psychological status of the athletes and their performance are closely related to their anxiety levels. Stress and anxiety are the most important factors affecting performance in sports. Here, sport is an important concept in reducing anxiety. The aim of this study was to investigate the social physics anxiety levels of students who do sports and who do not do sports in RTEU.

Social Physics Anxiety Inventory (SFKE) was administered to students who voluntarily accepted to participate in the study in 2018 Fall semester. SFKE developed by Hart et al. (1989) contains a total of 12 items. The first adaptation of SFKE into Turkish was done by Mülazımoğlu-Ballı and Aşçı (2006). Then, Hagger et al. (2007) reported that the most appropriate model for Turkish people was obtained with a seven-item scale. In this study, SFKE with seven items was used. SFKE questions are answered using a five-point Likert scale (completely false, often false, sometimes correct, often correct, completely correct). The lowest score from the inventory is 7, the highest score is 35. The higher the score, the higher the level of anxiety. Kolmogorov-Smirnov and Saphiro-Wilk normality tests were applied to the data obtained from the study. According to the distribution of normality of data; t-test or Mann Whitney-U test was used for binary comparisons, and one-way anova or Kruskal Wallis test was used for three and more comparisons.

Test results showed that, there were significant differences between them, in order to Gender ($P < 0.05$), Age ($P > 0.05$), Faculty ($P < 0.05$), Sport Status ($P < 0.05$), Sport Year ($P < 0.05$) and Weekly Sport Time ($P < 0.05$). These results indicated that doing sports has an effect on social-physical anxiety levels of students, in other words, it reduces anxiety.

Keywords: Sport, Anxiety, Stress, University students.

67-iecses-4th-564-FC-TB

Studying Of The Reasons For The Preparatory Stage Students To Participate In Group Games in PE

Ayad Omar ,Karimah Korpo ,Ali Hassan ,Sabri Shanitii
Tripoli University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tripoli University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tripoli University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tripoli University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences

Introduction:

The school's internal or external sports activity is an important and essential aspect in the educational process. Increasing the comprehension of lessons Sports activities have become one of the most important components of the educational process that contributes to the preparation of young people in an integrated and balanced preparation, and acquire a variety of experiences, which makes it able to play an active and positive role in social life. Where Mohammed Saad Zaghloul (2015) that the school is an important institution in the modern world is working to get students to face the scientific changes that we live in. It also has the responsibility to prepare the manpower of the community equipped with all the experiences that qualify it to succeed in its working life. The various aspects of the needs of students in various aspects of social, sports and cultural to ensure their preparation and education comprehensive education and balanced..

Recalled Manal Ghalib Moroccan (2016) school students are the focus of attention of officials in any country of the world has described this category as human energy at its strongest stage and at the top of its forces.

Research aims:

Recognition:

Reasons for the preparatory stage students to participate in group games.

Determine the reasons for participating in the group games according to their importance to the preparatory stage students.

Research Methodology:

Based on the nature of the research, its objectives and the questions it seeks, the researchers used the descriptive survey methodology because of the relevance of the objectives of the present study.

Research community: Preparatory stage students in the municipality of Friday Market in Tripoli

The research sample: The research sample was chosen randomly and the number of 300 students from the seventh, eighth and ninth grades in the municipality of Friday market in Tripoli..

Conclusions:

In the light of the findings of the research, the researchers were able to conclude the following:

The most important reasons for participating in group games according to their importance to the preparatory stage students:

Motivation of sports excellence (enjoy and enjoy competition)

Motivated moral and voluntary features (self-reliance, patience, courage, cooperation, perseverance and diligence)

And organized work through sportsmanship)

Motivation of gaining fitness and health (gaining the right habits and strength).)

Motivation of leisure time (not boredom and recreation)

Recommendation:

From the previous conclusions, the researchers recommend

Attention to sports activity within the school, especially group games

Providing the capabilities and tools and equipping yards and playgrounds in all schools in order to increase the motivation of students to practice sports activity, especially group games.

Increase interest in all sports to broaden participation.

Conduct studies similar to other drivers and different age stages.

References:

1- M. Mohamed Zaghloul (2015) philosophical readings in physical education and its implications for school sports and its teachers, World Sports Foundation for Publishing and Distribution, Cairo.

2- Manal Ghaleb El Maghraby (2016) Evaluation of the Egyptian Federation of School Sports, published research in the scientific journal of physical education and sports sciences, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University, Cairo.

Keywords:Participate In Group, Games in Physical Education

69-iecses-4th-520-FC-TB

Neoliberalizmin Eğitim Anlayışında Bireyin Eğitimi

HASRET KÖKTEN,
P.A.Ü EĞİTİM FAK

Neoliberalizm 1980'lerle beraber klasik liberalist ideolojinin dönemin beklentilerine cevap vermek amacıyla farklı bir şekilde düzenlenmiş halidir. Neoliberalizm de liberalizm gibi toplumsal hayatı düzenlemek için ortaya konulan sosyal, ekonomik, politik bir ideoloji olarak açıklanır. Burada girişimcilik, özgürlük, mülkiyet hakları, serbest piyasalar ve serbest ticaret öne çıkar. Neoliberalizm dört temel prensiple ele alınabilir. İlk olarak, serbest piyasa düzeninin önemine vurgu yapar. Neoliberalizmde serbest piyasa düzenine yapılan vurgu kaynakların etkin bir şekilde tahsis edilmesi, bireysel özgürlüğün korunması için vazgeçilmezdir. İkinci ilkesi, hukuk devletine olan bağlılığın ve hukukun üstünlüğünün ön plana çıkartılmasıdır. Üçüncü ilke, küçük, minimal devlet yapısındır. Neoliberalizmin dördüncü ilkesi ise özel mülkiyettir. Özel mülkiyete dayalı bir sistem, toplumsal düzenin önemli bir parçasıdır.

Düşünce ekonomi, endüstri ve eğitim gibi alanlarda geniş bir destek bulmuştur. Neoliberalizm minimal devlet yapılanmasından yola çıkarak, eğitim gibi kamusal alanlarda devletin gücünün sınırlandırılmasını önerir. Böylece eğitimde devletin düzenleme gücü ve kontrolü sınırlandırılmış olacaktır. Bireylerin eğitiminde piyasa ihtiyacını öne çıkartan, özel teşebbüslere yer açılacaktır. Bireyin eğitimi serbest piyasa düzenine göre tekrar yapılandırılacaktır.

Neoliberal düşünürlerden Hayek ve Rawls, eğitimdeki her türlü düzenlemenin sanayi ve teknikteki ilerleme için yapılacağını savunur. Bu koşullarda eğitime dahil olan birey, piyasanın ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş bir eğitim ortamıyla karşılaşmış olacaktır. Dolayısıyla bireyin doğasından kaynaklanan farklı yetenek ve becerileri önemli görülmez. Birey öncelikle sanayinin, tekniğin gelişmesi için çaba göstermelidir. Aynı zamanda bu ortamda karşılaştığı problemleri çözmek amacıyla girişimci, özerk bir kişiliğe sahip olmalıdır. Neoliberal düşünce, eğitim ve öğretim etkinliğinin, bireysel tercihlerin, kişilik özelliklerinin ve kimlik oluşturma durumunun piyasanın ihtiyaçları ve istekleri doğrultusunda şekillendirilmesini savunur. Bu yüzden eğitimde temele alınan bilgi ve becerilerin kazanımını piyasa çıkarlarına göre belirlenmelidir. Neoliberalizm piyasaya hizmet eden, farklılıklara değinmeyen bir eğitim ortamı önermektedir. Böylece öğretimde yaratıcı, estetik değere sahip entelektüel bireylerin gelişimi

engellenmektedir. Burada bireyin yetenekleri ve öğrenme farklılıklarına dayalı bir eğitim oramı yoktur. Sadece piyasaya dayalı bilimsel ve teknolojik gelişme söz konusudur.

On the Education of the Individual in the Education Approach of Neoliberalism

Neoliberalism was a different arrangement of classical liberalist ideology in the 1980s to meet the expectations of the period. Entrepreneurship, freedom, property rights, free markets and free trade stand out. Neoliberalism can be handled with four basic principles. First, it emphasizes the importance of free market order. In neoliberalism, the emphasis on free market order is indispensable for the efficient allocation of resources and the protection of individual freedom. The second principle is to emphasize the commitment to the rule of law and the rule of law. The third principle is a small, minimal state structure. The fourth principle of neoliberalism is private property.

Neoliberalism proposes to limit the power of the state in public spaces such as education, starting from minimal state structuring. Thus, the regulatory power and control of the state in education will be limited. There will be room for private enterprises that emphasize the market need in the education of individuals. The education of the individual will be restructured according to the free market order.

Neoliberal thinkers Hayek and Rawls argue that any regulation in education will be made for progress in industry and technique. Under these circumstances, the individual involved in the training will be confronted with an educational environment tailored to the needs of the market. Therefore, the different abilities and skills arising from the nature of the individual are not considered important. The individual should firstly strive for the development of industry and technique. At the same time, the entrepreneur must have an autonomous personality in order to solve the problems in this environment. Neoliberal thinking advocates shaping education and training activity, individual preferences, personality traits and identity formation in line with the needs and demands of the market. Therefore, the acquisition of knowledge and skills based on education should be determined according to market interests. Thus, the development of creative and aesthetic intellectual individuals is prevented. There is no educational ratio based on the individual's abilities and learning differences.

Keywords:Neoliberalism, Education, Individual,Neoliberalizm, Eğitim, Birey

72-iecses-4th-553-FC-TB

Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Epistemolojik Ve Pedagojik İnançlarının İncelenmesi

Tarık BALCI,Hatice ÇAMLIYER
Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir,Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

Amaç: Araştırmanın amacı, Ege Bölgesi'nde bulunan üniversitelerde öğrenim görmekte olan beden eğitimi öğretmen adaylarının, epistemolojik inançlarını ve öğretme-öğrenme anlayışlarını incelemek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir.

Gereç ve Yöntem: Tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmanın örneklem grubunu, 2018/2019 öğretim yılında MCBÜ, EÜ, MSKÜ, ADÜ ve PAÜ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü I. ve IV. sınıfta öğrenim gören 333 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Aypay (2011a, 2011b) tarafından Türk Kültürü'ne uyarlanan Epistemolojik İnançlar Ölçeği ve Öğretme-Öğrenme Anlayışları Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklemler T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Scheffe testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Yol Analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğrenme süreci, öğrenme çabası ve yapılandırmacı anlayışa ilişkin puan ortalamalarının yüksek düzeyde, doğuştan/sabit yetenek, bilginin kesinliği ve geleneksel anlayışa yönelik puan ortalamalarının ise orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Yol analizi sonuçlarına göre, doğuştan/sabit yetenek ve bilginin kesinliği inançlarının geleneksel anlayışı pozitif yönde, öğrenme süreci-şüphe ve öğrenme çabası inançlarının ise yapılandırmacı anlayışı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Beden eğitimi öğretmen adaylarının genel olarak öğrenmede çaba ve sürecin önemine inandıkları ve yapılandırmacı anlayışı benimsedikleri saptanmıştır. Bununla birlikte epistemolojik inançların, geleneksel ya da yapılandırmacı anlayışın benimsenmesine ilişkin olarak belirleyici bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Beden Eğitimi Öğretmen Adayları, Epistemolojik İnançlar, Pedagojik İnançlar, Geleneksel Yaklaşım, Yapılandırmacı Yaklaşım

Investigation of Physical Education Teacher Candidates' Epistemological and Pedagogical Beliefs

Purpose: This study aims to analyse physical education teacher candidates' epistemological beliefs and teaching-learning conceptions in universities in Aegean region and identify the relationship between these beliefs and conceptions.

Material and Method: This study has been applied in survey model and sample group consists of 333 teacher candidates in I. and IV. grade of Physical Education and Sport Teaching Department of MCBÜ, EÜ, MSKÜ, ADÜ and PAÜ universities in 2018/2019 academic term. Personal Information Form, Epistemological Beliefs Scale and Teaching-Learning Conception Scale adopted to Turkish culture by Aypay (2011a, 2011b) are used in data collection process. Independent Samples T-Test, One Way Analysis of Variance, Scheffe Test, Pearson Correlation Analysis and Path Analysis is applied for data analysis.

Findings: While physical education teacher candidates' learning process, learning effort and constructivist conception average scores are at high level, it is determined that their innate/fixed ability, certainty knowledge and traditional conception average scores are at moderate level. Based on path analysis results, it is determined that innate/fixed ability and certainty knowledge predicted traditional conception in positive direction while learning process-doubt and learning effort beliefs predicted constructive conceptions in positive direction.

Results: The results showed that physical education teacher candidates generally believed importance of learning effort and learning process and adopted constructivist conceptions. On the other hand, it is determined that epistemological beliefs have determinative effect on adopting traditional or constructivist conceptions.

Keywords:Physical Education Teacher Candidates, Epistemological Beliefs, Pedagogical Beliefs, Traditional Approach, Constructivist Approach

74-iecses-4th-572-FC-TB

Kadınlarda 8 Haftalık Zumba ve Step-Aerobik Egzersizlerinin Serum Leptin ve Serum Ghrelin Hormonu Üzerine Etkisinin Araştırılması

Hacı Bayram Temur,Beyza Öğe
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Van Türkiye

Yapılan bu çalışma ile 8 haftalık zumba ve step-aerobik egzersizlerinin serum leptin ve serum ghrelin ile ilişkisinin incelenmesi amaçlandı.

Çalışmada, nitel ve nicel araştırmalarda kullanılan yarı deneysel yöntem kullanıldı. Deney grubunu çalışmaya gönüllü olarak katılan, yaşları ortalaması 41,40 ± 9,90 yıl olan, sigara-alkol kullanmayan, düzenli olarak spor yapmayan, sedanter bir yaşam süren, 26 kadın oluşturdu. Deney grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün, 2'şer saat olmak üzere çeşitli kareografilerle zumba ve step-aerobik egzersizleri yaptırıldı. Katılımcıların egzersiz programı öncesi, egzersiz programının 4.haftası ve egzersiz programının sonunda olmak üzere toplam üç kez serum leptin ve serum ghrelin hormon düzeylerini belirlemek için kan örnekleri alındı. Kan örnekleri sabah saatlerinde 8-10 saatlik açlık sonrası alındı.

Ölçümler sonucunda elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarıldı. Bu verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılımı ile ilgili yapılan analiz sonucunda normal dağılım gösterdiği ortaya çıktı. Bu verilerin analizinde, Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanıldı. Anlamlılık düzeyleri $p<0,05$ göre değerlendirildi.

Araştırmada elde edilen bulguların istatistiksel analizi sonucunda; çalışmaya katılan katılımcıların leptin ve ghrelin seviyelerinde azalma olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptandı ($p>0.05$).

Sonuç olarak düzenli olarak yapılan zumba ve step-aerobik egzersizlerinin sedanter kadınlarda serum leptin ve ghrelin seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı olmasada düşüşe sebep olduğu görüldü.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, kadın, leptin, ghrelin.

A Research On The Effects Of An 8 Week Zumba and Step-Aerobics Exercise On Serum Leptin And Serum Ghrelin Hormones İn Women

The aim of this study was to investigate the relationship between 8 weeks of zumba and step aerobic exercise with serum leptin and serum ghrelin.

In the study, quasi-experimental method used in qualitative and quantitative research was used. The study group consisted of 26 women who participated in the study voluntarily, with a mean age of 41.40 ± 9.90 years, who did not smoke and drink alcohol, do not do sports regularly and lead a sedentary life. Experimental group was given zumba and step-aerobic exercises with various choreographies 3 days a week, 2 hours each for 8 weeks. Blood samples were taken to determine serum leptin and serum ghrelin levels three times before the exercise program, at the end of the exercise program and at the end of the exercise program. Blood samples were taken in the morning after 8-10 hours of fasting.

The data obtained as a result of the measurements were transferred to computer. SPSS 20 package program was used for the analysis of these data. As a result of the analysis conducted on the normal distribution of the data, it was found that it showed normal distribution. In the analysis of these data, Single Factor Analysis of Variance (ANOVA) were used. Significance levels were evaluated according to $p < 0.05$.

As a result of the statistical analysis of the findings; Although there was a decrease in leptin and ghrelin levels of the participants, it was not statistically significant ($p > 0.05$).

As a result, regular zumba and step-aerobic exercises caused a decrease in serum leptin and ghrelin levels in sedentary women.

Keywords:Exercise, woman, leptin, ghrelin.

75-iecses-4th-572-FC-TB

Kadınlarda 8 Haftalık Zumba ve Step-Aerobik Egzersizlerinin Bazı Antropometrik Ölçümler Üzerine Etkisinin Araştırılması

Hacı Bayram Temur,Beyza Öğe
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Van Türkiye

Yapılan bu çalışma ile 8 haftalık zumba ve step-aerobik egzersizlerinin vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, BKİ, kan basıncı ve dinlenik kalp atım hzı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlandı.

Çalışmada, nitel ve nicel araştırmalarda kullanılan yarı deneysel yöntem kullanıldı. Deney grubunu çalışmaya gönüllü olarak katılan, yaşları ortalaması 41,40 ± 9,90 yıl olan, sigara-alkol kullanmayan, düzenli olarak spor yapmayan, sedanter bir yaşam süren, 26 kadın oluşturdu. Deney grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün, 2'şer saat olmak üzere çeşitli kareografilerle zumba ve step-aerobik egzersizleri yaptırıldı. Katılımcıların egzersiz programı öncesi, egzersiz programının 4.haftası ve egzersiz programının sonunda olmak üzere toplam üç kez antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, VYY, sistolik ve diastolik kan basıncı, dinlenik kalp atım hızı) alındı. Tüm ölçümler sabah saatlerinde 8-10 saatlik açlık sonrası alındı.

Ölçümler sonucunda elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarıldı. Bu verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılımı ile ilgili yapılan analiz sonucunda normal dağılım gösterdiği ortaya çıktı. Bu verilerin analizinde, Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanıldı. Anlamlılık düzeyleri $p<0,05$ göre değerlendirildi.

Araştırmada elde edilen bulguların istatistiksel analizi sonucunda; çalışmaya katılan sedanter kadınların vücut bileşenlerindeki değişimler incelendiğinde egzersiz sonrası vücut ağırlığı, VYY, BKİ ve dinlenik kalp atım hızı istatistiksel olarak düşüş olduğu belirlendi ($p<0,05$). Sistolik kan basıncı ve diastolik kan basıncı değişkenlerinde ise istatiksel olarak anlamlı ($p>0.05$) bir farka rastlanmadı.

Sonuç olarak düzenli olarak yapılan zumba ve step-aerobik egzersizlerinin sedanter kadınlarda vücut ağırlığı, VYY, BKİ, deri kıvrım kalınlığı, dinlenik kalp atım sayısını azalttığı görüldü. Ayrıca serum leptin ve ghrelin seviyelerinde de istatistiksel olarak anlamlı olmasada düşüşe sebep olduğu görüldü. Buna karşın sistolik ve diastolik kan basıncında ise etkili olmadığı sonucuna varıldı.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, kadın, bki, kan basıncı.

Investigatıon Of The Effect Of 8 Weekly Zumba and Step-Aerobics Exercises On Some Anthropometrıc Measurements In Women

The aim of this study was to investigate the relationship between body weight, body fat percentage, BMI, blood pressure and resting heart rate of 8-week zumba and step-aerobic exercises.

In the study, quasi-experimental method used in qualitative and quantitative research was used. The study group consisted of 26 women who participated in the study voluntarily, with a mean age of 41.40 ± 9.90 years, who did not smoke and drink alcohol, do not do sports regularly and lead a sedentary life. Experimental group was given zumba and step-aerobic exercises with various choreographies for 8 weeks, 3 days a week, 2 hours each. Anthropometric measurements (body weight, height, BMI, VYY, systolic and diastolic blood pressure, resting heart rate) of the participants were taken three times before the exercise program, at the end of the exercise program and at the end of the exercise program. All measurements were taken after 8-10 hours of fasting in the morning.

The data obtained as a result of the measurements were transferred to computer. SPSS 20 package program was used for the analysis of these data. As a result of the analysis conducted on the normal distribution of the data, it was found that it showed normal distribution. In the analysis of these data, Single Factor Analysis of Variance (ANOVA) was used. Significance levels were evaluated according to $p < 0.05$.

As a result of the statistical analysis of the findings; When the changes in body components of sedentary women were examined, it was determined that body weight, VYY, BMI and resting heart rate were statistically decreased after exercise ($p < 0.05$). There was no statistically significant difference in systolic blood pressure and diastolic blood pressure ($p > 0.05$).

As a result, regular zumba and step-aerobic exercises decreased body weight, VYY, BMI, skinfold thickness, resting heart rate in sedentary women. In addition, it was found that serum leptin and ghrelin levels decreased but not statistically significant. However, systolic and diastolic blood pressure was not effective.

Keywords: Exercise, woman, bki, blood pressure.

77-iecses-4th-540-FC-TB

Postmenopozal Kadınlarda Uygulanan Egzersiz Programının Uyku Kalitesine Etkisi

Okan Vardar,Sevgi Özkan,Pınar Serçekuş Ak

,

Amaç:

Araştırma, postmenopozal dönemdeki kadınlarda düzenli egzersiz programının uyku kalitesine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem:

Çalışma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel tasarıma sahiptir. Örneklemi; en az okur-yazar, doğal yollarla menopoza giren, 65 yaşını aşmamış, hormon replasman tedavisi almayan, herhangi bir kronik hastalığı bulunmayan 66 (33 deney, 33 kontrol) kadın oluşturmuştur. Veriler Pittsburgh uyku kalitesi indeksi (PUKİ) ve tanıtıcı bilgi formu ile toplanmıştır. Deney grubundaki kadınlara haftada üç gün en az 30 dakika düzenli ve tempolu yürüyüş yapmaları istenmiş, aynı zamanda telefonla izlem yapılmıştır. Kontrol grubundaki kadınlara herhangi bir girişim uygulanmamıştır.

Bulgular:

Deney ve kontrol gruplarındaki kadınların ön test uyku kalitesi ve PUKİ puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Düzenli ve tempolu yürüyüş uygulamasından sonra yapılan son testte, deney grubunun iyi uyku kalitesinin %6.1'den %39.4'e çıktığı, PUKİ puan ortalamalarının 11.51±3.28'den 6.90±3.25'e düştüğü ve aradaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Deney ve kontrol gruplarında son test uyku kalitesi ve PUKİ puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu, deney grubunun uyku kalitesinin daha iyi olduğu saptanmıştır.

Sonuç:

Altı haftalık düzenli ve tempolu yürüyüşün uykusuzluk sorunu olan postmenopozal kadınların uyku kalitesinde artış sağladığı ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler:Postmenopoz, egzersiz, yürüyüş, uyku kalitesi

The Effect of Exercise on Sleep Quality in Postmenopausal Women

Objective: The aim of this study was to determine the effect of regular exercise program on sleep quality in postmenopausal women.

Methods: There was no statistically significant difference between pretest sleep quality and PSQI mean scores of women in the experimental and control groups. In the last test after regular and paced walking application, it was found that the good sleep quality of the experimental group increased from 6.1% to 39.4%, PSQI mean scores decreased from 11.51 ± 3.28 to 6.90 ± 3.25 and the difference was significant. It was found that the difference between post-test sleep quality and PSQI mean scores in the experimental and control groups was significant and the sleep quality of the experimental group was better.

Results: There was no statistically significant difference between pretest sleep quality and PSQI mean scores of women in the experimental and control groups. In the post-test after regular and paced walking practice,it was determined that the good sleep quality of the experimental group increased from 6.1% to 39.4%, the PSQI score averages decreased from 11.51±3.28 to 6.90±3.25, and the difference was found to be significant. It was found that the difference between post-test sleep quality and PSQI mean scores of the experimental and control groups was significant, and the good sleep quality of the experimental group was higher.

Conclusion: It has been shown that regular and paced walking for 6 weeks increases the sleep quality of postmenopausal women with insomnia.

Keywords:Postmenopause, exercise, walking, sleep quality

80-iecses-4th-575-FC-TB

Cumhiyet Dönemi (1922-1960) Denizli Spor Tarihi
Republıc Perıod (1922-1960) Denizli Sport Hıstory

Fevzi HORZUM,Uğur SÖNMEZOĞLU,Cihan ATABEY,Sabri ÖZÇAKIR
Pamukkale Üniversitesi,Pamukkale Üniversitesi,Pamukkale Üniversitesi,BAİBU

Türk kültüründe sportif faaliyetlerde binicilik, atıcılık ve güreş ön plana çıksa da, tarihsel süreç içerisinde Türklerin, birçok spor dalı ile (kılıç, okçuluk, atçılık ve at yarışları, çöğen (polo), cirit, mızrak, gökbörü, cop, tepük (futbol), seyirtmek (koşu), avcılık, kayak, boks, süngü, yüzme, matrak, tomak, taş atma, tuluk oyunu, ağırlık kaldırma, yağlı direk, yaya koşuları) ilgilendiği bilinmektedir (Yıldız,1979: 11-12). Denizli ili geçmişten günümüze sportif faaliyetlerde artarak gelişim gösteren şehirlerden birisidir. Dolayısıyla bu çalışmada temel amaç Denizli İli'nin Cumhuriyet Dönemi (1922-1960) yılları arasındaki spor tarihin incelenmesidir. Araştırmanın verileri nitel araştırma yöntemlerinde sıklıkla kullanılan doküman analizi tekniği ile elde edilmiştir. Araştırma kapsamında "Denizli Belediyesi Kültür Yayınları", "Denizli İl Halk Kütüphanesi İl Yıllığı", çeşitli kitaplar ve makaleler incelenmiştir. Araştırma sonucunda Düğünlerde yağlı pehlivan güreşleri, atlı cirit oyunları, binicilik gibi bazı branşlara yer verildiği ve derece alanlara düğün sahipleri tarafından hediyeler takdim edildiği belirtilmiştir. Denizli Halkevinin spor şubesi özellikle 1937-1946 yılları arasında Denizli'de spor faaliyetlerinin daha disiplinli ve daha sistemli yürütülmesine katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca Numune-i İrfan Mektebi'nde Terbiye-i Bedenniye Muallimi (Beden Terbiyesi; Jimnastik, Beden Eğitimi Öğretmeni) olarak görev yapan Nafi Yaman'nın beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin gelişiminde önemli rolü olduğu ifade edilebilir. Vali Ahmet Mithat Efendi, Eczacı Kadri Özbaş, Önder Göçgün(Denizlispor Kaptanı), Katip Çelebi Mektebi Müdürü Hamdi Bey, Hasan Periz(Güreş Antrenörü) gibi isimlerin öncülüğünde Futbol, avcılık, bisiklet, boks, atıcılık, güreş, at yarışları, atletizm, yağlı güreş başta olmak üzere birçok spor branşında etkinlikler gerçekleştirildiği belirtilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor Tarihi, Cumhuriyet Dönemi, Denizli

Keywords:SPORT HISTORY, REPUBLIC PERIOD, Denizli

81-iecses-4th-579-FC-TB

Üniversitede Öğrenim Gören Elit Düzey Bocce Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Okan AYDIN, Fatih YAŞARTÜRK
Bartın Üniversitesi, Bartın Üniversitesi

Bu araştırma üniversitede öğrenim gören elit düzey bocce sporcularının rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya üniversitelerde öğrenim gören, 106 (57 kadın ve 49 erkek) gönüllü elit düzey bocce sporcuları katılım sağlamıştır. Araştırmada, katılımcıların benlik algı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Marsh, Hey, Johnson ve Perry (1997) tarafından geliştirilen Çağlar, Aşçı ve Kelecek (2017) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Elit Sporcu Benlik Algısı Envanteri (ESBAE)" kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatminlerin ölçülmesi amacı ile Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (SZTÖ)" kullanılmıştır. Ayrıca elde edilen verilen SPSS 23.0 paket programında çözümlenmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistik, t-testi, Kruskal Wallis, Pearson Korelasyon katsayısı ile analiz yapılmıştır. Araştırmanın bulgularında, t-Testi sonuçlarında "cinsiyet" değişkenine göre ESBAE "algılanan beceri", "vücut uygunluğu", "aerobik uygunluk", "genel performans", "toplam benlik algısı" ve SZTÖ "psikolojik tatmin" alt boyutlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir($p<0,05$) ve kadın sporcuların lehine daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. ESBAE ve SZTÖ alt boyutlarında değişkenlere göre farklılıklar görünse de genel olarak katılımcıların benlik algı düzeyleri ve serbest zaman tatmin düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcularının benlik algıları ile serbest zaman tatminleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak sporcuların benlik algılarının ve tatmin düzeyleri arasında ilişki bulunması ve ortalama yüksek olması bocce sporcularına doğrudan etki oluşturduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Elit düzey bocce sporcuları, Serbest zaman tatmin, Benlik Algısı

Investigation of the Relationship Between Time and Perception Perceptions of Elit Level Bocce Athletes Learned in the University for Recreation Activities

This research was carried out to investigate the relationship between satisfaction level and self-perception levels of the elite level bocce athletes studying at the university. 106 (57 female and 49 male) volunteer elite level bocce athletes attended the study. In order to measure the self-perception levels of the participants, the, Elite Sports Personality Perception Inventory (ESBAE) geliştiril, which was developed by Mars, Hey, Johnson and Perry (1997), was used by Caglar, Cook and Kelacak (2017). In addition, esi Free Time Satisfaction Scale (SZTÖ)) which was adapted to Turkish by Karlı, Polat, Yılmaz and Koçak (2008) and validated for reliability and validity was used in order to measure the satisfaction of the participants for recreational activities. In addition, the SPSS 23.0 package program was analyzed. Descriptive statistics, t-test, Kruskal Wallis and Pearson Correlation coefficient were used to analyze the data. In the findings of the study, it was determined that ESBAE ”perceived skill ben,” body suitability “,” aerobic fitness “,” general performance uygun, ”total self-perception“ and SZTÖ ”psychological satisfaction“ sub-dimensions showed significant differences according to ”gender farklılık variable in t-Test results. ($p < 0.05$) and higher level of favor for female athletes. Although there were differences in ESBAE and SZTÖ sub-dimensions according to variables, it was determined that the self-perception levels and free time satisfaction levels of the participants were high. In addition, it was determined that there was a positive and moderate relationship between the self-perceptions of the athletes and free-time satisfaction. As a result, high self-perceptions and satisfaction levels of athletes can be explained by the positive effects of sports on the individual.

Keywords:Elite level bocce athletes, Free time satisfaction, Self-Perception

82-iecses-4th-580-FC-TB

Büyük Veri ve Bilgisayar Bilimlerinin Sosyal Bilimler Araştırmalarına Etkisi

Hüseyin ÖZÇINAR
Pamukkale Üniversitesi

Bilişim teknolojilerinin çeşitliliğinin, yaygınlığının, işlem hızı ve saklama kapasitelerinin artması sosyal medya vb. internet temelli iletişim ortamlarında "doğal olarak" elde edilen verilerin hızlı bir biçimde artış göstermesine ve büyük veri kümelerinin oluşmasına olanak sağlamıştır. Elde edilen büyük veri kümeleri dünyayı algılama biçimimizi, sosyal problemleri anlama ve çözümleme biçimlerimizi değiştirmekte, sosyal bilimleri bir dönüm noktasına taşımaktadır. Klasik sosyal bilim araştırmaları kuram temelli yaklaşımlarla deneysel verileri kullanarak olguları tanımlamanın (ne olduğu) ötesinde açıklamaya (nasıl olduğu) çalışırlar. Kuram temelli yaklaşım sosyal olguların arkasındaki neden sonuç ilişkilerinin anlamamıza yardımcı olmaktadır. Öte yandan büyük verinin ortaya çıkmasıyla beraber sosyal bilimciler aşağıdan yukarıya doğru işleyen veri temelli bir araştırma yaklaşımını benimsemeye başlamaktadırlar. Bu yaklaşım olguların neden sonuç ilişkisi çerçevesinde anlamlandırılmasından çok öngörülmesine odaklanmaktadır. Bazı araştırmacılara (Ruppert, 2013) göre bu sosyal bilimlerde bir paradigma dönüşümü anlamına gelmektedir. Bazı araştırmacılar ise (Manovich, 2011; Watts, 2007) bu dönüşümün sosyal bilimlerin bilgiye ulaşma yöntemiyle sınırlı kalmayacağını sosyal bilimlerin alt alanlarının, bu alt alanlar arasındaki sınırların ve etkileşimin, sosyal bilimlerle sanayi, devlet ve iş çevreleri arasındaki ilişkinin yeniden belirleneceğini öne sürmektedirler. Bu çalışma hesaplamalı sosyal bilimler, bilgisayar bilimleri, makine öğrenmesi ve veri bilimi alan yazınlarından yola çıkarak büyük verinin sosyal bilim araştırmalarına olası etkilerini tartışmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler:Büyük veri, hesaplamalı sosyal bilimler, veri bilimleri

The Impact of Big Data and Computer Science on Social Sciences

The growth in variety, prevelance , processing speed and storage capacity of information technologies has led to increase in the "naturally occured" data which gathered from internet mediated communication. As a result of this big data sets have been formed. The large data sets change the way we perceive the world, the way we understand and analyze societal problems,

and led the social sciences to a turning point. Traditional social science research use theory-driven approaches to explain social phenomena (how things happen) rather than merely describe them (what has happened). The theory-based approach helps us understand the cause and effect relationships behind social phenomena. On the other hand, with the emergence of big data, social scientists are starting to adopt a bottom-up, data-based research approach. This approach focuses on the prediction of social phenomena rather than their explanation in the context of cause and effect. According to some researchers (Ruppert, 2013), this points to a paradigm shift in the social sciences. Some researchers (Manovich, 2011; Watts, 2007) suggest that this transformation will not be limited to the method of accessing and examining data, sub-fields of social sciences, the boundaries and interaction between these sub-fields and the relationship between social sciences, industry, state and business. This study aims to discuss the possible effects of big data on social science research based on computational social sciences, computer science, machine learning and data science literature.

Keywords:Big data, computational social sciences, data science

84-iecses-4th-584-FC-TB

Orta Asya Türk Kültürünün Türk Resmine Yansımaları (Bedri Rahmi Eyüboğlu Örneği)

Barış Bozok, Güneş Bozok
PAÜ Eğitim Fak. Güz. San. Eğt. Bl. Resim-iş ABD,Kayhan 75. yıl MTAL

Özet:

Türk tarihine ana hatlarıyla bakıldığında, fetihlerle başlamış ve yeni toprakları yurt edinerek gelişmiştir. İlk Anayurt olan Orta Asya hiç bir zaman terk edilmemiştir. Türk halkları ilk anayurt olan Orta Asya'dan itibaren dünya coğrafyası üzerinde geniş bir alana yayılmıştır. Türk kültürü de tarih ve coğrafyadaki değişikliliğe paralel olarak çeşitlenmiş, farklı birikimlerle zenginleşmesine rağmen ilk kaynaktan gelen ortaklıklarını sürdürerek günümüze kadar ulaşmıştır. Orta Asya Türk halklarından günümüze kadar ulaşan kültürel değerlerin önemli bir bölümünü de görsel kültür öğeleri oluşturmaktadır. Günümüze kalan neredeyse bütün buluntularda, bunun örneklerine rastlamak mümkündür. Çadır, halı, kilim, kolye, at koşumları, kılıç vb. Aynı zamanda yüksek estetik beğenilerini ortaya koyan; kompozisyon bilgileri, renk kullanımları ve geometrik tasarımlar günümüzde hala etkisini hissettirmektedir. Ama şu da bir gerçektir ki; bu ülkede yaşayan bireyler, hayatın bu kadar içinde olan bu unsurlar hakkında yeterli bilgi ve görsel algıya sahip değil. Özgün ve bu kültüre ait olduğu anlaşılabilen sanat eseri üretmekte sıkıntılar yaşandığı da bir vakadır. Türk kültürünün görselleştirilmesi hususunda verilen çabalar da, takdire şayan olmakla birlikte yeterli değildir. Günümüz dünyasında, kültür aktarımının önemli araçlarından birisi de görsel çalışmalardır. Sinema, tiyatro ve plastik sanatlar bu amaç için uygun araçlardır. Kültürel mirasın aktarımında tartışmasız önemli bir rolü olan sanatçıların, vakit kaybetmeksizin bu konuda çalışmalar yapması gerekmektedir. Bu araştırmada, Orta Asya Türk kültürünün, 1920 sonrası plastik sanatlara yansımaları ve buna örnek çalışmalar yapan Bedri Rahmi EYÜBOĞLU'nun bazı eserleri ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler:Türk Kültürü, Türk Sanatı, Bedri Rahmi Eyüboğlu, Turkish Culture, Turkish Art, Bedri Rahmi Eyüboğlu

86-iecses-4th-585-FC-TB

Elit Kadın Basketbolcularda Aerobik Ve Anaerobik Performans Testleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bülent Turna

Çalışmanın amacı, elit kadın basketbolcuların aerobik ve anaerobik performans testleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) 1. liginde aktif olarak basketbol oynayan 12 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları 23,08±4,52 yıl, spor yaşları 12,50±3,52 yıl, boyları 177,33±6,62 cm., vücut ağırlıkları 70,44±16,63 kg., BKİ (Beden Kütle İndeksi) 21,66±3,82 kg/m² olarak hesaplanmıştır. Sporcuların aerobik performans düzeylerinin belirlenmesi için Yo-Yo Intermittent Recovery Seviye 1 testi, anaerobik performans düzeylerinin belirlenmesi için dikey sıçrama ve 10 m. sürat testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, SPSS 19.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılımı için Shapiro-Wilk Testi, aerobik ve anaerobik performans testleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda elit kadın basketbolcularda Yo-Yo Intermittent Recovery level 1 testi sonucu elde edilen Vo2max değerleri ile 10 metre sürat testi ve dikey sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca çalışma da kullanılan anaerobik testler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak araştırmada elit kadın basketbolculara uygulanan aerobik performans testleri ile anaerobik performans testleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler:Basketbol, Aerobik ve Anaerobik Performans

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN AEROBIC AND ANAEROBIC PERFORMANCE TESTS IN ELITE FEMALE BASKETBALL PLAYERS

The aim of this study was to investigate the relationship between aerobic and anaerobic performance tests of elite female basketball players. 12 Female basketballers who actively play basketball in Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) 1. League participated in our research (23.08 ± 4.52 years of age; 12.50 ± 3.52 years of sports experience; 177.33 ± 6.62 cm height; 70.44 ± 16.63 kg body weight; 21.66 ± 3.82 kg / m² Body Mass Index).Yo-Yo Intermittent Recovery Level 1 test was used to determine aerobic performance levels of athletes, and in order to determine anaerobic performane levels, vertical jump and 10 m. speed test were applied. SPSS 19.0 package program was used for statsitical analyses. Shapiro-Wilk Test was used to test normal distribution of data, and Pearson Correlation Test was used to examine the relationship between aerobic and anaerobic performance tests. As a result of the study, a statistically significant relationship was found between Vo2max values obtained from Yo-Yo Intermittent Recovery level 1 test and 10 meter speed test and vertical jump values in elite female basketball players ($p <0.05$). In addition, a statistically significant relationship was found between the anaerobic tests used in the study ($p <0.05$). As a result, it was found that there is a significant relationship between aerobic performance tests and anaerobic performance tests applied to elite female basketball players.

Keywords:Basketball, Aerobic and Anaerobic Performance

90-iecses-4th-508-FC-TB

Her Şeyin Başı Sağlık: Sağlık İnancının Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılıma Etkisinin İncelenmesi

Ceren GÜMÜŞGÜL, Osman GÜMÜŞGÜL, Aydın ŞENTÜRK
DPÜ BESYO, DPÜ BESYO, DPÜ BESYO

Sportif rekreasyonel aktiviteler bir sağlığı koruma davranışıdır. Bu anlamda kişilerin sağlık inancı toplumun sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin davranışlarını etkilemektedir. Bu çalışmada katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere katılımları ile sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören gönüllü 190 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın veri toplama aracının ilk bölümü katılımcıların demografik özelliklerini belirmeye yönelik ifadelerden oluşmaktadır. İkinci bölüm ise Ertüzün ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeğinin (SRAİSİÖ) katılımcılara uygulanmasından oluşmaktadır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre rekreasyonel etkinliklere katılımda sağlık inancı puanlarına göre istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilirken ($p<0,05$); lisanslı spor yapma durumu ve etkinliklere katılım sıklıklarına göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Algılanan engeller konusunda kadın katılımcılara göre erkek katılımcılar lehine fark tespit edilmesinin nedeninin erkeklerin kadınlara göre fiziksel sağlık problemlerini daha fazla ciddiye aldıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca daha genç yaştaki bireylerin ailesinden, diğer harcamalarından, sosyal çevresinden ve diğer işlerinden fedakarlık etmeye daha hazır oldukları diğer bireylere göre daha genç yaşlarda sportif rekreasyonel etkinlikler için fedekarlıklar yapabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler:Sağlık İnancı, boş zaman, rekreasyon, fiziksel aktivite

HEALTH IS EVERYTHING: INVESTIGATION OF THE EFFECT OF HEALTH BELIEF ON PARTICIPATION IN RECREATIONAL ACTIVITIES ON SPORTS

Recreational activities on sports are health protection behaviours. In this sense, people's belief in health affects society's behaviours related to recreational activities on sports. The aim of this study was to investigate the relationship between participants' participation in sporting recreational activities and their health beliefs. 190 volunteer university students from

Dumlupınar University School of Health and School of Physical Education and Sports participated in the study. The first part of the data collection tool consists of statements aimed at determining the demographic characteristics of the participants. The second part consists of Health Belief Scale for Recreational Activities on Sports developed by Ertüzün et al. (2013). According to the results of the analysis, statistically significant differences were found according to the beliefs of the participants in the participation in recreational activities according to gender and age variables ($p<0,05$); No statistically significant difference was found between the licensed sports activities and the frequency of participation in the activities ($p>0,05$). The difference in perceived barriers in favor of male participants compared to female participants is thought to be due to the fact that men take physical health problems more seriously than women. In addition, it is thought that younger individuals may make sacrifices for sporting recreational activities at a younger age than other individuals who are more willing to sacrifice their family, other expenses, social environment and other jobs.

Keywords:health belief, free time, recreation, physical activity

94-iecses-4th-429-FC-TB

Sedanter Kadınlara Uygulanan 8 Haftalık Genel Cimnastik Antremanlarının Bazı Antropometrik Ölçümler Ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi

THE EFFECTS OF 8-WEEK GENERAL GYMNASTICS TRAINING ON SEDENTARY WOMEN SOME ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS AND BODY COMPOSITION

HÜLYA ANT,TANER BOZKUŞ,MİNE TURGUT
Bartın Üniversitesi,Bartın Üniversitesi,Bartın Üniversitesi

Fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlığımızı koruyabilmenin en etkili yolu düzenli olarak yapılan ve hatta yaşam tarzı olarak benimsenen egzersizden geçmektedir. Egzersiz sadece estetik bir görünüm için değil psikolojik sağlığımıza da pozitif yönde katkı sağladığından önemlidir. Bu söylemlerden yola çıkarak araştırmamızın amacı; sekiz hafta boyunca uygulanan direnç egzersiz programının sedanter kadınlarda bazı antropometrik ölçümler ve vücut kompoziyonuna etkisini belirlemektir.

Araştırmaya yaş ortalamaları 20,37 ± 1,82 yıl olan, gönüllü 15 kadın dâhil edildi. Katılımcılara uygulanacak egzersiz programı öncesi herhangi bir sağlık problemlerinin olup olmadığı sorulduktan sonra detaylı bilgi verilerek egzersizlerin doğru ve verimli bir şekilde uygulanması sağlandı. Katılımcılara haftada 3 gün 60 dakika genel cimnastik egzersiz programı uygulandı.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılarak tanımlayıcı istatistik ile egzersiz öncesi ve sonrası değerleri karşılaştırmak için bağımlı gruplar t testi (Paired Sample T Test) uygulandı. Katılımcılardan egzersiz programı öncesi ve sonrası (Kilo, Kalça Çevresi, Baldır Çevresi, Göğüs Çevresi, BMİ) ölçümleri alındı.

Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda uygulanan egzersiz programının araştırmaya katılan kadınların egzersiz programı öncesi ve sonrası antropometrik ölçüm ve vücut kompozisyonu değerleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler:Cimnasjik Egzersizi, Antropometrik Ölçüm ve Vücut Kompozisyonu

95-iecses-4th-593-FC-TB

Genç Cimnastikçilerde Yaş Gruplarına ve Harici Yüke Göre Hedef Eklem Pozisyonu ve Kuvvet Üretimi Duyularının İncelenmesi

Deniz TIKIZ,Muammer ALTUN
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Amaç: Bu çalışmanın iki amacı vardı. Birincisi farklı yaş gruplarındaki genç cimnastikçilerde hedef eklem pozisyon duyusu (EPD) ve hedef kuvvet duyusunun (KD) gelişimini incelemekti, diğeri ise dış direncin pozisyon duyusuna etkisini karşılaştırmaktı. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya Türkiye Cimnastik Federasyonu lisanslı toplam 38 erkek ve bayan cimnastikçi katıldı. Gönüllüler yarışma seviyelerine göre 12-14 yaş grubu, 15-17 yaş grubu ve 18 yaş üstü olmak üzere üç gruba ayrıldı. Katılımcıların 90 derecelik kalça açısında maksimum istemli izometrik kasılma (MİİK) kuvvetleri izokinetik dinamometre ile ölçüldü. İzometrik KD testi için % 50 MİİK hedefi kullanıldı. Yük olan ve olmayan iki aktif EPD testi rastgele sırada yapıldı. Yük altındaki EPD testi için MİİK'nın % 50'si izotonik olarak uygulandı. Veri setini analiz etmek için eşleştirilmiş örneklem t-testi ve Pearson korelasyon katsayısı kullanıldı. Bulgular: EPD cinsiyetten ve yaş gruplarından etkilenmedi. Tekrarlanan ölçümlerin sonuçları yükün anlamlı etkisi olduğunu gösterdi [$F_{(39.80,\ 198.70)}$=7.41, P=.01, η^2=.755]. Yüksüz (3.50±3.02º) yük altındaki (2.05±1.86º) EPD hata değerleri arasında anlamlı fark bulundu [$t_{(37)}$=2.72, P=0.01]. Yük altındaki mutlak hata skorları istatistiksel olarak yüksüzden daha azdı. Yaş grupları ile KD hata skorları arasında anlamlı negatif korelasyon (r=-.66, P=.001) bulundu. Sonuçlar: Sonuçlar, yaş grubu arttıkça kalça KD'nun düzeldiğini göstermektedir. Kalça EPD dış yük ile iyileşir. Dış yük altında kalça EPD değerlendirmesi sporun doğasına daha uygun bir alternatif olabilir.

Anahtar Kelimeler:Harici Yük, Eklem Pozisyon Duyusu, Kuvvet Duyusu

Examination of the development of Target Joint Position Sense and Force Sense According to the Age Groups and External Load on young Gymnasts

Purpose: This study had two purposes. The first was to investigate the development of target joint position sense (JPS) and force sense (FS) in young gymnasts at different age groups,

and the other was to compare the effect of external load on position sense. Material and Method: A total of 38 male and female gymnasts licensed from Turkey Gymnastics Federation participated in the study. Volunteers divided into three groups as 12-14 age group, 15-17 age group, and 18 and over age group based on their competition levels. The maximum voluntary isometric contraction (MVIC) forces of the participants at 90-degree of hip angle were measured with an isokinetic dynamometer. For the isometric FS test, the target of 50% MVIC was used. Two active JPS tests performed with and without a load in random order. For the JPS test under load, 50% of MVIC was isotonically applied. In order to analyze obtained data set paired sample t-test and Pearson correlation coefficient was used. Results: JPS was not affected by gender and age groups. Results of repeated measures indicated the significant main effect of loads [$F_{(39.80, 198.70)}$=7.41, P=.01, η^2=.755]. Significant differences were found between no load (3.50±3.02º) and under load JPS (2.05±1.86º) absolute error values [$t_{(37)}$=2.72, P=0.01]. Under load, absolute error scores were statistically less than no-load. Significant negative correlation was found between age groups and FS error scores. Conclusions: The results suggest that as the age group increases, the hip FS improves. The hip JPS improves with the external load. Hip JPS assessment under external load may be a more appropriate alternative to the nature of the sport.

Keywords:External Load, Joint Position Sense, Force Sense

96-iecses-4th-594-FC-TB

HATA VE SPOR

Ersin Afacan,Gökhan Çobanoğlu
Manisa Celal Bayar Üniversitesi,Manisa Celal Bayar Üniversitesi

GİRİŞ VE AMAÇ

Spor hatalar içerdiği için her spor insanı hata konusunda olumlu bir zihinsel tutuma sahip olmalı ve bu tutumu korumasını bilmelidir.

Örneğin filozof Epiktetos hata konusunda şunu demiştir; "Hata işlememem mümkün değildir. Fakat hata işlememek için sürekli tetikte olmam mümkündür. Bu arkası kesilmeyen dikkatin yapabileceğim hataların sayısını düşürmesi ve bir kısmını ortadan kaldırması da büyük bir şeydir." (Epiktetos;2003,83).

YÖNTEM

Bu çalışma için hata ile ilgili olan spor, psikoloji ve felsefe alanlarındaki kaynaklardan derlenmiş veriler harmanlamıştır. Dolayısıyla çalışma analitik metot kullanılarak yürütülmüştür.

BULGULAR

Sporun ne olduğu, sporla belli bir yoğunlukta uğraşanların gündemindedir. Spor insanlarının içinde bulundukları durum onları bu sorunun cevabını bulmaya zorlar. Böyle durumlarda genellikle ya belli bir açıklama verilir veya verilmiş açıklamalardan en uygun görülen bir açıklamaya spor insanı bağlanır (Erdemli;2006,34).

Bilgelik, insanın kendi hatalarının bilincinde olması diye kabul edilir. Çünkü sadece hiç iş yapmayan kişi, eğer hiç iş yapmamak kendi başına hata olarak görülmüyorsa, hiç hata yapmaz. Fakat bilge insan, hata yapmamak veya en azından büyük ve telafi edilemez hatalardan kaçınmayı başarmak bakımından, bilge olmayan insandan ayrılır. Belki de bu nedenle birçok kişi bilgeliği tedbirli olmak, düşünceli olmak ve acelecilikten kaçınmak olarak görmüştür (Oizerman;1998,50). Aynı durum sporcular başta olmak üzere spor insanları için de geçerlidir. Bilgelik peşinde koşan bir spor insanı, hata yapmamak konusunda tedbirli ve düşünceli olup acelecilikten kaçınır.

SONUÇ

Spor kültüründe yer alan spor insanları tam iyi veya tam kötü değildir. Çünkü spor ortamında mükemmellik yoktur. Bu nedenle spor insanı için eksiklikleri ve hataları bilip gidermeye çalışmak ve gelişime odaklanmak önemli ve öncelikli olmalıdır.

Dolayısıyla spor insanı, hata konusunda kendisine rehberlik edecek bir felsefe anlayış bulmalıdır. Örneğin kendisine "Hata yapma hakkım ve lüksüm var. Önemli olan az hata yapıp yaptığım hatalardan etkilenmeden sportif yaşamıma devam etmektir." diyebilir. Hâlbuki spor ortamında yer alan pek çok spor insanı, hatalarıyla yüzleşmektense böbürlenmeyi ve hatalarını reddetmeyi seçiyor. Ayrıca yaptıkları hatalar için suçlayacak birilerini arıyorlar.

Anahtar Kelimeler:hata, spor, psikoloji, felsefe

FAULT AND SPORT

INTRODUCTION AND PURPOSE

Every sport person must have a positive mental attitude and know how to maintain this attitude because sport involves mistakes.

For example, the philosopher Epictetus said this about error; Em It is not possible for me to commit no errors. But it is possible that I am constantly on alert to avoid error. It is also great that this uninterrupted attention reduces the number of errors I can make and eliminates some of it. " (Epiktetos;2003,83).

METHOD

For this study, the data collected from different sources in the fields of sport, psychology and philosophy related to alienation were blended. Therefore, the study was conducted using analytical method.

FINDING

What sports is on the agenda of those who engage in sports with a certain intensity. The situation of sports people forces them to find the answer to this question. In such cases, either

a specific explanation is usually given, or a sports person is bound to a statement that is most appropriate from the given description (Erdemli;2006,34).

Wisdom is accepted as being aware of one's own mistakes. Because only the person who doesn't do any work doesn't make any mistakes if not doing any work is not seen as a mistake in itself. But the wise man differs from the non-wise man in order not to make mistakes or at least to avoid avoiding large and irreparable mistakes. Perhaps that is why many have seen wisdom as being cautious, thoughtful, and avoiding hastiness. (Oizerman;1998,50). The same applies to sports people, especially athletes. A sports person seeking wisdom is cautious and thoughtful about not making mistakes and avoids haste.

RESULT

Sports people in sports culture are not good or bad. Because there is no perfection in the sports environment. For this reason, it should be important and priority for the sports person to know and correct the deficiencies and mistakes and to focus on development.

Therefore, the sports person should find a philosophy understanding that will guide him about the mistake. For example, he said, ım I have the right to make mistakes and I have the luxury. The important thing is to continue my sporting life without making a few mistakes and being affected by the mistakes I made. Bilir However, many sports people in the sporting environment choose to boast and reject their mistakes rather than confront their mistakes. They're also looking for someone to blame for their mistakes

Keywords:fault, sport, psychology, philosophy

97-iecses-4th-596-FC-TB

Anasanat Atolye Resim Eğitiminde Portrede Anlam Katmanı
MAJOR STUDIO PAINTING IN EDUCATION PORTRAIT

Serdal YERLİ ,Seda YERLİ

Sanat eğitimi veren kurumlarda, sanatın gerçek amacı olan görünenin ötesinde anlam arayışlarını kavratmak büyük önem taşımaktadır. Ana sanat atölye resim derslerinde bu amaca yönelik portre konusu oldukça kritik bir konumdadır. Çünkü portre benzetme kaygısının en fazla yaşanacağı alandır. Dolayısı ile portre konusu ana sanat atölye derslerinde, resimde görüneni yansıtmanın ötesinde anlam arayışlarına geçme ve özgün tarzını koruyabilme kazanımı için kullanılmalıdır. Bu çalışmada tarihi süreçte portre çalışmalarıyla ilgili literatür çalışması yapılmıştır. Portre de görüneni yansıtmanın ötesinde arayışların öne çıktığı çağdaş sanatçı örnekleri değerlendirilmiştir. Üniversitelerin ana sanat atölye resim derslerinin müfredatında portre konusu incelenmiştir. Çalışmanın ana sanat atölye resim dersi alan öğrencilerin öncelikle portre çalışmalarında olmak üzere işlerinde görüneni yansıtmanın ötesinde anlam arayışlarında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Portre insan yüzünün ve ifadesinin yansıtılmasıdır. Portre çiziminde asıl amaç kişinin fiziksel benzerliğini yansıtmaktan daha çok modelin kişiliğini, ruhsal yapısını özgün sanatsal bir dille ortaya çıkarmaktır(1). Sanat ne oyun ne de bir eğlencedir. O ancak ruhun dışarıya vurarak kendisini göstermesi ihtiyacıdır. Oldukça uzun bir tarihi süreç boyunca varlığı bilinen portre sanatı, bağımsız bir tür olarak Rönesans döneminde şekillenmiş, Rembrant, Hans Holbein , Caravaccio gibi sanatçıların portrelerinde duygu ve ifade daha yoğun yansıtılmaya başlamıştır. Courbet yaptığı resimlerde (corbet, ornans'ta cenaze töreni) kişilerin görüntülerini yapay, uhrevi anlam taşıyan bir ahenkle çizmeyi reddetmişti. Sanatın görünümlerin bir aracı olarak işlev görmesini, görüneni ulvileştirmesini reddetmişti(4). Özellikle 17. ve 18 . yüzyıllarda aristokratların ve soyluların hizmetinde olan portre sanatı çağdaş sanat ile birlikte gerçek kimliğini bulmuş, yoğun bir şekilde ruhsal arayışlara geçmiştir.

Anahtar Kelimeler:Portre, Sanat Eğitimi, Atolye, Güzel Sanatlar

101-iecses-4th-595-FC-TB

Kadın Kamp Liderlerinin Serbest Zamanda Algıladıkları Özgürlük İle Merak Ve Keşfetme İlişkisi

Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ, Recep CENGİZ, Melek BOZAN
Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, Türkiye,Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, Türkiye,Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa, Türkiye

Bu çalışmada Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı olarak görev yapan kadın kamp liderlerinin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ile merak ve keşfetme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre test edilmesi amaçlanmıştır.

Betimsel araştırma modelindeki çalışmanın örneklem grubu, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı olarak görev yapan toplam 305 kadın (Ortyaş=24.45±2.93) kamp liderlerinden oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" (SZAÖÖ) (Witt ve Ellis, 1985; Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas, 2017) ve "Merak ve Keşfetme Ölçeği" (MKÖ) (Kashdan vd., 2009; Akın, 2012) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, medeni durum değişkenin "kabullenme" alt boyutundaki puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı ve bekar katılımcıların ortalama puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekmeyen katılımcıların "genişleme" alt boyutundaki puanları bazen ve her zaman güçlük çekenlerden yüksektir. Spor merkezlerine üye olan ve fiziksel aktivitelere düzenli katılan liderlerin MKÖ'ne ilişkin her iki alt boyut ortalama puanları diğerlerinden yüksektir. SZAÖÖ'ne ilişkin olarak, refah düzeyi, serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme, spor kulüplerine üyelik ve fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkenlerinin anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları MKÖ'nin "genişleme" ve "kabullenme" alt boyut puanları SZAÖÖ puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların eğitim durumu, fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılımları ve spor merkezine üyelikleri; SZAÖÖ ve MKÖ düzeylerine olumlu katkı yaptığı görülmektedir. Merak ve keşfetme eğilimi yükseldikçe serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın kamp liderleri, Merak ve keşfetme, Serbest zamanda algılanan özgürlük.

Relationship between in free time perception freedom of women camp leaders and wonder

In this study, it is aimed to determine the relationship between the perception of freedom and curiosity and discovery levels of women camp leaders working under the Ministry of Youth and Sports and to test them according to some variables.

The sample group of the descriptive research model consisted of 305 women (Xage = 24.45 ± 2.93) camp leaders working under the Ministry of Youth and Sports. In the study, "Perceived Freedom Scale in Free Time (Witt and Ellis, Witt ve Ellis, 1985; Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas, 2017).

According to the results of the analysis, it was seen that the scores of the marital status variable in the acceptance sub-dimension differed statistically and the mean scores of single participants were high. The points of the force enlargement sub-dimension of the participants who have no difficulty in evaluating free time are sometimes and always higher than those who have difficulty. The average scores of both sub-dimensions of the scales of the leaders who are members of sports centers and participate regularly in physical activities are higher than the others. Regarding analysis, it was concluded that the variables of welfare, difficulty in evaluating free time, membership in sports clubs and participation in physical activities were significantly different. Correlation analysis results showed that there was a positive and significant relationship between the "enlargement" and "acceptance" subscale scores of scale.

As a result, participants' educational status, regular participation in physical activities and membership in the sports center; It is seen that it contributes positively to each other. It can be said that as the curiosity and discovery tendency increases, the level of freedom perceived in free time increases.

Keywords: Women camp leaders, Curiosity and discovery, Freedom perceived in free time.

105-iecses-4th-601-FC-TB

Açlık ve Tokluk Durumunda Gerçekleştirilen Farklı Yoğunluktaki Direnç Egzersizlerinin Kilolu Kadınlarda Egzersiz Sonrası Yağ Oksidasyonu Üzerine Etkisi

Didem Akıncı,Gülbin Rudarlı Nalçakan,Yasin Yüzbaşıoğlu,Zeki Özkol
İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü,Ege Üniversitesi,Ege Üniversitesi,Ege Üniversitesi

Yanlış beslenme ve hareketsizliğin artması ile evrensel bir sorun haline gelen obezitenin önlenebilir bir hastalık olduğu bilinmektedir. Egzersiz sırasında ve gece açlığı sonrası yapılan egzersizlerde de azalan insüline bağlı olarak tokluk durumunda yapılan egzersizlere göre enerji tüketiminde yağ asitlerinin kullanımının arttığı gözlenmiştir. Bu çalışmanın amacı fazla kilolu bayanlarda aç veya tok iken gerçekleştirilen düşük ve yüksek yoğunluklu direnç egzersizlerinin egzersiz sonrası enerji kullanımı ve yağ oksidasyonu üzerine etkilerini incelemektir.

Katılımcılar, kuvvet antrenman tekniklerini bilen kilolu/ obez10 kadından oluştu. Egzersiz yüklerinin saptanmasından sonra 8TM ve 16TM'luk yüklerdeki 8 temel hareketin uygulandığı egzersiz seansları gece açlığı ve tok iken olmak üzere 4 kez gerçekleştirildi. Her seans sonrası 2 saat gaz analizörü ile solunum gazları analiz edildi, elde edilen VO_2, VCO_2 değerleri üzerinden yağ oksidasyonu (gr/dk) ve enerji harcamaları hesaplandı. Uygulamalar arası ve dinlenim ve toparlanma verilerinin karşılaştırılmasında Friedman testi ve Wilcoxon eşleştirilmiş diziler testi kullanıldı.

Dinlenim ve toparlanma arasında yağ oksidasyonunda 16TMtok, 8TMtok ve 16TM aç uygulamalarında anlamlı fark görülse de, dört uygulama toparlanma için karşılaştırıldığında anlamlılık bulunmadı.

Bu çalışma ile kilolu/obez kadınlarda egzersiz sonrası yağ oksidasyonunun egzersizin yoğunluğu ve açlık-tokluk durumundan etkilenmediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler:gece açlığı, yağ oksidasyonu, toparlanma, yağ oksidasyonu

Effect of Different Intensities of Resistance Exercises on Post Exercise Energy Expenditure and Substrate Oxidation in Fed or Fasted Overweight Women

Obesity, which has become a universal problem with increasing malnutrition and inactivity, is known to be a preventable disease. It has been observed that the use of fatty acids in energy consumption is increased during exercises especially fasting state compared to the exercises performed in the case of fed state due to decreased insulin. The aim of this study was to investigate the effects of low and high intensity resistance exercises on recovery energy use and fat oxidation in overweight women.

Participants consisted of overweight / obese10 women who were familiar with strength training techniques. After the determination of exercise loads, 8 basic exercises of 8TM and 16TM loads were performed and the exercise sessions were performed 4 times during fasting and fed state. Respiratory gases were analyzed with gas analyzer for 2 hours after each session and fat oxidation (gr / min) and energy expenditures were calculated over VO_2, VCO_2 values obtained. Friedman test and Wilcoxon signed rank test were used to compare the inter-application and rest and recovery data.

Although there was a significant difference in fat oxidation between rest and recovery in 16TMfed, 8TMfed and 16TMfasting sessions, there was no significant difference between the four applications for recovery.

In this study, it can be said that post-exercise fat oxidation in overweight / obese women is not affected by the intensity of exercise and hunger-satiety.

Keywords:overnight fasting, fat oxidation, recovery, fat oxidation

112-iecses-4th-571-FC-TB

Araştırmaların Ontolojik ve Epistemolojik Temelleri: Karşılaştırmalı Analiz

Gülşah TERCAN
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ YABANCI DİLLER YÜKSEKOKULU

Ontological and Epistemological Foundations of Researches: A Comparative Analysis

As the two different ways of viewing a research philosohy, ontology and epistemology are the key stones of designing a research. Researchers who have awareness of knowledge and reality can understand the nature of the research and improve its quality. It is possible to ensure the research design and methodology, as well as to interpret the expected outcomes appropriately by means of the researchers' understanding the philosophical perspective of their studies. In this regard, the review is a comparative analysis of the ontological and epistemological foundations of two researches carried out by Sim (2011) and Ahmed (2012) in the field of EFL setting. For the analysis part of the review, interpretation of alternative inquiry paradigms by Guba and Lincoln (1994) has been employed as criteria. According to the findings, it can be stated that the selected researches have been conducted in accordance with the nature of their research designs.

Keywords: Research , Paradigm, Ontology, Epistemology, Araştırma, Paradigma, Ontoloji, Epistemoloji

116-iecses-4th-586-FC-TB

Denizli Yamaç Paraşütünün Turizme Katkısı

Ahmet Özdemir,Volgan Gemik,Osman Karateke,Yunus Abi,Yiğit Delibalta,Omur Dugan
Pamukkale Üniversitesi

Yamaç paraşütü, teknik olarak serbest paraşütten çok da farklı olmamakla beraber farklı yapıda bir paraşüt kullanılarak yapılan, yüksek yerlerden atlamak yerine dağlardan, yamaçlardan atlamayı gerektiren bir hava sporudur. Dünyanın dört bir yanından turist çeken Pamukkale, son zamanlarda hava sporları turizminde de büyük ilgi görmesinden dolayı adrenalin ve heyecan tutkunlarının ilgi odağı olmuş ve yamaç paraşütünün de Denizli'de gelişmesine katkı sağlamıştır. Genelde başlangıç düzeyindeki uçuşları gerçekleştirmek için tercih edilen Dinamit Tepesi, termal sulardan yükselen dumanları gören mistik bir manzaraya sahip. Bu çalışmanın amacı; Denizli'de yapılmakta olan yamaç paraşütü sporunun Denizli ve çevresine katkılarını araştırmak, spor turizmi kapsamında değerlendirmesini yapmak olarak belirlenmiştir. Araştırma yöntemi olarak temel nitel araştırma deseninden faydalanılmıştır. Bu kapsamda Denizli'de ki yamaç paraşütü firmaları ve bölge halkıyla görüşmeler gerçekleştirilmiş olup, firmalardan yamaç paraşütü ile ilgili finansal veriler temin edilmiştir. Araştırma sonucunda Pamukkale'nin Türkiye'de yamaç paraşütü faaliyeti için her mevsim, uygun iklime sahip olan tek bölge olduğunu, bu yönüyle yamaç paraşütüne ilgili sporcu ve adrenalin tutkusu olanlar için cazibe merkezi haline geldiği bulunmuştur. Yapılan çalışmada Pamukkale'de 9 acente bünyesinde 32 pilotla günlük 100'ün üzerinde uçuş yapıldığı tespit edilmiştir. Yamaç paraşütü ile ilgilenen yabancı ve yerli turistlerin Pamukkale'yi tercih etme sebepleri arasında; her mevsimin yamaç paraşütü için elverişli olması , tarihi bir öneme sahip olması , ulaşım ve konaklama gibi avantajların olması nedenleri bulunmuştur. Her geçen yıl artan bir yamaç paraşütü turist sayısının olması, bölge halkı ve acentalarda gelir artışına olanak vermiştir. Tanıtımı ve gelirleri artırmak amacıyla ilçede "İlçe Sportif Turizm Kurulu"nun oluşturulması, yamaç paraşütü turizminin kurumsallaşmasının bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor turizmi – yamaç paraşütü -hava sporları

Contribution of Denizli Paragliding to Tourism

Paragliding is an air sport which is not very different from the free parachute technically but it is made using a parachute of different structure and requires jumping from the mountains and slopes instead of jumping from high places. Attracting tourists from all over the world, Pamukkale has been the center of attention for adrenaline and excitement enthusiasts due to its great interest in air sports tourism recently and contributed to the development of paragliding in Denizli. The Dynamite Hill, which is generally preferred to perform initial flights, has a mystical view of the smoke rising from the thermal waters. The aim of this study is to investigate the contributions of paragliding in Denizli and its surroundings and to make evaluations within the scope of sports tourism. Basic qualitative research design was used as a research method. In this context, interviews were conducted with the paragliding companies in Denizli and the people of the region and financial data were obtained from the paragliding companies. Research results for paragliding activities Show that Pamukkale in Turkey is the only region with climate suitable for all seasons, it has been found to become a center of attraction for athletes and adrenaline passion for paragliding related to this aspect. In this study, it was found that there are more than 100 flights per day with 32 pilots in 9 agencies in Pamukkale. Foreign and domestic tourists interested in paragliding are among the reasons why they prefer Pamukkale; It was found that every season is suitable for paragliding, it has a historical importance, and there are advantages such as transportation and accommodation.The fact that there is an increasing number of paragliding tourists has increased the income of the local people and agencies. The establishment of the “District Sportive Tourism Board” in the district in order to promote and increase revenues is an indicator of the institutionalization of paragliding tourism.

Keywords: Sport tourism - paragliding- air sports

117-iecses-4th-611-FC-TB

Kısa Süreli Kuvvet Antrenmanlarının Tiroit Hormonlarına Etkisi

Taner AKBULUT
Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

Araştırmada altı hafta boyunca uygulan ağırlık antrenmanları ve core antrenmanlarının tiroit hormon metabolizması üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma grubunu sağlık için spor yapan 16 gönüllü erkek oluşturmuştur. Katılımcılar ağırlık antrenman grubu (n:8) ve core antrenman grubu (n:8) olmak üzere iki eşit gruba ayrılmıştır. Araştırma grupları altı hafta boyunca haftada üç gün olmak üzere belirlenen antrenman programına katılmışlardır. Antrenman programından önce ve sonrasında katılımcılardan iki defa kan örnekleri alınmıştır. Alınan kan örneklerinde TSH, FT3, FT4 seviyeleri analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket program kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinde; gruplar arası karşılaştırmalar için Independent Samles t testi, grup içi karşılaştırmalarda ise Paired Samples t testi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda gruplar arası ön ve son test karşılaştırmalarında herhangi bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Grup içi değerlendirmelerde ise; core antrenman grubunun ön test-son test değerleri arasında herhangi bir farklılık görülmezken, ağırlık antrenman grubunun FT3 ve FT4 seviyelerinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak altı hafta boyunca uygulanan core antrenmanlarının tiroit hormonlarında bir değişime sebep olmadığı, ancak ağırlık antrenmanlarının önemli etkiler yaratacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler:core, ağırlık, hormon

The effect of short term strength trainings on thyroid hormones

The aim of this study was to determine the effects of six weeks weight lifting training and core training on thyroid hormone metabolism.

The research group consisted of 16 volunteer males engaged in sports for health. Participants are divided into two equal groups: weight lifting training group (n: 8) and core training group (n: 8). The research groups participated in the training program which was determined three days a week during six weeks. Blood samples were taken from the participants twice before and after the training program. TSH, FT3, FT4 levels were analyzed in blood samples. SPSS 22 package program was used in the analysis of the obtained data and the level of significance was accepted as $p<0.05$. In the analysis of the data; Independent Samles t test was

used for inter-group comparisons, and Paired Samples t test was used for intra-group comparisons.

As a result of the analysis, no difference was observed between the groups in the pre- and post-test values ($p>0,05$). In intra-group evaluations; while there was no difference between the pre-test and post-test values of the core training group, there were significant differences in the FT3 and FT4 levels of the weight lifting training group ($p<0,05$).

As a result, it is thought that six weeks applied core training did not cause a change in thyroid hormones, but weight lifting training can create significant effects.

Keywords:core, weight, hormone

118-iecses-4th-613-FC-TB

Türkiye'de Spor Turizmi: Futbol,Golf,Tenis,Plaj Voleybolu ve Rafting Örneği

Umut Köprübaşı, Alime Tosun , Başak Tezel, Esma Betül Dirikolu, Mustafa Karatoprak, Ömür Dugan
Pamukkale Üniversitesi

Türkiyede Spor Turizmi: Futbol, Golf, Tenis, Plaj Voleybolu ve Rafting Örneği

Spor turizmi, sportif faaliyetler amacıyla seyahat edenlerin oluşturduğu bir turizm çeşididir. Spor turisti normal turistin yaklaşık iki katı kadar harcama yapan bir kesimdir. Turizmin ekonomik kazancı fazla olan ülkemizde her yıl binlerce turistin ülkemizi tercih etmesi turizmin ekonomisi içerisinde önemli bir paya sahiptir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de spor turizminin sportif branşlar açısından incelenerek,Türkiye ekonomisine ve turizmine katkısını araştırmaktır. Bu kapsamda Türkiye'de spor turizminde en çok yaygın olan branşlar; futbol, golf, tenis, plaj voleybolu ve rafting sporları incelemeye alınmıştır. Türkiye turizm birliği raporları başta olmak üzere, diğer alan dokümanları analiz edilmiştir. Ölçüt örneklem yöntemi kullanılarak her branşa yönelik bir organizasyon- bölge ya da yapı incelenmiş, ayrıca yetkili bir kişi ile görüşme yapılmıştır. Araştırma sonucunda spor branşlarının Türkiye'deki turizm gelişimi, ekonomik getirisi, dolaylı ve doğrudan getirileri elde edilmeye çalışılmıştır. Futbol branşında incelenen Erzurum Kamp Merkezinde 2018-2019 yılında 60 takımın kamp yaptığı, tenis branşında her yıl 40.000 tenisçinin Antalya'ya geldiğini, plaj voleybolu branşında Belek, Side ve Alanya bölgelerinde etkinlik gerçekleştiren otel sayısının 214 olduğu, rafting branşında 2019 yılında Tunceli'de düzenlenen Uluslararası Rafting Şampiyonasına 20 ülkeden 800 sporcunun katıldığı ve bölge turizm gelirine olumlu etki sağladığı bulunmuştur. Golf branşında ise Türkiye'ye yılda 5 milyondan fazla turist geldiği bulunmuştur. Spor turizminin gelişiminde bölgelerin ve şehirlerin kalkınmasında ekonomik getirilerindeki artış olduğu tespit edilmiştir. Türkiye'ye spor turizmi için gelen turist sayılarının her

geçen sene daha da arttığı, mevcudiyeti pozitif yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Türkiye'ye gelen turistin ortalama harcaması 824 dolar iken, spor amaçlı gelenlerin ortalama harcaması 1.648 dolar olarak bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spor Turizmi, Spor Organizasyonları, Turizm Ekonomisi, Spor Turisti

Sport Tourism in Turkey: Case Study of Football,Golf,Tennis,Beachvolleyball and Rafting

Sports tourism is a kind of tourism that is composed of the travelers traveling for sports activities. Sports tourists spend about twice as much as normal tourists. The fact that thousands of tourists prefer

our country every year has an important share in the economy of tourism. The purpose of this studies to examining sporting branches in terms of sports tourism in Turkey. It's aimed also to investigate the contribution to the economy and tourism. Branches that are most common in sports tourism in Turkey in this context are football, golf, tennis, beach volleyball and rafting. In this context specially tourism association reports, other areas were analyzed documents. An organization-region or structure for each branch was examined using criterion sampling method, an authorized person was also interviewed for tourism development in Turkey in the sport. In It was found that; In 2018-2019, 60 football teams camped at Erzurum Camping Center, 40.000 tennis players came to Antalya every year, and the number of hotels performing activities in Belek, Side and Alanya regions in beach volleyball branch was 214. In Tunceli in 2019. 800 athletes from 20 countries participated in the International Rafting Championship and had a positive impact on the tourism income of the region. Golf branch has been found that the 5 million tourists came to Turkey in one year. It has been determined that there is an increase in economic returns in the development of regions and cities in the development of sports tourism. The number of tourists coming to Turkey for sports tourism, which further increased with each passing year, it was observed that the presence of positive affect. The average expenditure of tourists coming to Turkey for $ 824 while the average expenditure of 1,648 dollars which was found to be for sporting.

Keywords:Sport Tourism, Sport Organizations, Tourism Economy, Sport Tourist

1206-iecses-4th-610-FC-TB

High Performance Maps and Athlete Management Systems.

Antonio Robustelli, MSc CSCS RTS

High Performance Consultant

Applied Sport Scientist/Technologist

Strength & Conditioning Specialist/Coach

Senior Director of Performance Science and Certification Manager at AESA (Asian Exercise and Sport Science Association)

Guest Lecturer in "Performance Science" at Setanta College, Ireland

Faculty and Advisory Committee Member at the ISST (Institute of Sports Science & Technology, India)

Editorial Advisory Board Member of the LER Lower Extremity Review, USA

Invited Lecturer in "Sport Science Technology" at National Sports Academy, Sofia (Bulgaria)

E-mail: antonio.robustelli@omni-athlete.com

Abstract

Today elite sport requires an highly demanding level of competition and recent advances in Technologies applied to sports science and performance can allow coaching staff and sport scientiststo better individualise training programs and monitor biological adaptations to training. Measuring and analysing individual performance variables is fundamental both for training design and for rehabilitation/return to play monitoring. This lecture/presentation introduces the basic concept of neuromuscular profiling application in sports performance as well as offering new perspectives on training design and individualization based on individual force output capabilities and asymmetries. The role of applied technologies like dual force platforms, surface electromyography and athlete management systems software in both individual and team sports is discussed. The first part of the lecture briefly introduces the concept of neuromuscular profiling, the second part introduces the biomechanical aspects of force asymmetries and neuromuscular coordination analysis through the use of dual force plates and wireless surface electromyography. In the last part we discuss data interpretation and how to use them to monitor readiness to perform, recovery/fatigue and performance output; in addition, various schemes to practically implement a monitoring lab in a team environment are also discussed.

Key Words: Neuromuscular profiling, force platforms, surface electromyography, kinetics, kinematics, force asymmetries

133-iecses-4th-621-FC-TB

Kadın Yöneticilerin İstihdamı: Türk Spor Kuruluşlarının İncelenmesi

Esra Çetin,Elif Bozyiğit
Pamukkale Üniversitesi,Pamukkale Üniversitesi

Bu araştırma, spor yönetiminde kadın yöneticilerin istihdam durumlarına vurgu yapmak amacıyla, spor yönetimi alanında görev yapan üst düzey kadın yöneticilerin sayısını tespit etmek için yapılmıştır. Araştırmanın evrenini sporla ilgili kamu kurumları ve spor kulüplerinde bulunan yöneticiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) ile Bakanlık bünyesindeki İl Müdürlükleri, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK), Türkiye Futbol Federasyonu (TFF), Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) ve Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF)'nun 2017-2018 sezonu en üst liglerini oluşturan spor kulüplerinin yönetim kadrolarında bulunan yöneticiler oluşturmaktadır. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Yapılan taramada 8 kulüp ve 2 il müdürlüğünün bilgilerine ulaşılamamıştır. Verilerden elde edilen sonuçlara bakıldığında; 81 ilde halen görev yapan Gençlik ve Spor İl Müdürleri (GSİM) arasında hiç kadın yönetici olmadığı, şube müdürü veya gençlik merkezi müdürü olarak ise toplam 252 yönetici arasından sadece 19'unun kadın olduğu görülmektedir. TMOK bünyesindeki 19 yönetim kurulu (YK) üyesinden 4'ünün, TFF, TBF ve TVF'daki kulüplerde ise toplam 786 YK üyesinden 14'ünün kadın olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; GSB, GSİM, TMOK, TFF, TBF ve TVF en üst liglerinde bulunan kulüplerde yönetici kademesinde kadın bulunmadığı, yönetim kurulu üyesi olarak ise çok az sayıda kadının var olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor yönetimi, cinsiyet, kadın

Women Managers in Turkish Sports Management

This research was conducted to determine the number of female managers in the field of sport management in order to emphasize employment status of women managers in sports management. The universe of the research is made up of managers in public institutions and sports clubs. The sample of the research includes Youth and Sports Ministry (YSM) and the provincial directorates of the Ministry, Turkey's National Olympic Committee (TOC) and the managers of the sports clubs which are at the top level leagues in 2017-2018 season Turkey Football Federation (TFF), Turkey Basketball Federation (TBF) and Turkey Volleyball

Federation (TVF). The general scanning method was used in the research. The information of 8 clubs and 2 provincial directorates could not be reached during the screening. According to the findings obtained from the data; It is seen that there are no female managers at the Youth and Sports Provincial Directorates (YSPD), working at 81 provinces, and only 19 of the 252 managers are women as branch managers or youth center managers. It has been confirmed that 4 out of 19 members of the board of directors (BD) within TOC and 14 out of a total of 786 BD members in clubs in TFF, TBF and TVF are women. As a result; It is determined that there are no women in the executive level in the clubs in the top leagues of GSB, GSM, TMOK, TFF, TBF and TVF, and there are very few women as members of the board of directors.

Keywords: Sports management, gender, woman

145-iecses-4th-589-FC-TB

Türkiye'de Kayak Turizmi: Denizli Kayak Merkezi Örneği

Mahmut Bozkurt, Süleyman Kocadere, Ahmet Eren İşbilen, Tuba Bilelik, Emrah Can Yumuşak, Jiyan Esad Sansar
Pamukkale Üniversitesi

Spor turizmi sportif faaliyetler amacıyla seyahat edenlerin oluşturduğu turizm çeşidi olarak tanımlanır. Deniz, kum, güneş denildiğinde ilk akla gelen ülkeler arasına yerleşen Türkiye, turizm sektörünü 12 aya yaymak için son yıllarda kış turizmine de ağırlık vermeye başlamıştır. 10 yıl önce aralık-ocak-şubat aylarında 2,7 milyon ziyaretçi ağırlanırken, bu sayı 2014 itibarıyla 4,8 milyon kişiyi aşmıştır. Kış turizminde Avusturya, İsviçre ve Fransa gibi zorlu rakipleri olan Türkiye, kış sezonunun vazgeçilmezi olan kayak tesislerinde de ilerlemeyi hedef olarak koymaktadır. Bu çalışmada amaç, Denizli kayak merkezinin araştırılarak, turizm açısından potansiyelinin belirlenmesidir. Bu kapsamda kayak merkezinin Denizli turizmine, yerel halka ve ulaşım firmalarına katkılarının neler olduğu araştırılarak durum tespiti yapılmıştır. Temel nitel araştırma deseni ile tasarlanmış olan çalışmada, kayak turizmi ile ilgili doküman analizi yapılmış ayrıca yerel halk ve yetkililer ile görüşmeler yapılmıştır. Araştırma sonucunda tesis olanakları bakımından; Denizli Kayak Merkezi'nin 2300 metre alan üzerine kurulu toplam kayak mesafesi 11 km'dir olduğu bulunmuştur. Kayak sporu ile ilgilenen misafirlerini ağırlamak için 2 adet telesiyej, 1 adet teleski, yürüyen bant, kafe ve restoranın yanı sıra kayak takımı kiralama ve otopark bulunduğu saptanmıştır. Denizli'ye 85 km uzaklıkta, Tavas ilçesinin Nikfer mahallesi Bozdağ'da bulunan Denizli Kayak merkezi 75-110 günlük kayma sezonu, 3000 m uzunluğundaki pisti ve tesisleri ile bölgenin önemli kış turizmi merkezlerinden biri olma potansiyeline sahip olduğu görülmektedir. Kayak merkezi ve çevresi, Bozdağ'ın yayla, flora zenginliği, yamaç paraşütü, yürüyüş gibi alternatif turizm potansiyeline sahiptir. Denizli Kayak Merkezi'nin yeterli tanıtımı, yol sorununun çözülmesi, konaklama tesislerinin yapılması durumunda bölgenin önemli turizm merkezi olacağı düşünülmektedir. Kış sporlarına ve kültürüne yönelik çalışmalar ve eğitici çalışmalar arttırılmalı, Denizli Kayak Merkezi olarak değil, Denizli Bozdağ Kayak Merkezi olarak tanıtım çalışmalarının yapılması araştırma sonucunda önerilmektedir.

DANIŞMAN: Yrd.Doc.Dr. Ömür DUĞAN

Anahtar Kelimeler:kayak, turizm, Denizli

Ski Tourism In Turkey : Case Study of Denizli Ski Resort

Sports tourism is defined as the type of tourism which is composed of travelers for the purpose of sporting activities. When we say sea, sand and sun; the first to come to mind is the country Turkey. The tourism industry in Turkey is trying to spread the winter tourism in recent years to 12 months and has also begun to focus on this issue. 10 years ago, in December-January-February, 2.7 million visitors were received, as of 2014 this number exceeded 4.8 million people. Winter tourism in Austria, Switzerland and France with tough opponents such as Turkey, which put the goal of progress in the ski resort, which is indispensable for the winter season. The aim of this study is to determine the tourism potential of Denizli ski resort. In this context, the contribution of the ski center to Denizli tourism, local people and transportation companies was investigated and the situation was determined. The study, which was designed with a basic qualitative research design, document analysis on ski tourism was conducted and interviews were conducted with local people and authorities. As a result of the research; It is found that the total ski distance of Denizli Ski Center is 1100 km. There are 2 chairlifts, 1 chairlift, escalator, café and restaurant as well as ski team rental and parking to host guests interested in skiing. Denizli Ski Center, located in Bozdağ, Nikfer district of Tavas district, 85 km away from Denizli, has the potential of being one of the important winter tourism centers of the region with its 75-110 day sliding season, 3000 m long slope and facilities. The ski resort and its surroundings have the potential of alternative tourism such as plateau, flora richness, paragliding and hiking. It is thought that the region will be an important tourism center in case of adequate introduction of Denizli Ski Center, solving the road problem and building accommodation facilities. Winter sports and culture activities and educational activities should be increased, Denizli Ski Resort, should be known as “Denizli Bozdag Ski Center” for promotional activities are recommended as a result of the research.

ADVISOR: Yrd.Doc.Dr. Ömür DUĞAN
Keywords:Ski, Tourism, Denizli

147-iecses-4th-39-FC-TB

Türk Kadın Giyim Kuşamının Tamamlayıcısı Ayakkabıların Osmanlı Dönemindeki Seyrine Tasarım Açısından Bir Bakış

Dr. Kevser GÜRCAN AKBAŞ,Havva Meryem İMRE
Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi,
Aydın Üniversitesi ABMYO Ayakkabı Tasarım ve Üretim Programı

Giyim Kuşam Kültürü; geçmişten günümüze toplumların kültürünü yansıtan geleneksel giysilerin kullanım alanları, desen ve biçimleri ile gündeme gelmektedir. Geleneksel giyim kuşam içerisinde tamamlayıcı öge olarak "kadın ayakkabıları" kadının sosyal olarak gelişimi ve değişimini, toplum içerisindeki yerini gösteren unsurlardan biridir. Tasarımda kullanılan form, desen ve malzemeler kişilerin sosyal kimlikleri ile birlikte toplumun da kültürel, ekonomik ve sosyal değişimlerini göstermektedir.

Selçuklu İmparatorluğundan beri Türklerin hayvancılık ve deri konusunda başarılı ürünler verdikleri ve kullandıkları bilinmektedir. Türkler, deri eşya ve deri tabaklama konusunda literatür geliştirmeyi ve bu konuda zengin bir dil oluşturmayı başarmışlardır (Tekin 1994: 174). Çizme ve ayakkabı bu ürünler arasında en önemlilerini oluşturmuştur. Anadolu'da bir dönem gerileyen dericilik, Osmanlı döneminde yeniden eski başarısını yakalamış Avrupa'da dericiliğin gelişmesine de öncülük etmiştir. Selçuklu döneminde ayakkabı konusunda geliştirilen terminoloji kısmen Osmanlı dönemine de aktarılabilmiştir (Merçil 2000: 34-35). Osmanlı'da büyük gelişme gösteren dericilik 15 ve 16. yüzyıllar içerisinde kasabalardan büyük şehirlere kadar ayakkabı ve deri ticaretini geniş anlamda etkilemiştir (Tekin 1992: 5). Osmanlı Dönemi'nin dericilik ve ayakkabıcılıkta klasik devri olarak bilinen 16.yüzyıl sonrasında Batı etkisiyle 17. yüzyılda değişimler başlamıştır. Bu değişim öncelikle erkek ayakkabılarında etkili olmuş ve 19. yüzyılın son döneminde de kadın ayakkabılarında kendini göstermiştir.

Bu çalışmanın amacı; Osmanlı Döneminde ayakkabıyı kadın giyiminin tamamlayıcı bir parçası olarak ele alarak kültürel kimliğin değişim ve gelişimini günümüze aktarmak ve sürdürülebilirliğini sağlamaktır. Bu çalışma aynı zamanda Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğünce desteklenen "Osmanlı Dönemi Türk Kadın Ayakkabılarının Günümüze Ulaşan Örneklerinin Moda Olgusu Kapsamında Tespit ve Analizi ile Tarihsel Süreçlerini Araştırma Projesi" konulu araştırma projesinin ön çalışmasıdır. Proje sonucunda Osmanlı Dönemi Türk Kadın Ayakkabılarının" müzelerdeki örneklerinin tasarım, biçim, malzeme, desen ve teknik özelliklerinin değerlendirilmesi ve envanterinin oluşturularak literatüre katkı sağlanması planlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler:Osmanlı, Kadın Ayakkabıları, Malzeme, Deri, Tasarım.

149-iecses-4th-483-FC-TB

Tip 2 Diyabet Hastalarına Uygulanan Aerobik Egzersizin Leptin Ve Ghrelin Hormon Değerleri Üzerine Etkisi

Emre ÇİLİNGİR, Zeynep YILDIRIM,Mine TURGUT
Bartın Üniversitesi,
zerol@bartin.edu.tr

ÖZET

Çalışmamız amacı tip 2 diyabet hastası kadın ve erkeklere 8 haftalık süre boyunca yaptırılan aerobik egzersizin serum leptin ve ghrelin seviyelerine etkilerini araştırmaktır. Çalışmada 4 adet erkek 4 adet kadın tip 2 diyabet hastası kullanılarak, submaxsimal seviyede aerobik egzersiz yaptırmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Egzersiz grubu tip 2 diyabet hastalarına 2 ay boyunca haftada üç gün süreyle %40 şiddetinde 75 dakikalık sürelerde 30 dakika koşu bandı, 30 dakika kondisyon bisikleti, 10 dakika süresince bacaklar için yer egzersizleri ve son olarak da 5 dakika soğuma egzersizleri yaptırıldı. 60 günün öncesi ve sonrasında açlık ve tokluk olmak üzere sağ ve sol koldan venöz kan alındı. Alınan kan süratle santrifüj edilip, elde edilen serum biyokimyasal analizler için plastik ve kapaklı ependorf tüplere transfer edilerek -80ºC'de derin dondurucuda saklandı ve prosedürlere uygun biçimde leptin ve ghrelin analizi yapıldı. Elde edile veriler IBM SPSS Statistics 23 License Authorization Wizard paket programı kullanılarak istatiksel açıdan değerlendirildi. Elde edilen sonuçlara göre tip 2 diyabet hastası kadınların egzersiz öncesi ortalama leptin değerleri (12,9950 ng/ml), erkek hastaların egzersiz öncesi ortalama leptin değerleri (7,6325 ng/ml) şeklindedir. Egzersiz sonrası ise kadın tip 2 diyabet hastalarının ortalama leptin değerleri (9,0125 ng/ml), erkek hastaların egzersiz sonrası ortalama leptin değerleri (5,9625 ng/ml) şeklindedir. Ghrelin ortalama değerleri ise kadınlarda egzersiz öncesi (1400,2475 pg/ml), egzersiz sonrası (1449,1650 pg/ml), erkeklerde ise egzersiz öncesi (993,0850 pg/ml) egzersiz sonrası (1087,7475 pg/ml) şeklindedir. Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası olarak alınan leptin ve ghrelin değerleri karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). 75 dakikalık submaksimal düzeyde uygulatılan yürüyüş ve bisiklet egzersizinin tip 2 diyabet hastası kadın ve erkeklerin leptin seviyelerinde azalmaya ghrelin seviyelerinde ise artışa sebep olduğu, ancak bu artış ve düşüş istatiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildi ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler:Leptin; Ghrelin; Tip 2 Diyabet; Aerobik Egzersiz

Effect of aerobic exercise on leptin and ghrelin hormone levels in patients with type 2 diabetes

The aim of this study was to investigate the effects of aerobic exercise on serum leptin and ghrelin levels for 8 weeks in men and women with type 2 diabetes. In this study, 4 male and 4 female type 2 diabetic patients were divided into two groups to perform submaximal aerobic exercise. Exercise group type 2 diabetes patients were given a 30-minute treadmill, a 30-minute fitness bike, a 10-minute ground exercise for 10 minutes, and finally a 5-minute cooling exercise for 75 minutes for three days per week for 2 months. Before and after 60 days, venous blood was collected from the right and left arm as hungry and saturated. The collected blood was centrifuged rapidly and the serum obtained was transferred to plastic and capped ependorf tubes for biochemical analysis and stored in deep freezer at -80ºC. Leptin and ghrelin were analyzed according to the procedures. The data were analyzed using IBM SPSS version 23. According to the results, the average pre-exercise leptin values of women with type 2 diabetes (12,9950 ng/ml), mean pre-exercise leptin values of male patients (7,6325 ng / ml) in the form of. Mean leptin levels of female type 2 diabetes patients after exercise (9,0125 ng/ml), mean leptin levels of male patients after exercise (5,9625 ng/ml) in the form of. Ghrelin mean values before exercise in women (1400,2475 pg/ml), after exercise (1449,1650 pg/ml), erkeklerde ise egzersiz öncesi (993,0850 pg/ml), egzersiz sonrası (1087,7475 pg/ml) in the form of. There was found statistically significant relationship between leptin and ghrelin levels before and after exercise ($p<0.05$). 75-minute submaximal walking and cycling exercise resulted in a decrease in leptin levels in women and men with type 2 diabetes and an increase in ghrelin levels, this decrease and increase were found statistically significant ($p<0.05$).

Keywords: Leptin; Ghrelin; Type 2 Diabetes; Aerobik Exercises

153-iecses-4th-628-FC-TB

Çocuklarda Korozif Özofagus Yaralanmalarında Tedavi ve Hemşirelik Bakımı

Uzm. Hem. Gamze Tınmaz,Dr. Öğr. Üyesi Sebahat Altundağ
Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Çocukların korozif maddeyi içmesi önemli bir sağlık sorunudur. Bu maddelerin içilmesi sonrasında görülen yaralanmaların derecesine göre, tedavi yaklaşımı değişmektedir. Cerrahi işlemde**,** özofagus balon dilatasyonu, fayda görülmez ise özofagus replasmanı yapılmaktadır. Kostik madde alımı özofagusta ciddi yanıklara ve perforasyona, kronik dönemde ise stenoz, striktür ve malignitelere neden olmaktadır. Bu maddelerin vermiş olduğu zararların tedavisi aylar hatta yıllar sürdüğünden, hemşireler, bu yaralanmaların önlenmesi için ailelere eğitim vermeli, ayrıca çocuğa yapılacak işlemler konusunda ebeveynleri bilgilendirmelidir.

Korozif maddeler, bazik ve asidik özellikte olup doku ile temas ettiğinde yaralanmalara neden olur. Korozif özofagus yaralanmaları, 5 yaş altı çocuklarda daha sık görülen ev kazalarından biridir. Ergenlerde intihar amacıyla bu yaralanmalar görülebilmektedir. Amerikan Zehir Kontrol Merkezi Birliği 2017 raporuna göre; çocuklarda ev temizlik maddelerini içenlerin oranını %7,4 (190.319 kişi) olarak bildirmektedir. Türkiye'de bu oranın %3-28 arasında değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Çocukların merak iç güdüsü, temizlik ürünlerinin evdeki yerleşimine özen gösterilmemesi, korozif maddelerin gelişigüzel kaplarda saklanması, ailelerin dikkatsizliği çocuklarda korozif madde alımını kolaylaştırmaktadır.

Korozif alımlarda klinik çoğunlukla hastanın aldığı madde türü ve miktarına bağlı olarak değişmektedir. Çocuklarda sık görülen semptomlar, ağız içinde hiperemi, nefes darlığı, seste kabalaşma ve ses kısıklığı, yutarken ağrı, acıma ve yanma hissi, salya artışı, karın ağrısı, bulantı kusma hissi, hematemez ve yiyecekleri reddetme görülebilir. Yaralanmaların derecesini değerlendirmek için yutmadan sonra özofagoskopi ve endoskopi uygulanmaktadır. Cerrahi girişimde ise, özofagus dilatasyonu ve özofagus replasmanı yapılmaktadır.

Özofagus yaralanmaları cerrahi girişimden sonra hemodinamik stabilizasyon ve havayolu sağlanması ilk hedeftir. Çocuk siyanoz, dispne ve göğüs ağrısı açısından gözlemlenmelidir. Endotrakeal entübasyon ve trakeostomi takıldıysa, irritasyona bağlı kan ve sekresyon olabileceğinden, aspirasyonun yapılması gerekebilir. Çocuğun oral alımı durdurulmalı, intavenöz yoldan hidrasyonuna başlanmalıdır. Hasta kusturmamalı ayrıca nötralizasyon amacıyla su ve süt gibi sıvılar özofagus hasarını arttıracağından verilmemelidir. Perforasyon ve mediastinit gelişme riski nedeniyle antibiyotik, hızlı mukozal iyileşme için H2 reseptör blokerler ve proton pompa inhibitörleri başlandıysa, bu ilaçların uygulanma saatlerine dikkat edilmelidir. Özefagusta striktür gelişimini azalttıkları için kortikosteroid veriliyorsa, kan şekeri takibi, tansiyon yüksekliği ve ödem açısından çocuk gözlemlenmelidir. Ayrıca çocuğa yapılacak olan işlemler, bakım ve tedavi hakkında aile bilgilendirilip psikososyal destek sağlanmalıdır. Önlemeye yönelik girişimler ise, korozif madde kapaklarının çocukların açamayacağı biçimde üretilmesi ve ulaşamayacağı yerlerde saklanması, ambalajlarına uyarıcı etiketlerinin konulması, korozif madde yaralanmalarında sonra ilk müdahale olarak ne yapılması gerektiği hakkında eğitim verilmesini kapsar.

Anahtar Kelimeler: Korozif yaralanma, özofagus, çocuk, hemşire, esophagus, child, nurse

158-iecses-4th-604-FC-TB

Sanat Eleştirisi Öğretiminde Kavram Haritası Uygulamaları
Concept Map practices in Teaching of Art Criticism

Bekir İnce,
Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

Günümüzde "sanat eleştirisi" çok boyutlu bilgiye gereksinim duyan disiplinler arası bir alanı ifade etmektedir. Plastik (görsel) sanatlarda kurumsal başlangıcı 18. yüzyıl "Paris Salon Sergileri" deneyimine dayandığı ve halihazırda sanat yapıtı (eseri) çözümlemesi (incelemesi) üzerinden bir karşılık bulduğu için olgusaldır. İzlenen yöntemsel yaklaşıma göre ise hem bilimsel hem de edebi (sanatsal) çıktılarının olduğu söylenebilir. Bu yüzden sanat eleştirisinin etkili öğretiminde bir takım zorluklarla karşılaşılmaktadır. Görsel sanatlar eğitiminde sanat eleştirisi öğretimi için geliştirilmiş aşamalı pratiklerin sanat yapıtı çözümlemede yeterli olmadıkları görülmektedir. Beklentiler, daha ziyade yazınsal betimlemeler ile karşılanmaktadır. Uzun anlatım gerektiren bağlamsal bilgilerin organize edilmesi ve özellikle yeni kavramların keşfedilmesinde eksiklerin olduğu söylenebilir. Yine yapısalcı bir model olan göstergebilimden yararlanılması ise gösterge-gösterilen-anlam arasında kargaşaya neden olabilmektedir. Bir başka açıdan bakıldığında bunlara öğrencinin hazırbulunuşluk düzeyinin düşük olmasının sebep olduğu da söylenebilir ancak gerek algısal boyutta gerekse anlatım olarak görsel deneyimleri gelişmiş öğrencilerin bir sanat eserini çözümlerken şematik (görsel) bir yola başvurması bir bakıma işin doğası gereği olmalıdır. Bu araştırmada Görsel Sanatlar öğretmen adaylarının sanat eleştirisi dersinde yenilikçi öğrenme stratejilerinden birisi olan "kavram haritası" kullanmaları durumunda anlamlı öğrenmenin gerçekleşeceği varsayılmaktadır.Bu itibarla, 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı'nda Sanat Eleştirisi dersi alan öğrencilerden Batı Sanatı örneklerini kavram haritası yöntemi ile çözümlenmeleri istenmiştir. Boylamsal olarak devam etmekte olan araştırmanın bu aşaması tek boyutlu durum çalışması desenlidir. Uygulamada ortaya çıkar poster ürünlerin nitel araştırma kapsamında belge inceleme yöntemi ile çözümlemesi sürmektedir. Müdahale edilmeksizin yapılan uygulamaya ilişkin sonuç değerlendirmesi ve öğretim modeli yaklaşımı bildiride sunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sanat Eleştirisi, Eser İnceleme, Eser Analizi, Kavram Haritası, Sanat Eğitimi, Görsel Sanatlar Eğitimi, Art Criticism, Artwork Review, Artwork Analysis, Concept Map, Art Education, Visual Arts Education

159-iecses-4th-626-FC-TB

Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilge ÖZEL,Fatih YAŞARTÜRK
Bartın Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyum, serbest zaman tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın evrenini Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 1546 öğrenci, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfî şekilde seçilmiş 645 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın yöntem kısmında taramaya yönelik ve betimsel bir araştırma modeli uygulanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacının hazırladığı; ''Demografik Bilgi Formu'', Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen, Köker (1991) Türkçe'ye uyarladığı "Yaşam Doyum Ölçeği", Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği", Beard ve Ragheb (1980) geliştirdikleri ve Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) geçerlilik-güvenirlilik çalışmalarını yaparak beraberinde Türkçeye tercüme ettikleri "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilmiş olan veriler SPSS paket programında istatistik işlemlere tabi tutulmuştur. Veri analizinde; yüzde, frekans, ortalama, t testi, ANOVA testi, Pearson korelasyon testlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularında, yaşam doyumu ve serbest zamanın tatmininde kadın katılımcılar erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları görülürken benlik saygısı konusunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Genel olarak veriler incelendiğinde katılımcıların yaşının büyüdükçe yaşam doyumunun azaldığı, katılımcılarda yaşam doyumu arttıkça benlik saygısının azaldığı, katılımcıların gelir düzeyinin artması ile yaşam doyum oranlarının iyileştiği sonuçlarına varılmaktadır ve akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıları serbest zaman tatmininin alt boyutu olan estetik boyutta yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, estetik boyutta daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik olarak yaşam doyum, serbest zaman tatmini ve benlik saygıları durumlarının cinsiyet, yaş, maddi durum, ailenin aylık geliri, bölüm, sınıf, akademik başarı, rekreasyon faaliyetine ayrılan günlük zaman süresi değişkenlerine göre farklılıklar gösterdikleri tespit edilmektedir. Sonuç olarak, rekreasyon faaliyetlerine katılımda yaşam doyum, serbest zaman tatmini ve benlik saygısı etkileri olumludur.

Anahtar Kelimeler:Üniversite Öğrencileri, Yaşam Doyum, Benlik Saygısı, Serbest Zaman Tatmini

An Examination of Relationships Between Life Satisfaction, Satisfaction and Self-Esteem Levels of Recreational Activities of University Students

The aim of this study, the relation ship between the levels of life satisfaction, free time satisfaction and self-esteem of recreation activities of the students of Bartın University Faculty of Sport Sciences was tried to be revealed. The population of the study consisted of 1546 students studying at Bartın University Faculty of Sport Sciences, and the sample group consisted of 645 randomly selected volunteers. In the method part of the research, a descriptive research model was applied. Questionnaire was used as data collection method. The research was prepared by the researcher as a data collection tool; The Personal Information Form, was developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991). "Rosenberg Self-Esteem Scale" was developed by Beard and Ragheb (1980) and Karlı et al. (2008) Free Time Satisfaction Scale and "Demographic Information Form prepared by the researcher. In the method part of the research, a descriptive research model was applied. Questionnaire was used as data collection method

The research was prepared by the researcher as a data collection tool;'' Personal Information Form'', Life Satisfaction Scale, adapted by Köker (1991) into Turkish, Enberg Rosenberg Self-Esteem Scale, which was conducted by Çuhadaroğlu (1986), was conducted by Karlı et al. (2008) "Free Time Satisfaction Scale ve and "Demographic Information Form prepared by the researcher, which they translated into Turkish by conducting validity-reliability studies. The obtained data were subjected to statistical processes in SPSS package program In data analysis; percentage, frequency, mean, t-Test, ANOVA test, Pearson correlation tests were used. According to the outcomes of the study, it is concluded that female students are better in terms of self-esteem than female students in life satisfaction and free time satisfaction. In general, when the data is examined, it is concluded that life satisfaction decreases as the age of the students grows, self esteem decreases as the life satisfaction increases, the life satisfaction increases with the increase in the students level of life. It is seen that students who have higher scores in aesthetic dimension are better in life satisfaction than others. As a result of the research, it was found that the life satisfaction, free time satisfaction and self-esteem status of the university students for recreation activities differed according to the variables of gender, age, financial status, monthly income of the family, department, class, academic success and daily time allocated to recreation activities. As a result, the effects of life satisfaction, free time satisfaction and self-esteem are positive in participation in recreation activities.

Keywords:University Students, Life Satisfaction, Self Respect, Free Time Satisfaction

162-iecses-4th-496-FC-TB

Pamukkale Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Proaktif Kişilik Özellikleri ile Öznel Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Abdullah AYÇİÇEK,Bülent AĞBUĞA
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

Günümüz şartlarında öğretmen adaylarının eğitim aldıkları yüksek eğitim kurumlarında öğretmenliğe bakış açısı, öğretmenlikten aldıkları haz ve çevrelerine bir öğretmen bakış açısıyla nasıl baktıkları tartışma konusu olmaya başlamiştır. Bu tartışmaların belirleyicisi ders saatleri, ders programları, öğretmen yetiştiren eğitim programının etkililiği, öğretmen adayının derste-stajda aktif olarak yer alma istekliği yer almaktadır. Öğretmen adaylarının proaktivite özellikleri ve öznel mutlulukları öğretmenlik mesleğinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu yüzden bu araştırmanın amacı, Pamukkale üniversitesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının proaktif kişilik özellikleri ile öznel mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 bahar döneminde Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi (149), Fen Edebiyat Fakültesi (33) ve Spor Bilimleri Fakültesinde (62) Öğrenim gören 56 üçüncü sınıf ve 188 dördüncü sınıf toplam 244 Öğretmen adayı katılmıştır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Bateman ve Crant (1993) tarafından geliştirilen Proaktif Kişilik Envanteri ve Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilmiş Akın & Satıcı (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Öznel Mutluluk Envanteri kullanılmıştır. Yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonucu fakülteler arası proaktif ve öznel mutlulukları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan post-hoc analizi sonucu bu farklılığın yüksek ortalamalara sahip olan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden kaynaklandığını göstermiştir. Pearson korelasyon analizi sonucu da proaktif kişilik ile öznel mutluluğun arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (p = .000). Bu araştırma, sporun bireylerin proaktif kişilik ve öznel mutluluk seviyelerini olumlu etkilediğini gözler önüne sermiştir. Sonuç olarak, bu özellikleri kazanmak için bireylerin spora yönlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimler: Öğretmen Adayı, Proaktif Kişilik, Öznel Mutluluk

Investigation of the Relationship Between Proactive Personality Traits and Subjective Happiness of Prospective Teachers Studying at Pamukkale University

In today's conditions, the prospective teachers' approach to teaching in higher education institutions where they receive education, how they view the pleasure and environment they receive from teaching from a teacher's point of view has started to be a subject of discussion. The determinants of these discussions are lecture hours, syllabuses, effectiveness of the teacher training program, and the willingness of the prospective teachers to actively participate in the course. The proactivity characteristics and subjective happiness of prospective teachers have an important place in the teaching profession. Therefore, the aim of this study is to determine whether there is a significant relationship between proactive personality traits and subjective happiness of prospective teachers studying at Pamukkale University. The study group consisted of 244 pre-service teachers, 56 third grade and 188 fourth grade students studying at Pamukkale University Faculty of Education (149), Faculty of Arts and Sciences (33) and Faculty of Sport Sciences (62) in the spring term of 2018-2019. In this research, Proactive Personality Inventory developed by Bateman and Crant (1993) and Subjective Happiness Inventory adapted by Akın & Satıcı (2011) developed by Lyubomirsky and Lepper (1999) were used as data collection tools. As a result of the one-way ANOVA analysis, statistically significant differences were found between the faculty proactive and subjective happinessAs a result of the post-hoc analysis, it was shown that this difference is due to the students who have high averages. Pearson correlation analysis showed that there was a significant relationship between proactive personality and subjective happiness (p = .000). This study revealed that sport positively affects individuals' proactive personality and subjective happiness levels. In conclusion, it is recommended that individuals be directed to sports in order to gain these characteristics.

Key Words: Teacher Candidate, Proactive Personality, Subjective Happiness

164-iecses-4th-627-FC-TB

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutumu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Erdem ERDEMLİ, Fatih YAŞARTÜRK
Bartın Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı, Kastamonu ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden eğitimi öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evrenini 2018-2019 döneminde Kastamonu il ve ilçe müdürlükleri, köy okulları ve özel okullarda görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, Kastamonu ilindeki MEB'e bağlı devlet okullarında 130, özel okullarda görevli olarak çalışan 5 ve toplam 135 (131 erkek ve 34 kadın) beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlanması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ve Ünlü (2011) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler normal dağılım sergilediği için verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, t-Testi ve Pearson Korelasyon testleri kullanılarak analiz yapılmıştır. Toplanan verilerin analizlerinin hesaplanması aşamasında SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği mesleğine yönelik tutumlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum alt boyutları ve serbest zaman doyum toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaş ile serbest zaman doyum alt boyutları, serbest zaman doyum toplam puanları ve beden eğitimi ve spor öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Meslek yılı ile serbest zaman doyum alt boyutları, serbest zaman doyum toplam puanları ve beden eğitimi ve spor öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Beden eğitimi ve spor öğretmenlik mesleğine yönelik tutum ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve mesleğe yönelik tutum düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği, serbest zaman doyum ile mesleğe yönelik tutum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:Beden eğitimi ve spor öğretmeni, Mesleğe yönelik tutum, Serbest zaman doyum

Examining the Relationship between the Attitude of Physical Education and Sports Teachers towards the Profession and the Levels of Free Time Satisfaction

The aim of this study is to examine the relationship between the attitude of physical education and sport instructors in Kastamonu province towards physical education teaching profession and free time satisfaction levels according to some demographic variables. The universe of the research consists of Physical Education and sport instructors working in Kastamonu provincial and district directorates, village schools and private schools in the period of 2018-2019. The sample of the study consisted of 130 physical education and sport instructors working in public schools and 5 working in private schools in Kastamonu province. Of these physical education and sport instructors, 34 are women and 131 are men. During the calculation of the analyses of the collected data, SPSS 22.0 package program was used. During the research process, the researcher developed by "personal information form", beard and Ragheb (1980) developed by the Turkish Orhan Gökçe and adaptation (2011) made by "leisure satisfaction scale" and celebrity (2011), developed by "physical education towards teaching profession attitude scale" was used. Since the data show normal distribution, parametric tests were used in the analysis of the data. The analysis of the data was conducted using frequency, percentage, t-test and Pearson correlation tests. A significant difference was found in the attitudes of physical education and sports teachers towards the profession of physical education and sports teaching according to gender variable ($p<0.05$). There was no significant difference between free time satisfaction sub-dimensions and free time satisfaction total scores according to the gender variable ($p>0.05$). There was no significant correlation between age and free time satisfaction sub-dimensions, free time satisfaction total scores, and attitudes towards physical education and sports teaching profession ($p>0.05$). There was no significant relationship between the year of employment and the lower dimensions of free time satisfaction, total scores of free time satisfaction, and attitudes towards physical education and sports teaching profession ($p>0.05$). There was no significant relationship between attitudes towards physical education and sports teaching profession and free time satisfaction levels ($p>0.05$). As a result, it was found that the levels of free time satisfaction and attitude towards the profession of physical education and sports teachers differed according to some demographic variables, and there was no significant relationship between free time satisfaction and attitude towards the profession.

Keywords: Physical education and sports teacher, Attitude towards the profession, Free time satisfaction

165-iecses-4th-71-FC-TB

Okula Uyum Süreci: Çocuk, Aile, Öğretmen

Cansu TUTKUN,Fatma Tezel ŞAHİN
Bayburt Üniversitesi,Gazi Üniversitesi

Okula uyum, öğrenci olmanın rolüne ve okul ortamının çeşitli yönlerine uyum sağlama süreci olarak tanımlanabilmektedir. Okul öncesi dönemde çocukların yaşamlarındaki en önemli dönüm noktalarından biri ev ortamlarından ayrılarak okula başlamalarıdır. Okulda uyulması gereken kurallar, çocuğun tanımadığı diğer çocuklarla ve öğretmenlerle karşılaşması, yerine getirmek zorunda olduğu öğrenim görevleri, onun yeni bir çevreye uyum sağlamasında güçlüklerle karşılaşmasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle birçok çocuk okula başladığında, evde kabul gören beceri ve davranışların, okulda kabul görmediğini ya da okulda farklı biçimlerde davranılması gerektiğini keşfetmektedir. Çocuklar bu zorluklarla karşılaştıklarında, gelişimlerini engelleyen ve okula uyumlarını zorlaştıran davranışsal ve duygusal problemlerle karşılaşabilmektedirler. Bu durum çocukların okula uyum sürecinde başarılı olamamalarına neden olmaktadır. Özellikle okula uyumdaki başarısızlık çocuğun hayatı boyunca çeşitli komplikasyonlar (çocuğun ileriki yaşlarda suç işlemeye meyilli olması, okul uyumsuzluğu ya da okuldan atılma gibi) yaşamasına yol açabilmektedir. Diğer taraftan okula uyum sürecini başarılı bir şekilde gerçekleştiren çocukların akademik başarılarının ve sosyal becerilerinin arttığı, problem davranışlarının, kaygı, endişe, yalnızlık gibi olumsuz duygularının ise azaldığı görülmektedir. Bu açıdan okula uyum, çocuğun hayatında önemli bir rol oynamakta ve çocuğun tüm hayatının dayandığı bir temel olarak kabul edilmektedir. Bu noktadan hareketle çalışmada çocukların okul uyum süreci ve buna etki eden faktörlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çocukların okul uyum sürecinde, anne babaların ve öğretmenlerin rolünün belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak çocukların okula uyumlarında çocukların yaş, cinsiyet, mizaç gibi bireysel özellikleri ve çocuğun yakın çevresinde bulunan anne baba ve öğretmen gibi yetişkinlerin etkilerinin incelenmesinin, konuyla ilgili anne babalar ve eğitimcilere farkındalık kazandıracağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Okula uyum, okula başlama, anne-baba, öğretmen

School Adaptation Process: Child, Family, Teacher

Adaptation to school can be defined as the process of adapting to the role of being a student and various aspects of the school environment. One of the most important turning points in the lives of children in preschool period is leaving home setting and starting school. The rules that must be followed in the school, the encounter with other children and teachers that the child does not recognize and the tasks of learning that he has to fulfill may cause him to face difficulties in adapting to a new environment. Therefore, when many children start school, they discover that the skills and behaviors accepted at home are not accepted in the school or should be treated differently in school. When children face these difficulties, they may face behavioral and emotional problems that hinder their development and make it difficult to adapt to school. This situation causes children not to succeed in school adaptation process. In particular, failure to adhere to the school can lead to various complications throughout the child's life (such as the child's inclining to commit crimes at a later age, school mismatch or expulsion from school). On the other hand, it is observed that the academic achievement and social skills of the children who successfully completed the school adaptation process have increased, and the negative emotions of the problem behaviors such as anxiety, anxiety and loneliness have decreased. In this respect, adaptation to the school plays an important role in the life of the child and is accepted as the basis of the child's whole life. From this point of view, the aim of this study is to examine the school adaptation process of children and the factors affecting them. It is considered important to determine the role of parents and teachers in the school integration process of children. As a result, it can be said that children's adaptation to the school will have an awareness of the individual characteristics of children, such as age, gender, temperament, and the effects of adults, such as parents and teachers, in the child's immediate environment, on parents and educators.

Keywords: School adaptation, starting school, parent, teacher

167-iecses-4th-609-FC-TB

Türkiye'de Video Yardımcı Hakem Sisteminin İncelenmesi

Hami SANCAK, Cengiz İCEGİ, Deniz KAZAN, Mahmut BOZKURT,Ahmet EREN

Video yardımcı hakem sistemi, yardımcı hakemin maç görüntüsünü yeniden oynatarak mikrofonlu kulaklık vasıtasıyla iletişim kurduğu ve maçın hakeminin futbol maçı sırasında verdiği bazı kuralları gözden geçirdiği sistemdir. FIFA 21. yüzyılın başından beri teknolojik gelişmeleri son derece dikkatle incelemekte ve oyun kurallarının daha başarılı işlemesini sağlayacak yeniliklere cesaretle yaklaşmaktadır. Bu sebeple FİFA daha adil sonuçların elde edilmesini sağlayacağına inandığı VAR sisteminin çağdaş futbol gereçleri arasına girmesine onay vermektedir. FIFA, ilk olarak Fransa ile İtalya arasında 2016 yılında oynanan hazırlık maçında videolu sistem kullanılmasına izin vermiştir. Bu tutum "futbolda devrim" niteliğinde olup, 2018'de Rusya'da düzenlenen Dünya Kupası'nda uygulanmaya devam edilmiştir. Bu çalışmanın amacı teknolojinin gelişimi ile birlikte yeni uygulanmaya başlanan VAR sisteminin olumlu olumsuz yönlerinin araştırılması ve bu konudaki Türk kamuoyu görüşlerinin incelenmesidir. Bu çalışma ile futbolun gidişatını etkileyen hataların azaltılması ve minimuma indirilmesi konunda VAR sisteminin futbola etkisi ortaya konmaya çalışılacaktır. Bu kapsamda alan yazın makaleleri taranmış, Avrupa'nın beş büyük ligindeki VAR kullanın süresi ve karar değişimleri istatistiksel olarak incelenerek karşılaştırma yapılmış, bu verilere ek olarak sosyal medyada yapılan yorumlar kamuoyu görüşleri kapsamında incelenmiştir. Bu araştırmalar sonucunda sistemin genel olarak futboldaki hakem hatalarını minimum düzeye indirgediği, büyük oranda bu sistemin olumlu karşılandığı ancak uygulanmasında bazı aksaklıkların olduğu ve küçük kitleler tarafından oyunun soğutması gibi olumsuz etkilerinin olduğu bulunmuştur. Başarılı bir sistem olmasıyla beraber daha şeffaf olması, karar verme sürecinin hızlanması ile birlikte daha çok kitleler tarafından kabul göreceği düşünülmektedir. Teknolojik yardım olmaksızın futbol maçlarının başarılı bir şekilde yönetilebilmesi pek mümkün görülmemektedir.

Anahtar Kelimeler:VAR sistemi, futbol, hakem

ANALYZING THE VIDEO ASSISTANT REFEREE SYSTEM IN TURKEY

The video assistant referee system is the system in which the assistant referee communicates through the headset by replaying the match image and revising some rules given by the referee during the football match. Since the beginning of the 21st century, FIFA has carefully studied technological developments and is boldly approaching innovations that will make the game rules work more successfully. For this reason, FIFA approves the introduction of the VAR system, which it believes will provide more fair results, among contemporary football equipments. FIFA first allowed the video system to be used during the friendly match between France and Italy in 2016. This attitude is considered as a revolution in football, and it continued to be applied at the 2018 World Cup in Russia. The aim of this study is to investigate the positive and negative aspects of the VAR system, which has recently begun to be implemented with the development of technology, and to examine Turkish public opinion on this issue. In this study, the effect of VAR system on football is tried to be revealed in order to reduce and minimize the errors affecting the pace of football. In this context, the literature articles were reviewed and the changes in the use of VAR and decision changes in the five major leagues of Europe were statistically examined and compared, in addition to these data, comments on social media were examined within the scope of public opinion. As a result of these researches, it was found that the system generally reduced the referee errors in football to a minimum level, this system was welcomed to a great extent but there were some problems in its implementation and negative effects such as cooling of the game was considered too. Although it is a successful system, it is thought that it will be accepted by the masses as it is more transparent and accelerates the decision-making process. It is not possible to manage football games successfully without technological assistance.

Keywords:VAR system, football, referee

170-iecses-4th-630-FC-TB

Kız Üniversite Öğrencilerinin Over Rezervi Farkındalığı ve Buna Yönelik Teknolojiler Hakkındaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi

Evaluation of Female University Students' Knowledge and Attitudes about Ovarian Reserve Awareness and Related Technologies

Sinem Göral Türkcü,Sevgi ÖZKAN,Erkan ALATAŞ,Adnan KÖKSAL
Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Pamukkale Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Giriş ve Amaç: Kadınların yaşı ilerledikçe over rezervinin (yumurtalıklardaki yumurta sayısı) azalmasından dolayı doğurganlıkları olumsuz etkilenmektedir. Bu azalma adet düzensizliği gibi bir durumla veya hiçbir belirti vermeden de oluşabilmektedir. Türkiye' de genç kadınların over rezervi farkındalığı, buna yönelik teknolojiler hakkındaki bilgi ve tutumlarının değerlendirildiği yeterli literatür bilgisine rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı, kız üniversite öğrencilerinin over rezervi farkındalığı ve buna yönelik teknolojiler hakkındaki bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesidir.

Gereç ve Yöntem: Bu araştırma tanımlayıcı tipte tasarlanmış olup, 660 kız üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın verileri over rezervi ve buna yönelik teknolojiler hakkında literatüre dayanarak hazırlanan bir anket formu kullanılarak toplanmıştır. WEB sayfası üzerinden ve yüz yüze görüşme tekniğiyle elde edilen verilerin aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde dağılımları SPSS programında analiz edilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalaması 21.23±8.17' dir. Öğrencilerin % 86.2' si gelecekte çocuk sahibi olmayı istemekte ve % 75.8' i ise 26-30 yaş arasında çocuk sahibi olmayı planlamaktadır. Öğrencilerin % 56.7' si over rezervi ile ilgili testlerin olduğunun farkında olup, % 86.6' sı ise yeni testler geliştirilmesini talep etmektedir. Öğrenciler over rezervlerinin düşük olması durumunda % 65.6' sı daha erken çocuk sahibi olabileceğini, % 68' si yumurtalarını dondurabileceğini, % 51.2' si embriyolarını dondurabileceğini, % 73.8' i evlat edinebileceğini ve % 84.7' si iş / eğitimine kaldığı yeren devam edebileceğini belirtmiştir.

Tartışma ve Sonuç: Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun çocuk sahibi olmayı istemelerine rağmen over rezervi değerlendirilmesi için herhangi bir girişimde bulunmaması dikkat çekicidir. Bu durumun nedenleri arasında ise, öğrencilerin henüz eğitim alıyor olmalarının yanında, çocuk sahibi olmak istedikleri yaşlarda over rezervlerinin yeterli olacağına, sağlıklı yaşam biçimi ve aktivitenin over rezervini koruduğuna, over rezervleri düşük olsa bile yardımcı üreme teknikleri ile çocuk sahibi olabileceklerine yönelik yanlış inanışlarıdır. Özellikle genç kadınların over rezervlerinin erken dönemde değerlendirilmesi daha bilinçli kariyer ve aile planlaması yapabilmeleri açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler:Kız üniversite öğrencileri, hemşirelik, over rezervi, tarama teknolojileri

Keywords:Female university students, nursing, ovarian reserve, screening technologies

172-iecses-4th-537-FC-TB

Beden Eğitimi ve Oyun Dersine İlişkin Sınıf Öğretmenlerinin Görüşleri

Esin Turan GÜLLAÇ
Pamukkale Üniversitesi

Bu araştırma ile sınıf öğretmenlerinin ilkokul birinci sınıftan dördüncü sınıfa kadar her sınıf düzeyinde bulunan beden eğitimi ve oyun (oyun ve fiziki etkinlikler) dersine ilişkin; algıladıkları sorunları ve bu sorunlara kendilerince geliştirdikleri çözümleri kendi görüşlerine dayanarak incelemektir. Araştırmanın yöntemi; nitel araştırma yaklaşımlarından durum çalışması yöntemidir. Araştırmanın çalışma grubunu Denizli merkezde görev yapan 22 ilkokul öğretmeni oluşturmaktadır. Oyun ve fiziki etkinlikler ilkokul programına 2012-2013 öğretim yılında dahil edilen bir derstir.

2018 de ise dersin adı Beden Eğitimi ve Oyun olarak değiştirilmiştir. Beden eğitimi ve oyun dersini yürüten sınıf öğretmenlerinin dersin işlenişinde yaşadıkları olumlu ve olumsuz olarak belirttikleri durumlar, öğrenme ortamı ve materyal eksikliklerine ilişkin tespitleri, dersin programdaki kapsamı, okullarda uygulanabilirliğine ilişkin düşünceleri, uygulama boyutunda kendi öğretmen yeterlik algıları, program kazanımlarına ilişkin görüşleri araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formuyla toplanmış ve betimsel analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Öğretmenin kendilerince buldukları çözümleri de tespit edecek olan bu çalışma bu alana katkı getirecek nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinden ulaşılan sonuçlara göre, sınıf öğretmenlerinin görüşlerinin, bu dersin çocuklara kazandıracakları açısından önemli bir ders olduğu yönündedir. Etkili bir uygulama ve zengin bir ders hedefi ile sınıf öğretmenleri, okullara gönderilen dersin tamamlayıcı materyal kitapçıkları ve etkinlik kartlarını kullandıklarını, kitapta bulunan oyunları oynatmaya çalıştıklarını fakat dersin işlenmesi yönünde uygun alan olmayışını özellikle vurguladıkları tespit edilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin bu ders süresi içerisinde farklı dersler işledikleri de ulaşılan diğer bir sonuçtur. Ayrıca sınıf öğretmenleri branş yeterliliklerinin olmayışını içtenlikle ifade etmişlerdir. Öğretmenlerin Beden eğitimi ve oyun (Oyun ve fiziki etkinlikler) dersini kesinlikle gerekli görmektedirler. Dersin uygulanmasına ilişkin yaşadıkları sorunlar kendilerince alternatif çözümler üretmelerine neden olmaktadır.

Opinions of Classroom Teachers on Physical Education and Game Course

In this study, it was aimed that classroom teachers' physical education and game (game and physical activities) course at every grade level from first grade to fourth grade; to examine the problems they perceive and the solutions they have developed based on their own views. Method of research; is one of the qualitative research approaches. The study group consists of 22 primary school teachers working in Denizli. “Game and Physical Activities” are included in the primary school curriculum in the 2012-2013 academic year.

In 2018, the name of the course was changed to “Physical Education and Game”. The positive and negative situations experienced by the class teachers who carry out physical education and game lessons, their determinations about the learning environment and material deficiencies, the scope of the course in the program, their thoughts on the applicability in schools, their own teacher competence perceptions in the application dimension and their opinions about the program gains were collect by Semi-Structured interview form which developed by the researcher and analyzed by descriptive analysis method. This study, which will also determine the solutions that the teacher found themselves, is thought to contribute to this field.

According to the results obtained from the analysis of the data obtained from the research, the opinions of the classroom teachers are important in terms of what this course will bring to the children. With an effective practice and a rich lesson goal, it was found that classroom teachers used complementary material booklets and activity cards of the lesson sent to schools, they tried to play the games in the book, but emphasized that it was not suitable places for the course. It is also a conclusion that classroom teachers have taught different courses during this course. In addition, classroom teachers sincerely expressed the lack of field qualifications about physical education. Physical education and play (Game and physical activities) course is absolutely necessary for teachers. The problems they have experienced regarding the application of the course lead them to produce alternative solutions.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Oyun, İlkokul, Sınıf Öğretmenleri

Keywords: Physical Education and Game, Primary School, Classroom Teachers

181-iecses-4th-637-FC-TB

Aerobik Egzersiz Programlarının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi

Ömer Zambak,Onur Sever
Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu,

Yapılan araştırmada, uygulanan aerobik egzersiz programlarının fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 45 – 55 yaş arası spor yapmayan 22 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar araştırma grubu (n:11) ve Kontrol grubu (n:11) rastgele yöntemle ayrılmıştır. Aerobik egzersizler 12 hafta, sabah 10.00 – 12.00, haftada 3 gün uygulanmıştır.

12 hafta sonunda uygulanan egzersizler sonlandırılmıştır, 12 haftalık aerobik egzersizlerin fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkilerini belirlemek için, uygulanılan ön ve son testlere paired-T testi uygulanmıştır ($P<0,05$). 12 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası bakılan değerlerde; çalışma grubu Kilo, Sistolik Basınç, Diastolik Basınç, VYY, İstirahat Kalp Atım Sayısı, VO_2 max, Anaerobik Güç ve Aerobik Güç değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı fark bulunmuştur ($P<0,05$). Kontrol grubu Kilo Sistolik Basınç, Diastolik Basınç, VYY, İstirahat Kalp Atım Sayısı, VO_2 max, Anaerobik Güç ve Aerobik Güç değerlerinde ise istatiksel yönden anlamlı fark bulunmamıştır ($P> 0.05$).

Sonuç olarak parametrelerin daha olumlu seviyelerde olması için 45–55 yaş aralığındaki erkek sedanterlerin aerobik egzersiz yapması önerilebilir. Öğleden önce yapılacak aerobik nitelikli egzersizin daha uygun olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aerobik Egzersiz, Sedanter

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE PROGRAMS ON SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS

The aim of this study was to investigate the effects of aerobic exercise programs on physical and physiological parameters. Twenty-two sedentary men aged 45 to 55 who did not engage in sports participated in the study. The participants were randomly divided into research group (n: 11) and control group (n: 11). Aerobic exercises were performed for 12 weeks, 10.00 - 12.00 in the morning and 3 days a week.

After 12 weeks, the exercises were completed. To determine the effects of 12-week aerobic exercises on physical and physiological parameters, paired-T test was applied to the pre and post tests. The values measured before and after 12 weeks of exercise; Research Group; there are statistically differences on Weight, Systolic Pressure, Diastolic Pressure, Body Fat percentage, Resting Heart Rate, VO2 max, Anaerobic Power and Aerobic Power values were found statistically significant (P<0,05). Control Group; there are not statistically differences on Weight, Systolic Pressure, Diastolic Pressure, Body Fat percentage, Resting Heart Rate, VO2 max, Anaerobic Power and Aerobic Power values were found statistically significant (P> 0.05).

In conclusion, it may be suggested that male sedentaries in the 45–55 age range should perform aerobic exercise in order to have more positive parameters. It can be said that aerobic exercise in the afternoon is more appropriate

Keywords: Aerobic Exercise, Sedentary

182-iecses-4th-636-FC-TB

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişilerarası Öz-yeterliklerinin Kaynaştırmaya İlişkin Görüşlerini Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi

Mehmet Asma,
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

Öz-yeterlik inançları, bireylerin bir aktivite için ne kadar çaba harcayacakları ve ne derece dirençli olacaklarının belirlenmesine yardımcı olur. İlgili alan yazında Öz-yeterliğin önemli bir boyutu olan kişiler arası öz-yeterliği Brouwers ve Tomic (2002), öğretmenlik aktivitelerini öğretmenin etkileşim içinde olduğu kişiler ve diğerleriyle etkileşimleri altında yatan amaçlar biçiminde tanımlamaktadır. Kaynaştırma uygulamaları ise ülkemizde 90'lı yıllarda başlanan; çocukların gelecekte yaşayacakları toplumun gerçekleri ile gelişim ve öğrenme çağlarında karşılaşmasını ve birlikte yaşamayı öğrenmelerine fırsat vermeyi amaçlayan eğitim uygulamalarıdır. Bu yapısıyla kaynaştırma eğitimi uygun şekilde yerine getirildiğinde, gerek kaynaştırma öğrencileri gerekse de eğitim ortamını oluşturan, başta diğer öğrenciler olmak üzere tüm unsurlar açısından oldukça önemlidir. Bu düşünceden hareketle ve özellikle de bir uygulama alanı öğretmeni olmaları nedeniyle beden eğitmi öğretmenlerinin kişilerarası öz-yeterlikleri ile kaynaştırma uygulamalarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi bu araştırmanın amacıdır.

Araştırma tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini oluşturan Manisa ve İzmir il merkezlerinde ve devlet okullarında görev yapan öğretmenlerden, ulaşılabilirlik ve gönüllülük ölçütüne göre belirlenen 272 öğretmen araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada Brouwers ve Tomic (2002) tarafından geliştirilen ve Çapri ve Kan (2006) tarafından Türkçeye uyarlamaması yapılan " Öğretmen Kişilerarası Öz-yeterlik Ölçeği ve Antonak ve Larrivee (1995) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlama ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Kırcaali-İftar (1997) tarafından yapılan özel gereksinimli öğrencilerin normal eğitim ortamlarına kaynaştırılmasına ilişkin öğretmen görüş ve tutumlarını değerlendiren "Kaynaştırmaya İlişkin Görüşler Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistiksel gösterimlerde tanımlayıcı istatistiklere ve frekanslara yer verilmiştir. Verilerin normallik sınamasında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Analizlerden elde edilen sonuçlara göre katılımcıların kişilerarası öz-yeterlik ölçeğinden aldıkları puanlarla kaynaştırmaya ilişkin görüşleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde (davranış yönetimi: (r=.241); mesleki destek: (r=.206); idare desteği: (r=.245)) anlamlı ilişki bulunmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde ise öğretmenlerin kişilerarası özyeterliğine ilişkin alt boyutların hiç birisi ile kaynaştırmaya ilişkin görüşleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, Öz-yeterlik, Kaynaştırma Eğitimi

Investigation of Predictive Effects of Interpersonal Self-Efficacy of Physical Education Teachers on Their View of Inclusion Education

Self-efficacy beliefs help individuals determine how much effort they will make for an activity and how resistant they will be. Brouwers and Tomic (2002) define interpersonal self-efficacy which are an important dimension of self-efficacy, in the form of the underlying objectives of the teacher's interactions with others. Inclusive practices started in the 90s in our country; These are educational practices that aim to give children the opportunity to meet the realities of the future society in their development and learning ages and learn to live together. With this structure, inclusion education is very important in terms of all the elements that make up the inclusion students as well as the education environment, especially the other students, when properly implemented. In this respect, the aim of this study is to examine the relationship between physical education teachers' interpersonal self-efficacy and their views on inclusion practices.

The research was carried out in survey model. The sample of the study consisted of 272 teachers who were selected according to the criteria of accessibility and volunteerism among the teachers working in Manisa and İzmir provincial centers and public schools.

The “Teacher Interpersonal Self-Efficacy Scale developed by Brouwers and Tomic (2002) and adapted to Turkish by Çapri and Kan (2006) and "Opinions about Inclusion Scale" developed by Antonak and Larrivee (1995) and adapted by Kardzhali-Iftar (1997) into Turkish, was used to obtain the data. Skewness and Kurtosis values were taken into consideration in the normality test of the data. Pearson correlation analysis and multiple linear regression analysis were used to analyze the data obtained from the study. According to the results obtained from the analyzes, there was a positive and low-level relationship between the participants' scores on the interpersonal self-efficacy scale and their opinions about inclusion. When the results of the multiple linear regression analysis were examined, no significant relationship was found between the teachers' views on inclusion and none of the sub-dimensions of interpersonal self-efficacy.

Keywords: Physical education, Self-efficacy, Inclusive Education

189-iecses-4th-642-FC-TB

Doğum Sonrası Dönemde Yaşanan Post Travmatik Stres Bozukluğu
Post Traumatic Stress Disorders In Postpartum Period

Özlem Kayhan,Sinem Göral Türkcü,Pınar Serçekuş Ak,Sevgi Özkan
Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Amaç: Doğum, bazı kadınlar tarafından travmatik bir yaşam deneyimi olarak algılanabilmektedir. Gebelikte, doğum ve doğum sonu dönemde yaşanan olumsuz deneyimler doğum sonrası Post Travmatik Stres Bozukluğu (PTSB) belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu durum anne - bebek ilişkisini ve eşler arasındaki ilişkiyi negatif etkileyebilmektedir. PTSB hemşirenin de içinde bulunduğu multisipliner yaklaşım gerektiren bir konudur. Bu derlemede, son beş yıl içinde kadınlarda doğum sonrası dönemde yaşanan PTSB ilişkin yapılan girişimsel araştırmaların incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu derlemede Cochrane, Web of Science ve Pubmed veri tabanları "PTSD, postpartum, labour, childbird, delivery" anahtar sözcükleri ile taranmıştır. Veri tabanlarında toplamda 6324 adet makale listelenmiştir. Bu çalışmalardan son beş yılı kapsayan 722 çalışmanın başlık ve özetleri incelenmiş olup, konu ile ilgili olan ve ulaşılabilen 7 girişimsel çalışma ele alınmıştır.

Bulgular: Bu çalışmalarda; "Anlatımsal Yazmanın Etkisi" "Büyülü Saatin Etkisi" "Bilişsel Davranışçı Danışmanlığın Etkisi" "İnternet Sağlayıcılı Bilişsel Davranış Terapisinin Etkisi" "Bilgisayar oyunuyla Kısa Bilişsel Müdahalenin Etkisi" "Psiko-Sosyal Temelli Doğum Öncesi Bakımın Etkisi" "Travma odaklı Bilişsel Davranış Terapisinin Etkisi" olmak üzere 7 müdahalenin etkisi ele alınmıştır. Bu çalışmaların çoğunda uygulanan girişimlerin doğum sonrası dönemde yaşanan PTSB semptomlarını azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Bazı girişimlerin aynı zamanda depresyon semptomlarını azaltmada da etkili olduğu gösterilmiştir.

Sonuç: İncelenen çalışmaların çoğunda uygulanan girişimlerin doğum sonrası dönemde PTSB semptomlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Hemşireler, PTSB'nin önlenmesi için yapılacak girişimlerde etkin rol almalıdır. PTSB' nin önlenmesi ve PTSB belirtileri gösteren kadınlara yaklaşımlara yönelik daha fazla sayıda girişimsel araştırmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Postpartum dönem, doğum, post-travmatik stres bozukluğu, hemşirelik

Keywords:Postpartum period, labor, post-traumatic stress disordes, nursing

190-iecses-4th-636-FC-TB

Eğitim Ortamlarında İstenmeyen Davranışlar ve Fiziksel Aktivite İlişkisi. İlkokul Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme

Mehmet ASMA, Özün ÖZÇELİK
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Eğitimde belirlenmiş hedeflere ulaşma açısından büyük bir engel teşkil eden istenmeyen öğrenci davranışlarını etkili bir şekilde yönetmek oldukça önemlidir. Literatürde, eğitim öğretim sürecini aksaklığa uğratan davranışlar istenmeyen öğrenci davranışları olarak tanımlanmaktadır. Uzun bir sosyalleşme sürecinin başlangıcı olması nedeniyle ilkokul dönemi bireyin ileriki hayatında geliştireceği olumlu tutum ve davranışların kazanılması için son derece önemlidir. Bu dönem çokları ise yapıları gereği belirli davranış kalıplarını kazanmada zorluk yaşamakta ve istenmeyen davranışlar olarak adlandırılan öğrenci davranışlarını sıkça sergileyebilmektedir. Bu davranışların niceliğinin artması ise eğitim ve öğretim faaliyetlerinin kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Temel bir insan ihtiyacı olarak nitelendirilen hareket, çocukların sadece motorik değil, duygusal ve sosyal olarak da gelişmesine yardımcı olmaktadır. Ancak, bütün çocuklar bu ihtiyaçlarını karşılayacak uygun ortamlar bulamamaktadır. Okulun öğrencilerin hareket ihtiyaçlarını ne derece karşıladığı ise önemli bir tartışma konusudur. Bu düşünceden hareketle bu araştırmada okul dışında çeşitli fiziksel aktivitelere katılan çocuklar ile bu tarz aktivitelerden mahrum kalan çocukların eğitim ortamlarında sergiledikleri davranışlar karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmada, verilerin elde edilmesinde Ünüvar (2014) tarafından geliştirilen "İstenmeyen Davranışlar Ölçeği"nden yararlanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında İzmir merkezindeki çeşitli ilkokullarda öğrenim gören öğrenciler (n=402) oluşturmaktadır. Veriler bu öğrencilerin sınıf öğretmenlerinden elde edilmiştir. Her bir öğretmen sınıflarında öğrenim gören 10'ar öğrenci (5 okul dışı fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılan 5 düzenli fiziksel aktivite yapmayan) ile ilgili istenmeyen davranışlar ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Veri analizinde bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) test teknikleri kullanılmıştır.

Bu araştırma örnekleminden elde edilen bulgular, düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin diğer akranlarına göre okul ortamlarında istenmeyen öğrenci davranışlarını istatiksel açıdan anlamlı düzeyde daha az sergilediklerini ortaya koymaktadır. Elde edilen bu sonuç, okulda uygulanan eğitim öğretim faaliyetlerinin öğrencilerin temel ihtiyaçlarına dayalı olarak ele alınmasının gerekliliğini bir kez daha ortaya koymaktadır. Okul ortamlarının ise çocukların en temel ihtiyaçlarından biri olan hareketi destekleyici şekilde düzenlenmesinin eğitim ve öğretim faaliyetlerinin niteliğini artıracağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler:İstenmeyen davranış, Fiziksel aktivite, İlkokul

The Relationship Between Unwanted Behaviors and Physical Activity in Educational Environments. A Study on Primary School Students

It is very important to effectively manage unwanted student behavior, which is a major obstacle to achieving the goals set in education. In the literature, behaviors that disrupt the education process are defined as unwanted student behaviors. Since it is the beginning of a long socialization process, primary school period is extremely important for gaining positive attitudes and behaviors that the individual will develop in future life. Elementary school children, on the other hand, have difficulty in gaining certain behavioral patterns due to their structure and often exhibit student behaviors called undesirable behaviors. Increasing the quantity of these behaviors negatively affects the quality of education process. The movement, which is described as a basic human need, helps children develop not only motorically but also emotionally and socially. However, not all children can find suitable environments to meet these needs. The extent to which the school meets the mobility needs of students is an important topic of discussion. With this in mind, in this study, the behaviors exhibited by children who participated in various physical activities outside the school and those deprived of such activities were examined in a comparative manner.

In this study carried out in the screening model, “Unwanted Behaviors Scale” developed by Ünüvar (2014) was used to obtain the data. The sample group of the study consists of students (n = 401) attending various primary schools in the center of İzmir in the 2017-2018 academic year. The data were obtained from the classroom teachers of these students. Each teacher was asked to fill out the “undesired behaviors scale” related to 10 students (5 non-regular physical activities, 5 regular physical activities). Independent samples t-test and one-way ANOVA test techniques were used for data analysis. Findings from this research sample show that students who regularly participate in physical activities exhibit statistically less undesirable student behaviors in school settings than their peers. This result, once again, reveals the necessity of addressing the educational activities implemented in the school based on the basic needs of the students. It is thought that organizing school environments in a way to support the movement, which is one of the most basic needs of children, will increase the quality of educational activities.

Keywords: Unwanted behavior, Physical activity, Primary school

191-iecses-4th-634-FC-TB

Sporun Problem Çözmeye Etkisi

Yener AKSOY
OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Amaç: Bu araştırmada, Bireylerin spor yapma durumlarına göre promlem çözme yöntemlerinin incelenerek değerlendirilmesi ve aralarındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

Materya Metod: Araştırmanın evrenini basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında Atakum İlçesin deki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Problem Çözme Envanteri (Problem Solving Inventory), Heppner ve Petersen tarafından`1982 yılında geliştirilmiştir. Bireylerin problem çözme becerilerini ve problem çözme stillerini değerlendirmek amacı ile tasarlanmış ve 35 maddeye yer verilmiştir. Ölçekten alınan düşük puanlar, bireyin kendini problem çözmede özgüvenli, problemlerin çözümü konusunda daha çok kişisel kontrole ve sorunlara yaklaşabilme eğilimine sahip olarak algıladığını göstermektedir. (Şahin ve diğerleri, 1993).

İstatistiksel işlemlerde verilerin normal dağılımı için Kolmogrov-Smirnov testi uygulandı. Bağımsız grupların karşılaştırılmasında One-Way ANOVA testi kullanıldı. İstatistiksel sonuçlar $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Spor ile problem çözme alt boyutlarına baktığımızda aceleci yaklaşımda Spor yapmayanlarda Spor Yapanlara göre daha yüksek puan aldıkları ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. ($p<0,05$).

Sonuç: Spor ile problem çözme alt boyutlarına baktığımızda aceleci yaklaşımda spor yapmayanların spor yapanlara göre daha az puan aldıkları ve anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sporun problem çözmeye olumlu etkisi olduğu görülmektedir.

Düşünen yaklaşım, kaçıngan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım alt boyutların da ise spor yapanların spor yapmayanlara göre daha düşük puan almalarına rağmen anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Anahtar Kelimeler: spor, karar, problem çözme

192-iecses-4th-634-FC-TB

Fiziksel Aktivitenin İnternet Bağımlılığına Etkisi
THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON INTERNET DEPENDENCE

Mehmet Ali ORUÇ,Oğuzhan ARSLAN,Yener AKSOY
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi ,
Milli Eğitim Bakanlığı, Omü Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Amaç: Günümüzde internetin olumlu ve olumsuz yönleri tartışılırken bizim çalışmamızda 15-17 yaşları arasındaki lise öğrencilerinin internet bağımlılıklarının fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Materyal Metot: Araştırmanın evrenini 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında Samsun ilindeki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise rastgele yöntemle İlkadım ilçesinden seçilen 98 erkek ve 100 kız olmak üzere toplam 198 öğrenci oluşturmaktadır. İnternet Bağımlılığını ölçmek için Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel işlemlerde verilerin normal dağılımı için Kolmogrov-Smirnov testi uygulandı. Bağımsız grupların karşılaştırılmasında One-Way ANOVA testi kullanıldı. İstatistiksel sonuçlar $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumları ile internet bağımlılığı tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre internet bağımlılık alt boyutlarında sportif faaliyetlere katılmayan bireylerin tüm alt boyutlarda daha yüksek puanlar aldıkları ve sportif faaliyetlere katılan bireyler ile aralarında anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye katılan bireylerin internet kullanımı herhangi bir sportif faaliyete katılmayanlara göre daha sağlıklı ve verimli kullandığı yönünde verilere ulaşılmıştır. Spor yapmanın daha düşük düzeyde internet kullanımına olumlu yönde desteklediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, İnternet Bağımlılığı, Spor

126-iecses-4th-1453-FC-TB

Olimpiyat Oyunları Ve Spor Turizmine Etkisi

Esengül KONT, Türkay ÖZYAVUZ, Atakan MERT,
Yusuf Asker KARABULUT, Fatma ÇARDAK, Ömür DUGAN
Pamukkale Üniversitesi

Özet: Günümüzde devletler, olimpiyatların kendi ülkelerinde yapılmasını sağlamak için yoğun bir rekabet halindedir. Olimpiyatlar kısa dönemli ve geçicidir; fakat olimpiyatların kente bıraktığı miraslar kentin geleceğini etkilemektedir. Olimpiyatların kentlere bıraktığı mirasın önemli bir bölümü de kentin tanıtımı ve uluslararası bir spor turizm olayı kapsamında değerlendirilmesi ile ilgilidir. Bu çalışmanın amacı**,** olimpiyat oyunlarını bir turizm olayı olarak ele alarak, kente sağladığı etkileri olumlu ve olumsuz yönleriyle incelemek, geniş bir bakış açısı ışığında değerlendirmektir. Bu amaç kapsamında doküman analizi metodu kullanılarak, en önemli spor olaylarından kabul edilen olimpiyatlar hakkındaki alan yazın incelenmiştir. Araştırma sonucunda; Olimpiyatların diğer tüm turizm faaliyetlerinden daha çok insanların ilgisini çekmeye yardımcı olduğu söylenebilir. Kökleri Antik Çağlara kadar uzanan ve 1896'da Atina'da Pierre de Coubertin tarafından '***evrensel bir anlayış, kardeşlik ve barış*** 'gibi üç önemli değeri hayata geçirmek üzere yeniden canlandırılan olimpiyatların birçok nedenden dolayı prestijli olduğu kabul edilmektedir. Olimpiyatlar hem ekonomiye bir canlılık getirmekte hem de o kentin hatta o ülkenin uluslararası arenada bir yer edinmesini sağlamakta, daha da önemlisi kentin yeniden gelişimi ve canlanması için bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Olimpiyatların hazırlık aşamasında ve oyunlar süresince kente çok sayıda ve çeşitlilikte gelir ve istihdam olanağı sağladığı doğrudur. Bunun başarılı örnekleri, 1984 Los Angeles ve 1988 Seul olimpiyatlarında görülmüştür. Sosyal boyut açısından ise kentlinin kentini daha yakından tanıması ve onu sahiplenmesi, kentiyle gurur duyması, kentte kültürel hoşgörünün ve çeşitliliğin artması, milli gururun okşanması, halkın spora ve aktif hayata yönelmesi gibi çeşitli etkiler sıralanabilir. Olimpiyatlar bir kentin fiziksel görünüşünü değiştirmesi ve sosyo-ekonomik açıdan gelişmesi için önemli bir araçtır. Bir olimpiyat düzenlerken ekonomik boyuta odaklanan kentler olumsuz bir sonuç ile karşılaşmamak için yine ekonomik boyuta, yani olimpiyatların kendileri için geri ödemesi uzun yıllar sürecek olan bir ekonomik külfete dönüşmemesine dikkat etmelidir.

OLYMPIC GAMES AND ITS EFFECT ON SPORT TOURISM

Today, states are in intense competition to ensure that the Olympics are held in their own countries. Although the Olympics are short-term and temporary, the legacies left by the Olympics affect the future of the city. An important part of the legacy of the Olympics to cities is related to the promotion of the city and its evaluation within the scope of an international sports tourism event. The aim of this study is to examine the Olympic Games as a tourism event, to examine the effects it provides to the city in positive and negative aspects and to evaluate it in the light of a wide perspective. For this purpose, by using document analysis method, the literature about the most important sporting events were examined. As a result of the research; it can be stated that the Olympics help attract more people than any other tourism activity. The Olympics, whose roots go back to Ancient times and revived in 1896 by Pierre de Coubertin in Athens makes us to realize three important values such as universal understanding, brotherhood and peace. The Olympics bring vitality to the economy and enable that city and even that country to gain a place in the international arena, and more importantly, it appears as a tool for the revitalization and revitalization of the city. It is true that the Olympics provide many and varied income and employment opportunities to the city during the preparatory stage and during the games. Successful examples of this were seen in the 1984 Los Angeles and 1988 Seoul Olympics. In terms of social dimension, various effects can be listed such as the citizen getting to know and embracing the city more closely, being proud of the city, increasing cultural tolerance and diversity in the city, caring for national pride, and turning people to sports and active life. The Olympics are an important tool for a city to change its physical appearance and to develop socio-economically. When organizing an Olympics, cities that focus on the economic dimension should also pay attention to the economic dimension, that is, the Olympics do not turn into an economic burden that will take many years to repay for themselves.

Anahtar Kelimeler: Olimpiyatlar, turizm, spor turizmi

Keywords: Olympics, Tourism, Sport tourism

195-iecses-4th-644-FC-TB

Türkiye Balon Turizmi; Pamukkale Örneği

Eylem Ergün, Yavuz Koroğlu, Mehmet Şeker,
Rojda Demir, Gülbahar Koç, Ömür Duğan
Pamukkale Üniversitesi SBF

Balon turizmi dünyanın birçok yerinde rağbet gören turizm faaliyetlerinden biridir. Başta Kapadokya da yapılan balon uçuşları, gün geçtikçe daha çok turist ve yerli halkın ilgi ve gereksinimlerine karşılık vermektedir. Ocak-Eylül 2019 arasında Kapadokya'da 437,516 kişi balon turizmine yaklaşık 78 milyon avro harcamıştır. Pamukkale bölgesi 2019 ocak-ekim ayları arasında 2,3 milyon turist ağırlamıştır. Balon turizmi Pamukkale de birkaç yıldır faaliyet göstermesine rağmen gün geçtikçe günlük uçuş yapılan balon sayılarında artış göstermektedir. Bu çalışmanın amacı: Pamukkale de gerçekleştirilen balon turizminin incelenerek, balon turizminin Denizli turizmine ve ekonomisine katkıları olup olmadığını araştırmaktır. Nitel araştırma yöntemlerinden röportaj tekniği kullanılmıştır, internet taraması yapılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 1 balon şirketi ile görüşülmüştür. Ayrıca belirli gezi sitelerinden Denizli balon turizmi ile ilgili turist yorumları incelenmiştir. Denizli şehrindeki essiz doğa güzelliği olan Pamukkale travertenlerin güzel görünümünün, balon turizminin gelişmesinde etkili olmaktadır. Her geçen gün artış göstermekte olan uçuşların maliyet fiyatları pahalı olmasından dolayı, balonu tercih eden kişi ya da gruplar yabancı turistlerden oluşmaktadır. Pamukkale'de balonculuk, Kapadokya da uçuş yapma fırsatı bulamayan kişilerin alternatifi olarak sayılmaktadır. Pamukkale'de yapılan balon uçuşlarının sayısı gün geçtikçe artmasına rağmen turist yorumları incelendiğinde memnun kalınmayan noktalar olduğu tespit edilmiştir. Yapılan toplam 23 değerlendirmeden 12'si mükemmel, 5'i çok iyi, 1 tanesi zayıf ve 5 tanesi çok kötü olarak bulunmuştur. Yapılan balon uçuş sayılarının ve uçuş zamanını hava şartları belirlemekte ve programda değişiklikler sıklıkta olmaktadır. Hierapolis'te balon uçuşunu gerçekleştiren kişilere katılım sertifikası verilmesi farklı bir müşteri çekme yöntemi olmaktadır. Yerli halkın katılımının arttırılması için farklı bir fiyat uygulamasına gidilmesi ve kurumsal bir yapı oluşturulması, balon deneyimi yaşamak isteyen turist sayısını arttıracağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler:Balon Turizmi, Spor Turizmi, Pamukkale

Balloon Tourism in Turkey; Example of Pamukkale

Balloon tourism is one of the most popular tourism activities in many parts of the world. Balloon flights, especially in Cappadocia, meet the needs and interests of more tourists and locals. Between January and September 2019, 437,516 people in Cappadocia spent approximately 78 million euros on balloon tourism. Pamukkale region hosted 2.3 million tourists between January-October 2019. Although Pamukkale has been operating Balloon tourism for several years, the number of balloons flying daily increases every day. The aim of this study is to investigate whether balloon tourism in Pamukkale contributes to Denizli tourism and economy. Interview technique was used in qualitative research methods and internet was searched. One balloon company that agreed to voluntarily participate in the study was interviewed. In addition, tourist reviews about Denizli balloon tourism from certain travel sites were examined. Pamukkale travertine is the unique natural beauty of Denizli and it is effective in the development of balloon tourism. Since the cost of the flights which are increasing every day is expensive, the people or groups who prefer the balloons are mainly foreign tourists. Ballooning in Pamukkale is considered as an alternative for those who do not have the opportunity to fly in Cappadocia. Although the number of balloon flights in Pamukkale has increased, it has been found that there are dissatisfied points when the tourist comments are examined. Of the 23 reviews, 12 were excellent, 5 were excellent, 1 was poor and 5 were very poor. The weather conditions determine the number of balloon flights and the time of flight, and changes in the schedule are frequent. Giving a certificate of attendance to the people who perform the balloon flight in Hierapolis is a different method of attracting customers. In order to increase the participation of the local people, a different price application and an institutional structure is thought to increase the number of tourists who want to experience the balloon.

Keywords:Balloon Tourism, Sports Tourism, Pamukkale

197-iecses-4th-618-FC-TB

Kolej Voleybolcularında Gövde Stabilitesi, Denge, Patlayıcı Güç ve Esneklik Arasındaki İlişkinin ve Mevkiye Etkisinin İncelenmesi: Ön Çalışma

Umut Ziya KOÇAK, Yusuf EMÜK, Derya ÖZER KAYA
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

GİRİŞ: Voleybolda sporcuların başarıları; patlayıcı güç, esneklik, denge ve gövde stabilitesi gibi parametrelerin paralel olarak artmasıyla gelişir.

AMAÇ: Bu çalışmada amacımız erkek kolej voleybolcularında gövde stabilitesi, denge, patlayıcı güç ve esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi ve oynadıkları mevkilere göre bu parametrelerdeki farklılıkları karşılaştırmaktır.

YÖNTEM: Çalışmamıza üniversite takımında oynayan 7'si smaçör, 5'i diğer pozisyonlarda oynayan 12 erkek voleybolcu (Yaş:19,58±1,62; BKİ:24,31±4,07) dâhil edilmiştir. Sporcuların gövde stabiliteleri; plank ve dominant taraf lateral köprü testi ile, dengeleri; Y-Denge Testi ile, patlayıcı güçleri; dikey sıçrama testi ve Lewis nomogramı formülizasyonu ile, esneklikleri otur-uzan testi ile değerlendirildi. Parametreler arasındaki ilişki SPSS paket programı kullanılarak Spearman korelasyon testi ile incelendi.

BULGULAR: Çalışma sonucunda dominant taraf Y-denge testi ile plank testi ve dominant taraf lateral köprü arasında orta derecede pozitif korelasyon (sırasıyla; p=0,029, rho=0,628; p=0,031, rho=0,622) bulunmuştur. Gövde stabilitesi, denge, patlayıcı güç ile esneklik arasında istatiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0,05). Smaçörler (IQR 50, 25/75:292,226/381) ve diğer mevkilerde (IQR 50, 25/75:203,124/258) oynayan voleybolcular arasında dikey sıçrama testinde smaçörler lehine istatiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p=0,034).

SONUÇ: Voleybolda performansı önemli derecede etkileyen dinamik denge ile gövde stabilitesi arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca gruplar arasında anlamlı farklılıklar olması göz önünde bulundurularak; alt ekstremite patlayıcı gücü yüksek olan voleybolcuların smaçör mevkisine yönlendirilmesinin oyuncudan elde edilecek performansı artırabileceğini öngörmekteyiz.

Anahtar Kelimeler:Gövde Stabilitesi, Denge, Patlayıcı Güç, Esneklik, Voleyball

The Investigation of the Relationship Between Body Stability, Balance, Explosive Power, and Flexibility in College Volleyball Players and Their Impact on the Position: A Preliminary Study

BACKGROUND: The success of athletes in volleyball develops in parallel with increasing parameters such as explosive strength, flexibility, balance and trun stability.

AIM: The aim of this study is to investigate the relationship between trunk stability, balance, explosive strength and flexibility in male college volleyball players and to compare the differences in these parameters according to their positions.

METHODS: The study included 12 male collage volleyball players (7: 19,58 ± 1,62; BMI: 24,31 ± 4,07), 7 of whom were hitters and 5 of whom played in other positions. Body stability of athletes; plank and dominant side lateral bridge test, balances; Y-Balance Test, explosive forces; vertical jump test and Lewis nomogram formulation, flexibility was evaluated by sit-and-lie test. The relationship between the parameters was analyzed by Spearman correlation test using SPSS package program.

RESULTS: There was a moderate positive correlation between dominant side Y-balance test and plank test and dominant side lateral bridge ($p = 0.029$, rho = 0.628; $p = 0.031$, rho = 0.622, respectively). There was no statistically significant relationship between trunk stability, balance, explosive force and flexibility ($p > 0.05$). Statistically significant differences were found in favor of hitters in the vertical jump test among volleyball players playing as hitters (IQR 50, 25/75: 292,226 / 381) comparing to other positions (IQR 50, 25/75: 203,124 / 258) ($p = 0.034$).

Conclusion: There was a remarkable relationship between the dynamic stability which has a great impact on the performance in volleyball sport, and trunk stability. In addition, considering the differences between the groups, we suggest that directing volleyball players with high lower extremity explosive strength to the hitter position may increase the performance of the players.

Keywords:Body Stability, Balance, Explosive Power, Flexibilit, Volleyball

200-iecses-4th-651-FC-TB

Program Dışı Etkinliklere Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Özsaygı Düzeyleri ve Şiddet Yönelimlerinin İncelenmesi

Mümine SOYTÜRK, Özden Tepeköylü ÖZTÜRK, Berkay YALMAN
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ, PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ, MEB

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin program dışı etkinliklere katılımlarına göre özsaygı ve şiddete yönelik tutumlarının incelenmesidir. Ayrıca çalışmada program dışı etkinliklere katılan ve katılmayan öğrencilerin cinsiyet, spor yapma durumlarına göre farklılıklar ve özsaygının şiddet yönelimi üzerindeki yordayıcı etkisi de belirlenmeye çalışılmıştır.

Yöntem: Araştırma öğrencilerin program dışı etkinliklere katılımlarına göre özsaygı ve şiddete yönelik tutumlarının incelendiği betimsel bir çalışmadır. Ayrıca çalışmada özsaygının şiddete yönelik tutumları üzerindeki tahmin edici etkileri de incelenmiştir. Örneklem grubunu 204i'ü kız 243'ü oğlan olmak üzere toplam 447 ($X_{yaş}$=12,48,ss=1,19) ortaokul öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen ve Güloğlu ve Aydın (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Cooper Smith Özsaygı Ölçeği", Blevins (2001) tarafından geliştirilen ve Balkıs, Duru ve Buluş (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan "Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği "ve araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler pearson korelasyon, doğrusal regresyon ve 2X3 MANOVA analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre program dışı etkinliklere katılım durumu öğrencilerin özsaygılarında fark yaratmazken, şiddete yönelik tutumları katılanların lehine farklılık göstermiştir. MANOVA analizinde cinsiyet ve spor yapma değişkeni program dışı etkinliklere katılımla etkileşimli olarak incelenmiş ve bağımlı değişkenlerde fark yaratmadığı görülmüştür. Bağımsız değişkenlerin temel etkilerine bakıldığında ise düzenli spor yapanların şiddet yönelimlerinin yapmayanlardan daha düşük olduğu görülmüştür. Program dışı etkinliklere hem katılan hem katılmayan öğrencilerde özsaygıyla şiddet yönelimi arasında zayıf fakat negatif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca her iki grupta da özsaygının şiddet yöneliminin tahmin edicisi olduğu ve değişimin %18'ini açıkladığı belirlenmiştir.

Sonuç: Eğitim bütünlüğü içinde program dışı yapılan aktiviteler ve düzenli spor şiddete yönelik tutumlarında pozitif anlamda değişiklik sağlayabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Program Dışı Etkinlikler, Özsaygı, Şiddet Yönelimi

Investigation of Self-Esteem and Violence Tendencies of Secondary School Students who Participating in Extra-Curricular Activities

Purpose: The aim of this study is to examine the self-esteem levels and attitude towards violence of secondary school students based on their participation in extra-curricular activities. Additionally, it was aimed to determine the differences between the students that did or did not

participate in extra-curricular activities based on gender and engagement in sports and the predictive effect of self-esteem on attitude towards violence.

Method: The present study is a descriptive study that examines the self-esteem levels and attitude towards violence of the participating students based on their participation in extra-curricular activities. The predictive effects of self-esteem on attitude towards violence were also examined. The sample group consisted of a total of 447 (X_{age}=12.48, ss=1.19) students including 204 female and 243 male students. As the data collection tools, the “Coopersmith Self-Esteem Inventory” developed by Coopersmith (1967) and adapted into Turkish by Güloğlu and Aydın (2001), the "Attitudes Toward Violence Scale" developed by Blevins (2001) and adapted into Turkish by Balkıs, Duru and Buluş (2005) and the "Personal Information Form" prepared by the researchers were used. The data were evaluated using the pearson correlation, linear regression and 2X3 MANOVA analysis techniques.

Findings: According to the findings of the study, participation in extra-curricular activities did not influence the self-esteem levels of the students while attitude towards violence differed in favor of the participants. In the MANOVA analysis, the variables of gender and engagement in sports were examined in interaction with participation in extra-curricular activities and it was observed that dependent variables were not influenced. When the main effects of the independent variables were examined, it was observed that the participants who exercised regularly had lower attitude towards violence compared to the participants who did not exercise regularly. It was observed that there was a weak but negatively significant correlation between self-esteem and attitude towards violence in both the participants and non-participants of extra-curricular activities. Additionally, it was determined that self-esteem was the predictor of attitude towards violence in both groups and that it explained 18% of the changes.

Conclusion: Extra-curricular activities conducted within educational integrity and regular engagement in sports may positively influence the level of attitude towards violence.

Keywords:

Extra-Curricular Activities, Self-Esteem, Violence Tendency

201-iecses-4th-641-FC-TB

Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği)

Investigation of secondary school students' Physical Education sportsmanship behaviours (Manisa Sample)

Diyar KAYA SAYLAM
MCBU

Bu araştırmanın amacı Manisa ili ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının düzeyini farklı değişkenlere göre incelemektir. Araştırma verileri, kişisel bilgi formu ve Koç (2013) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği" (BEDSDÖ) kullanılarak elde edilmiştir. Ölçek, "uygun davranışlar sergileme" ve "uygunsuz davranışlardan kaçınma" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin bu çalışmadaki iki alt boyut için Cronbach Alpha değeri sırasıyla .825 ile .817'dir. Araştırmanın çalışma grubunu 189'u erkek 153'ü kadın olmak üzere toplam 342 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin sonuçlarına göre; sportmenliğe uygun davranış sergileme toplam puan ortalaması 3.84 uygunsuz davranışlardan kaçınma puan ortalamaları ise 1.77'dir. Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranış düzeyinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik, Sportmen davranışlar, Beden eğitiminde sportmenlik

202-iecses-4th-618-FC-TB

Kolej Voleybolcularında Gövde Stabilitesi, Denge, Patlayıcı Güç ve Esneklik Arasındaki İlişkinin ve Mevkiye Etkisinin İncelenmesi: Ön Çalışma

Umut Ziya KOÇAK, Yusuf EMÜK, Derya ÖZER KAYA
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

GİRİŞ: Voleybolda sporcuların başarıları; patlayıcı güç, esneklik, denge ve gövde stabilitesi gibi parametrelerin paralel olarak artmasıyla gelişir.

AMAÇ: Bu çalışmada amacımız erkek kolej voleybolcularında gövde stabilitesi, denge, patlayıcı güç ve esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi ve oynadıkları mevkilere göre bu parametrelerdeki farklılıkları karşılaştırmaktır.

YÖNTEM: Çalışmamıza üniversite takımında oynayan 7'si smaçör, 5'i diğer pozisyonlarda oynayan 12 erkek voleybolcu (Yaş:19,58±1,62; BKİ:24,31±4,07) dâhil edilmiştir. Sporcuların gövde stabiliteleri; plank ve dominant taraf lateral köprü testi ile, dengeleri; Y-Denge Testi ile, patlayıcı güçleri; dikey sıçrama testi ve Lewis nomogramı formülizasyonu ile, esneklikleri otur-uzan testi ile değerlendirildi. Parametreler arasındaki ilişki SPSS paket programı kullanılarak Spearman korelasyon testi ile incelendi.

BULGULAR: Çalışma sonucunda dominant taraf Y-denge testi ile plank testi ve dominant taraf lateral köprü arasında orta derecede pozitif korelasyon (sırasıyla; p=0,029, rho=0,628; p=0,031, rho=0,622) bulunmuştur. Gövde stabilitesi, denge, patlayıcı güç ile esneklik arasında istatiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır (p>0,05). Smaçörler (IQR 50, 25/75:292,226/381) ve diğer mevkilerde (IQR 50, 25/75:203,124/258) oynayan voleybolcular arasında dikey sıçrama testinde smaçörler lehine istatiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p=0,034).

SONUÇ: Voleybolda performansı önemli derecede etkileyen dinamik denge ile gövde stabilitesi arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca gruplar arasında anlamlı farklılıklar olması göz önünde bulundurularak; alt ekstremite patlayıcı gücü yüksek olan voleybolcuların smaçör mevkisine yönlendirilmesinin oyuncudan elde edilecek performansı artırabileceğini öngörmekteyiz.

Anahtar Kelimeler:Gövde Stabilitesi, Denge, Patlayıcı Güç, Esneklik, Voleyball

The Investigation of the Relationship Between Body Stability, Balance, Explosive Power, and Flexibility in College Volleyball Players and Their Impact on the Position: A Preliminary Study

BACKGROUND: The success of athletes in volleyball develops in parallel with increasing parameters such as explosive strength, flexibility, balance and trun stability.

AIM: The aim of this study is to investigate the relationship between trunk stability, balance, explosive strength and flexibility in male college volleyball players and to compare the differences in these parameters according to their positions.

METHODS: The study included 12 male collage volleyball players (7: 19,58 ± 1,62; BMI: 24,31 ± 4,07), 7 of whom were hitters and 5 of whom played in other positions. Body stability of athletes; plank and dominant side lateral bridge test, balances; Y-Balance Test, explosive forces; vertical jump test and Lewis nomogram formulation, flexibility was evaluated by sit-and-lie test. The relationship between the parameters was analyzed by Spearman correlation test using SPSS package program.

RESULTS: There was a moderate positive correlation between dominant side Y-balance test and plank test and dominant side lateral bridge ($p = 0.029$, rho = 0.628; $p = 0.031$, rho = 0.622, respectively). There was no statistically significant relationship between trunk stability, balance, explosive force and flexibility ($p > 0.05$). Statistically significant differences were found in favor of hitters in the vertical jump test among volleyball players playing as hitters (IQR 50, 25/75: 292,226 / 381) comparing to other positions (IQR 50, 25/75: 203,124 / 258) ($p = 0.034$).

Conclusion: There was a remarkable relationship between the dynamic stability which has a great impact on the performance in volleyball sport, and trunk stability. In addition, considering the differences between the groups, we suggest that directing volleyball players with high lower extremity explosive strength to the hitter position may increase the performance of the players.

Keywords:Body Stability, Balance, Explosive Power, Flexibilit, Volleyball

204-iecses-4th-637-FC-TB

Obez Bireylere Uygulanılan 8 Haftalık Fiziksel Aktivitenin Beden İmaj Algısı Düzeyine Etkisi

Osman KUSAN, Merve KARAMAN , Onur SEVER, Ömer ZAMBAK, Mustafa CAN
Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi Ve spor Yüksek Okulu,
Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi Ve spor Yüksek Okulu,
Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi Ve spor Yüksek Okulu,
Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışma 18-22 yaş aralığı obez bireylere 8 haftalık egzersiz uygulanarak beden kitle endeksi, beden imajı algısı düzeyleri üzerine etkilerini incelemek amacıyla uygulanmıştır. Çalışma kapsamında 18-22 yaş aralığındaki 24 erkek beden kitle endeksi puanları ölçülerek obez oldukları belirlenmiş ve 8 haftalık fiziksel aktivite öncesi katılımcılara Beden İmajı Algısı ölçeği uygulanmıştır. . Katılımcılara Fiziksel aktivite egzersiz programı uygulandıktan sonra ilk uygulama tekrar edilmiştir.

İstatistiksel yönden katılımcılardan elde edilen beden kitle endeksi, beden imajı algısı değerleri normal dağılımlarını incelemek için Kolmogorov-Smirnov Z testi uygulanmıştır. Fiziksel aktivite öncesi ve sonrasındaki farklılığı incelemek için eşli örneklere T Testi (paired-sample t test) uygulanmıştır. Seçili fiziksel aktivitenin katılımcıların beden kitle endeksi, beden imajı algısı değerleri üzerinde oluşturduğu farklılaşmayı incelemek için Oneway ANCOVA testi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan istatistik analizler α=0,05 anlamlılık ve %95 güven düzeyinde uygulanmıştır.

Uygulanan testler bilgisayar destekli veri analiz programı kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen verilere göre katılımcıların başlangıç seviyelerine göre kilo verdikleri ve beden kitle endeksi puanlarının düştüğü, beden imajı algısı seviyelerinin yükseldiği belirlenmiştir. Edinilen sonuçlara göre katılımcıların yaş farklılıklarının beden kitle endeksi, beden imajı algısı bu değişimin yaştan kaynaklanmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler:obezite, fiziksel aktivite, beden imaj algısı

The effect of 8 weeks of physical activity on body image perception levels in obese individuals

This study was conducted to examine the effects of body mass index and body image perception levels on obese subjects aged 18-22 years by applying 8 weeks of exercise. After the physical activity exercise program was applied to the participants, the first application was repeated.

Kolmogorov-Smirnov Z test was used to examine the normal distributions of body mass index, body image perception values obtained from participants statistically. In order to examine the differences before and after physical activity, paired samples T-test was applied. Oneway ANCOVA test was used to examine the differences in physical activity of the selected physical activity on the participants' body mass index and body image perception values. The statistical analyzes used in the study were applied with $\alpha = 0.05$ significance level and 95% confidence level.

The tests were performed by using computer supported data analysis program. According to the data obtained, it was found that the participants lost weight according to their initial levels and their body mass index scores decreased and their body image perception levels increased. According to the results, it was determined that the age differences of the participants were not related to body mass index and body image perception.

Keywords:obesity, physical activity, body image perception

210-iecses-4th-610-FC-TB

Sporda Giyilebilir Teknolojilerin Araştırılması

Volkan GEMİK, Ömür DUGAN, Başak TEZEL, E. Betül DİRİKOLU, Fevzi İŞÇİMEN, Sedat KOÇAK

Giyilebilir teknoloji, üzerinize giydiğiniz teknoloji içeren her türlü elbise ve nesneyi tarif etmek için kullanılan genel bir terimdir. Ağ bağlantısına sahip olan cihazların giyilebilir elbise ve nesneler üzerinde kullanımı günümüzde oldukça artmıştır. Günümüzde bunun en büyük örnekleri akıllı saat ve bileklikler olduğu söylenebilir. Giyilebilir teknolojinin gelişmesiyle birlikte gündelik hayatta kullandığımız gözlük, kıyafet, ayakkabı, gibi birçok ürün alışılagelmiş özelliklerden daha fazlasına sahip olmaktadır. Bu çalışmanın amacı sporda kullanılan giyilebilir teknolojiyi tanıtmak, sağladığı kolaylıkları göstermek ve sunmaktır. Doküman analizi ve internet taraması yöntemi ile sporda kullanılan son teknoloji ürünleri araştırılmıştır. Akıllı basketbol forması, akıllı saat, giyilebilir bisiklet gösterge sistemi, akıllı ayakkabı, akıllı spor kıyafetleri ve zepp akıllı eğitim sensoru bu çalışma kapsamında incelenmiştir. Araştırma sonucunda giyilebilir teknoloji kullanımında sporcu ve sporu seven bireylerin çoğunlukta olduğu gözlemlenmiştir. Akıllı basketbol forması giysi ve dijital teknolojiyi bir araya getirerek taraftarlara gerçek zamanlı deneyimler sunmuştur. Zepp akıllı eğitim sensoru, sporcunun performansını takip ederek, zayıf yönlerini belirlemiştir ve bu zayıf yönlerini güçlendirmek için bir antrenör moduna girmiştir. Giyilebilir bisiklet gösterge sistemi, bisiklet severlerin sürüşlerini kolaylaştıracak, güvenliğini sağlayan akıllı giyilebilir, taşınabilir ve aydınlatma ürününü bizlere sunmuştur. Akıllı spor kıyafetleri sayesinde gerçek zamanlı olarak kaslarınızın nasıl kullanıldığı görülmüştür. Ayrıca bedeni UV ışınlarından koruduğu gözlemlenmiştir. Garmin Swim akıllı saat kişisel bilgilerinizi ve yüzülen havuzun bilgilerini kaydettikten sonra kullanıcının istatistik verilerini kayıt altında tuttuğu ve sporcuya yardımcı olduğu belirlenmiştir. Akıllı ayakkabılar kullanıcıların koşu kalitesini analiz ettiği ve motivasyonu arttırdığı tespit edilmiştir. Araştırılan teknolojik ürünler sporcu ve spora ilgili bireylere çok fazla kolaylık sağladığı görülmüştür. Teknolojinin her geçen gün geliştiği bu dönemde sürekli yeni ürünler ortaya çıkması; sporcuların, antrenör ve spora meraklı bireylerin teknolojik ürünleri yakından takip etme gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

Anahtar Kelimeler:giyilebilir teknoloji, akıllı saat, akıllı forma, akıllı ayakkabı

INVESTIGATION OF WEARABLE TECHNOLOGIES IN SPORT

Wearable technology, is a general term used to describe all kinds of clothes and objects that contain a technology which you can wear. The use of networked devices on wearable clothing and objects has increased considerably.. Today, the biggest examples of this can be said to be smart watches and wristbands. With the development of wearable technology, many products we use in daily life such as glasses, clothes, shoes, have more than thir usual features. The aim of this study is to introduce the wearable technology used in sports, to show and to provide the conveniences it provides. The latest technology products used in sports were searched by document analysis and internet browsing method. Smart basketball jersey, smart watch, wearable bicycle indicator system, smart shoes, smart sports clothes and zepp smart training sensor were examined in this study. As a result of the research, it was observed that athletes and sports-loving individuals are the majority in the use of wearable technology. The smart basketball jersey combines clothes and digital technology to give fans real-time experiences. The Zepp smart training sensor, tracks the athlete's performance by identifying his weaknesses and entering a coach mode to strengthen these weaknesses. Wearable bicycle display system provides us with smart wearable, portable and lighting product which will make the bike lovers' ride easier and safer. Smart sports clothing shows how your muscles are used in real time. It was also observed that it protects the body from UV rays. The Garmin Swim smartwatch has been found to store the user's statistical data and help the athlete after storing personal information and swimming pool information. Smart shoes have been found to analyze users' running quality and increase motivation. It was seen that the technological products investigated provide much convenience to the athletes and individuals who are interested in sports. In this period in which technology is developing day by day, new products are constantly emerging; athletes, coaches and individuals interested in sports has revealed the necessity to closely follow the technological products.

Keywords:wearable technology, smart watch, smart jersey, smart shoe

212-iecses-4th-631-FC-TB

Sporcuların Yeme Tutumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi
Eating Attitudes and Self Esteem of Athletes

Deniz Özge Yüceloğlu KESKİN
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

Amaç :Çalışmamızda sporcuların yaş, cinsiyet, BKİ'lerine göre benlik saygıları ve yeme tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmamız 2019-2020 yılında, Samsun ilinde 12-18 yaş arasında, lisanslı tenis (n=42) ve basketbol (n=41) oynayan 93 sporcuya uygulanmıştır. Ölçümler öncesinde katılımcılara ölçeğin nasıl doldurulması gerektiği ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmiş ve katılım konusunda rızaları alınmıştır.Çalışmamızda sporcuların benlik saygılarını incelemek amacıyla

Rosenberg Benlik-saygısı Ölçeği (Kısa Form, 1965)'nin Türk kültürüne adaptasyon çalışması Çuhadaroğlu (1986) ve Tuğrul (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ayrıca yeme bozukluğu olanları belirlemek ölçmek amacıyla Garner ve Garfinkel tarafından geliştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır.Değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerleri) yapılmıştır. İstatistiksel analizde t testi, Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Gruplarasında ilişkiye pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0.05 değeri alınmıştır

Bulgular:Çalışmamızda kadın basketbolcuların yeme tutumları puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Tenisçilerin cinsiyet değişkenine yeme tutumları puan ortalamaları incelendiğinde erkeklerin yeme tutumlarının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Baskettbolcuların BKİ değişkenine göre yeme tutumu puanları incelendiğinde zayıf olanların yeme tutum puanları normal düzeyde olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca çalışmamızda yeme tutumları ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelendiğinde tenisçilerde herhangi bir ilişki görülmezken, basketbolcularda negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur..

Sonuç:Çalışmamızda Kadın basketbocuların yeme bozukluğu erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla çıkarken, erkek tenisçilerde yeme bozukluğu kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Her iki spor branşında da yeme Tutumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Basketbolcuların BKİ'sine göre yeme tutumu puanları incelendiğinde, zayıf olanların yeme bozukluğunun normal düzeyde olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. yeme tutumları ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelendiğinde basketbolcularda negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yeme Tutumu, Benlik Saygısı, Spor, Basketbol, Tenis

Keywords: Eating Attitude, Self Esteem, Sport, Basketball, Tennis

213-iecses-4th-647-FC-TB

Spora Katılım İle Lise Öğrencilerinin Özerk Öğrenme ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Emre DÖNMEZ,Mehmet ASMA
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Manisa,Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

Özerklik, bireylerin kendi hayatlarını, sosyal çevresini ve sosyal hayatını nasıl kontrol ettiği ile ilgilidir. Öğrenmede özerklik ise bireylerin eğitim öğretim ortamlarında ve sosyal hayatta, öğrenmeleri ile ilgili sahip oldukları kontrol durumlarıdır. Özerk öğrenme yoluyla öğrenci öğrenmeyi kendi özelliklerine uygun hale getirir. Öğrenci, öğrenme sürecinde karşılaştığı bir durumla ilgili bilinçli olarak; hedef saptama, plan yapma ve eyleme geçme aşamalarında sorumluluk alabilmelidir. Özerk öğrenme yetisine sahip olan kişilerin sosyal yaşantılarını ve eğitim hayatlarını kontrol altında tutma becerileri daha gelişmiştir. Spor ise temelinde eğlence olmakla birlikte, yapılan etkinliklerle kişilerin problem çözme, sorumluluk alma, güdülenme gibi duyuşsal alanlarını geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı spora katılım ile lise öğrencilerinin özerk öğrenme ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunu Manisa merkezde yer alan iki lisenin 9. 10. 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören seçkisiz olmayan örnekleme yöntemleriyle belirlenen 400 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Macaskill ve Taylor (2010) tarafından geliştirilen, Arslan ve Yurdakul (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik, güvenirlik analizleri yapılan "Özerk Öğrenme Ölçeği" (ÖÖÖ) kullanılmıştır. Kullanılan bir diğer ölçek, "2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (Revize Formu)", Elliot ve Murayama (2008) tarafından geliştirilmiş, Arslan ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Veri analizinde bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) test teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, düzenli olarak sportif aktivitelere katılan lise öğrencilerinin özerk öğrenme ve başarı yönelimleri ölçeklerinden elde ettikleri puanların akranlarına göre istatiksel açıdan daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma bulgularının da desteklediği üzere elverişli ortamlarda sunulan sportif etkinliklerle çocuk ve

gençlere önemli ve gerçek yaşam deneyimleri sunulabilmektedir. Bu deneyimlerin öğrencilerin karşılaştıkları gerçek yaşam problemlerine daha etkin çözümler bulmalarına ve akademik hayatlarına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler:Özerklik, Özerk Öğrenme, Spora katılım, Başarı Yönelimleri

Investigation of the Relationship Between Sports Participation and High School Students' Autonomous Learning and Success Orientation

Autonomy is about how individuals control their own lives, social environment and social life. On the other hand, autonomy in learning is the control status of individuals regarding their learning in educational environments and social life. Through autonomous learning, the student makes learning appropriate to his / her own characteristics. A student should be able to consciously take responsibility in the stages of goal setting, planning and taking action regarding the situations he / she encounters during the learning process. People with autonomous learning skills have more developed skills to control their social and educational life. On the other hand, while sports are fun, the activities aim to improve the affective areas of the people such as problem solving, taking responsibility and motivation. In this context, the aim of this study is to examine the relationship between sports participation and autonomous learning and achievement orientations of high school students.

Descriptive and relational scanning methods were used in the study. The research group consisted of 400 high school students who were selected by random sampling methods in the 9th, 10th, 11th and 12th grades of two high schools located in the center of Manisa. Personal data form, “Autonomous Learning Scale” developed by Macaskill and Taylor (2010) and adapted into Turkish by Arslan and Yurdakul (2015) was used as data collection tool. Another scale used in the research, “2x2 Success Orientation Scale (Revised Form)” was developed by Elliot and Murayama (2008) and adapted to Turkish by Arslan and Akın (2015). Independent samples t-test and one-way ANOVA test techniques were used for data analysis. The results of the study show that the scores of high school students who regularly participate in sports activities from autonomous learning and achievement orientation scales are statistically higher than their peers. Supported by these research findings, important and real life experiences can be offered to children and young people through sporting activities in favorable environments.

It is thought that these experiences will contribute to the students to find more effective solutions to the real life problems they face and to contribute to their academic life.

Keywords:Autonomy, Autonomous Learning, Participation in Sports, Success Directions

214-iecses-4th-650-FC-TB

Takım Sporlarında Spor Ortamında Empati ve Takım Birlikteliği Düzeylerinin İncelenmesi
Investigation of the Levels of Emphathy in Sport Enviroment and Team-Cohesion in Team Sports

Levent BAYRAM
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş-Amaç: Spor ortamında özellikle spor karşılaşmaları sırasında; oyuncuların empatik becerilerinin spor branşında etkili olacağı akla uygun bir yaklaşımdır. Özellikle takım sporlarında oyuncunun kendi takım arkadaşlarına, antrenörüne ve rakip oyunculara ilişkin empatik becerisini kullanması; onların nasıl davranacağını tahmin etmesinde, takım ruhunun oluşmasında ve buna bağlı olarak takım başarısında önemli bir faktör olabilir. Takım birlikteliği (Team Cohesion), daha geniş kapsamda sosyolojik bir terim olan "gurup birlikteliği", "group cohesion" ile özdeştir. Her ikisi belli bir hedef için çalışan takım veya gurubu bir arada tutan birliktelik veya yapışıklık, bağlılık olarak ifade edilmektedir. Bazı değişkenlerin empati ve takım birlikteliği düzeyini etkileyip etkilemediğini ve en zor koşullardan biri olan spor ortamında grup dinamiğini koruyabilmenin, özellikle bu ortamda sergilenen empatik becerilerle ilişkili olup olmadığını incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Metot: Araştırmanın örneklemi 2018 yılında Samsun ilinde basketbol, hentbol, voleybol ve futbol branşında spor yapan, yaşları 18 ve 40 arasında 123 kadın, 177 erkek olmak üzere 300 takım sporcusundan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara Erkuş ve Yakupoğlu tarafından geliştirilen 16 maddelik "Spor Ortamında Empati Ölçeği" ile Widmeyer ve ark. tarafından geliştirilen, Morali ve ark. tarafından güvenirlik çalışması yapılarak güvenirliği saptanan "Takım Sporlarında Takım Birlikteliği" envanteri (The Measurement of Cohesion in Sport Teams The Group Environment Questionnaire) kullanılmıştır. Verilerin analizi için Pearson korelasyonu, bağımsız t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar $p<0,05$ analamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sporcuların empati puanlarıyla takım birlikteliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmadı. Cinsiyetler, yaş ve branş grupları arasında empati puanları bakımından anlamlı farklılık bulunurken, takım birlikteliği puanları bakımından anlamlı farklılık bulunamadı. Spor yılı bakımından empati ve takım birlikteliği puanları bakımından anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Sonuç: Empati becerisi ile takım birlikteliğinin ilişkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Takım birlikteliğinin cinsiyet, yaş, spor branşı ve spor yaşı değişkenlerinden herhangi biri tarafından etkilenmediği, empati becerisinin ise spor yaşı hariç diğer üç değişkenin etkisiyle farklılaşabildiği görülmüştür

Anahtar Kelimeler: Empati, Grup Birlikteliği, Takım Uyumu, Takıma aidiyet

Keywords:Emphaty, Group Unity, Group Harmony, team belonging

215-iecses-4th-653-FC-TB

Adolesanlarda İnternet Kullanımının Beden İmajına Etkisi
THE EFFECT OF INTERNET USE ON BODY IMAGE IN ADOLESCENTS

Hilal Parlak SERT, Hatice BAŞKALE
Pamukkale Üniversitesi,Pamukkale Üniversitesi

Adolesan dönemindeki en önemli değişim beden imajındaki değişim olarak kabul görmektedir. Beden yapısı, beden deneyimleri ve duyumlarındaki değişiklikler o güne kadar algılanan beden imajını bozmaktadır. Beden görünümü, akran grubu tarafından fiziksel güç, fiziksel cinsel olgunluk ve çekicilik açısından değerlendirme aracı olmaktadır

Diyet, güzellik, vücut bakımı, spor, egzersiz gibi popüler tüketim kültürünün ürünleri temelinde kişisel yeterliliğe ve güzelliğin mutluluk ile olan ilişkisine vurgu yapılmaktadır. İnce ve zayıf bedenler başarı, gençlik ve toplumsal kabul görmeyle ilişkilendirilmektedir. Özellikle reklamlar, popüler gazeteler, televizyon programları ve filmler önceden biçimlendirilmiş ve idealize edilmiş beden imajlarının yayılmasına olanak sağlamaktadır.

Adolesanlar çok internet tabanlı medyadan etkilenmektedirler. İnternet tabanlı medya akıllı telefonlar veya tabletler gibi cihazlarda kolayca kullanılabildiği için adolesanlar için erişimi kolaydır. İnternetteki ideal görünümlere maruz kalma adölasanların kilolarından memnuniyetlerini düşürmekte ve kendi bedenlerini ideal beden görünümüyle karşılaştırtıkları için dahada zayıflamak istemelerine yol açmaktadır. Bedenleri ile ilgili olumsuz düşüncelerin artmaktadır.

İnternette harcanan süre arttıkça bedeninin başkaları tarafından nasıl göründüğü düşüncesi ve zayıflama dürtüsü artmaktadır. Facebooktaki arkadaş sayısı arttıkça da zayıflama dürtüsü artmaktadır ayrıca Facebook'ta fazla zaman geçiren adolasanların daha olumsuz bir ruh hali içinde bulunduğu ve daha fazla yüz, saç ve ciltle ilgili değişiklikler yapmaktadır.

Sosyal medya kullanıcısı adolesanların vücutlarından memnun olmadıkları görülmektedir. Beden Kitle İndeksi (BKİ) normal olmasına rağmen kendisini kilolu görmektedir ve bulimik sendromlar daha fazla görülmektedir. Kızların mükemmel görünüm ve zayıflama isteği ile anoreksia yanlısı web siteleri ziyaret ettiği dikkat çekmiştir.

Adölasanlar düşük beden imajı algıları nedeniyle kilo vermek için çeşitli yöntemlere başvurdukları ve bu yöntemleri uzman olmayan kişilerden etkilenerek uyguladıkları görülmektedir. Adölasanlarda sosyal paylaşım sitesi kullanımı arttıkça görünüme önem arttığının ve kozmetik cerrahiye yöneliminin fazla olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda da sosyal medyada çok fazla zaman harcayanların, kozmetik cerrahi olma isteklerinin arttığı, ücretsiz olarak teklif edilirse kozmetik cerrahi geçirebilecekleri saptanmıştır.

Mevcut veriler, savunmasız gruplardan olan adolesanların özellikle görsel içerikli internet sitelerine maruz kalmalarının; beden imajını olumsuz etkilediği, zayıflama düşüncesiyle yeme bozukluklarına neden olduğunu göstermektedir. Adolesanların beden imajı oluşumunda internetin ve sosyal medyanın güçlü bir etkisi olduğu görülmektedir. Günümüz dijital dünyasında adolesanların olumlu bir beden imajı oluşturmaları için korunması ve desteklenmesi önemlidir

Anahtar Kelimeler:beden imajı, internet, adolesan

Keywords:body image, internet, adolescent

217-iecses-4th-652-FC-TB

Taraftarlar Açısından Spor Tesislerinin Değerlendirilmesi: Denizli Atatürk Stadyumu Örneği

Yeliz İLGAR DOĞAN,Yeter Aytül DAĞLI EKMEKÇİ
Pamukkale Üniversitesi,Pamukkale Üniversitesi

Günden güne büyüyen spor ekonomisi içinde rekabet avantajı sağlamak için tüketicilere sunulan olanaklar da çeşitlilik göstermektedir. Spor ekonomisinde önemli bir yere sahip olan futbolda özellikle üst liglerde taraftar memnuniyetini sağlama ve bu sayede müşteri bağlılığı yaratma aşamasında stadyumların özellikleri önem arz etmektedir. Buradan yola çıkılarak bu çalışmada 2019-2020 sezonunda Süper Lig'e yükselen Denizlispor'un iç saha maçlarına ev sahipliği yapan Denizli Atatürk Stadyumu'nun kalitesi taraftarlar açısından değerlendirilmiştir. Veriler 2018-2019 sezonu sonunda toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak Wakefield vd. tarafından geliştirilen ve Yorulmaz (2009) tarafından Türkçe versiyonunun geçerlik güvenirliği yapılan Spor Alanları Ölçümü ve Değerlendirilmesi Ölçeği (SAÖDÖ) kullanılmıştır. Sıklık, yüzde dağılımları, toplam puanlar ve ortalamalar hesaplanarak yapılan analizler sonucunda Denizli Atatürk Stadyumu'nun taraftarlara göre orta kalitede olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler:Spor, Tesis, Kalite, Taraftar, Denizli

Evaluation of Sports Facilities in Terms of Supporters: Denizli Atatürk Stadium Example

The opportunities offered to consumers in order to provide competitive advantage within the growing sports economy are also diverse. In football, which has an important place in the sports economy, especially in the upper leagues, the characteristics of the stadiums are important in ensuring the satisfaction of the fans and thus creating customer loyalty. From this point of view, the quality of Denizli Atatürk Stadium, which hosted the games of Denizlispor, rising to the Super League in 2019-2020 season, was evaluated in terms of the supporters. Data were collected at the end of 2018-2019 season. As data collection tool, Sports Field Measurement and Evaluation Scale (SPSS) developed by Wakefield et al. and validated by Yorulmaz (2009) to Turkish version was used. As a result of the analyzes performed by calculating frequency, percentage distributions, total scores and averages, Denizli Atatürk Stadium was found to be of medium quality by supporters.

Keywords:Sport, Facilities, Quality, Supporter, Denizli

220-iecses-4th-655-FC-TB

Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi: Yoga Katılımcıları Örneği

Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ*, Sinan Erdem SATILMIŞ*, Reha KARABULUT*, Ömür Fatih KARAKULLUKÇU**
*Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
**Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Bu çalışmada yoga egzersizlerine katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile yaşam kalitesi düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 71 erkek (Ortyaş = 33.75 ± 10.71) ve 123 kadın (Ortyaş = 35.57 ± 13.15) olmak üzere toplam 194 (Ortyaş = 34.90 ± 12.32) birey oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)" (Kyle vd., 2007; Gürbüz vd. 2018) ve "Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu" (YKÖ-KF) (Eser vd., 2010) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, t-testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

MANOVA sonuçları, "cinsiyet", "medeni durum", "eğitim durumu", "yogaya katılım yılı", "yogaya katılım sıklığı", "serbest zaman süresi" ve "serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu" bağımsız değişkenleri SZİÖ'nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. "Eğitim durumu", "yogaya katılım yılı", "yogaya katılım sıklığı" ve "serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu" değişkenlerinde tüm alt boyut puanlarının anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. ANOVA ve t-testi sonuçları, "medeni durum", "eğitim durumu", "yogaya katılım yılı", "yogaya katılım sıklığı", "serbest zaman süresi" ve "serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu" bağımsız değişkeninin "YKÖ-KF" ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Korelasyon analizi sonuçları SZİÖ'nin tüm alt boyut puanları ile YKÖ-KF'nun toplam ortalama puanları ve arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların serbest zaman sürelerinin yeterli olmamasına karşın; yoga egzersizlerine katılım yılı ve katılım sıklığındaki artışa bağlı olarak, serbest zaman ilgilenimi ile yaşam kalitesi seviyelerinin de artacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İlgilenim, yaşam kalitesi, serbest zaman, yoga egzersizleri.

Relation Between Leisure Involvement and Quality of Life: Example of Yoga Participants

In this study, it was aimed to determine the leisure involvement and quality of life levels of individuals participating in yoga exercises according to various demographic variables. The sample group of the study consists of 194 individuals (M_{age}= 34.90 ± 12.32), 71 male (M_{age}= 35.57 ± 13.15) and 123 female (M_{age}= 35.57 ± 13.15). In this study, Turkish version of "Leisure Involvement Scale, T-LIS" (Kyle et al., 2007; Gürbüz et al., 2018) and Turkish version of "World Health Organization Quality of Life Scale, WHOQOL-8" (Eser et al., 2010) were used as data collection tools.

In the analysis of the obtained data, t-test, MANOVA, ANOVA and Pearson Correlation analysis methods were used as descriptive statistical methods. Cronbach Alpha internal consistency coefficients were calculated to determine the reliability of the scales.

The MANOVA results show that the main effect of independent variables "gender", "marital status", "educational attainment", "yoga experience year", "yoga participation frequency", "length of leisure" and "difficulty in evaluating leisure" is significant on the sub-dimensions of T-LIS. It was determined that all sub-dimension scores differed significantly in "educational status", "yoga experience year", "yoga participation frequency" and "difficulty in evaluating leisure" variables. The results of ANOVA and t-test show that there is a statistically significant difference between the independent variables of "marital status", "educational attainment", "yoga experience year", "yoga participation frequency" and "difficulty in evaluating leisure" and the mean scores of the "WHOQOL-8".Correlation analysis results show that there is a positive and significant relationship between all sub-dimensional scores of T-LIS and total mean scores of WHOQOL-8.

In conclusion, although the free time of the participants was not sufficient; it can be said that leisure time and quality of life levels will increase depending on the year of participation in yoga exercises and increase in the frequency of participation.

Keywords: Involvement, quality of life, leisure time, yoga practices.

224-iecses-4th-59-FC-TB

Futboldaki Taraftarların Saldırganlık İle Empati Düzeylerinin İncelenmesi

Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ, Yavuz YILDIZ, Hacı Ahmet ETLİK
Manisa Celal Bayar Üniversitesi,

Bu çalışmada futboldaki taraftarların saldırganlık ile empati düzeylerinin belirlemek ve bu düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırmak amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 199 erkek (Ortyaş=24.57 ± 6.65) ve 16 kadın (Ortyaş=19.94 ± 2.04) olmak üzere toplam 215 (Ortyaş=24.22 ± 6.53) birey oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Şanlı ve Güçlü (2015) tarafından geliştirilen "Sporda Seyirci Saldırganlığı ve Şiddet Ölçeği" (SESAŞÖ) ve Kaya ve Çolakoğlu (2015) tarafından geliştirilen "Empati Düzeyi Belirleme Ölçeği" (EDBÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, t testi ve ANOVA analizi yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

ANOVA ve t-testi sonuçları, SESAŞÖ puanlarının "cinsiyet", "medeni durum", "lisanslı spor yapma", "müsabakadan önce alkol tüketimi", "müsabakaya katılım sıklığı" ve "şiddet olaylarına karışma" durumlarına; EDBÖ puanlarının ise "medeni durum" ve "lisanslı spor yapma" durumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir.

Erkeklerin kadınlardan ve bekarların ise evlilerden saldırganlık ve empati düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca müsabakadan önce alkol tüketen taraftarların saldırganlık düzeyi tüketmeyenlere göre daha yüksektir. Bununla birlikte, taraftarların SESAŞÖ puanları ile EDBÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Taraftarların çoğunluğunun müsabaka öncesi alkol tükettiği, fiziksel ve sözel şiddete başvurduğu ve bunların ise saldırganlık ve şiddeti artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler:Empati, şiddet ve saldırganlık, spor, taraftar

Investigating the Aggression and Empathy Levels of Football Fan

It is aimed to determine the aggression and empathy levels of football fans and to compare these levels according to demographical variables. 199 male (M= 24.57 ± 6.65) and 16 women (M= 19.94 ± 2.04), totally 215 individuals (M= 24.22 ± 6.53) formed the research group. Sport Spectator Aggression and Violence Scale (SSAVS), originally developed by Şanlı and Güçlü (2015) and Empathy Quotient (EQ), developed by Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen and David (2004) and adapted to Turkish by Kaya and Çolakoğlu (2015), was used as data gathering tools. Descriptive statistic, t test and Anova Analysis was used to data analyze. Cronbach alfa coefficient was counted to determine reliability and validity of scales.

The results of Anova and t-test have shown that SSAVS scores has significantly difference according to gender, marital status, doing licensed sport, alcohol consumption before game, frequency of game participation, mingle to violence; EQ scores has significantly difference according to marital status and doing licensed sport.

It found that the aggression and empathy level of males are higher than women. In addition, aggression level of fans, drank alcohol before game, is higher than others. However, there is no significantly relationship between SSAVS scores and EQ scores of fans.

It was ended up the results that the most of fans drank alcohol before game, showing physical and verbal aggression and therefore influence the aggression and violence.

Keywords: Empathy, aggression and violence, fan

226-iecses-4th-648-FC-TB

Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Ve Öfke

Hamza Ali GÖKALP, Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK, Mümine SOYTÜRK
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Amaç: Bu araştırmanın amacı, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Manisa ilindeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öfke düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Manisa ilinde özel liselerde öğrenim gören 104'ü kadın ve 101'i erkek toplam 205 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında; araştırmacılar tarafından geliştirilen, öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini içeren "Kişisel Bilgi Formu" ile Spielberger (1988) tarafından geliştirilen ''Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği (SÖÖTÖ)'' kullanılmıştır. SÖÖTÖ 34 madde ve 4 alt boyuttan (Sürekli Öfke, Öfke İç, Öfke Dış, Öfke Kontrol) oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye çeviri ve uyarlama çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak t-testi ve korelasyon analizi yöntemleri kullanılarak yorumlanmıştır. Önem düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğrencilerin öfke dış ve öfke kontrol alt boyutu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve spor yapmayanların öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu; cinsiyete göre düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin öfke kontrol alt boyutu düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu; düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin içe öfkelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcılardan hem fiziksel aktivite yapan hem de fiziksel aktivite yapmayan grupta olan öğrencilerin, bazı öfke alt boyutlarında dijital oyun oynama süresi arttıkça öfke düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke İfade Tarzı, Düzenli Fiziksel Aktivite.

ANALYSIS Of PHYSICAL ACTIVITY LEVELS And ANGER LEVELS Of HIGH SCHOOL STUDENTS

Purpose: This study is a descriptive study and it was conducted to investigate the physical activity and anger levels of high school students in Manisa in 2019-2020 academic year.

Method: The sample of the study consisted of 205 female and 101 male students, 104 of whom were educated in private high schools in Manisa. Data related to the angry levels are collected with the "Continuous Anger and Anger Expression Styles Scale (CAAESS)", validity and reliability of which is assured by Spielberger (1988). CAAESS consists of 34 items and 4 sub-dimensions. Translation and adaptation studies of the scale into Turkish were conducted by Özer (1994). Data related to the demographic diversity of the participants are collected with the ''Personal Information Form'' created by the experimenter. Obtained results are analyzed with t-Test and correlation analyses methods using SPSS (Version 20). The significance level was taken as 0.05.

Finding and Result: According to the results; It was found that there was a statistically significant difference in the levels of anger out and anger control sub-dimensions of the students who do regularly physical activity and the students who do not do regularly physical activity. According to gender variable; It was found that there was a statistically significant difference in the level of anger control sub-dimension of the students doing regularly physical activity. It was found that the anger of the students who do not do physical activity regularly is higher. It has been observed that the level of anger increases as the duration of playing digital games increases in some anger subscales of both the students who do physical activity and those who do not do physical activity.

Keywords: Anger, anger expression style, regular physical activity.

228-iecses-4th-608-FC-TB

Sporda Teknolojik Gelişmeler: Footbanout, Gpsports, Sentio

Ömür DUĞAN, Canberk SAPMAZ, Ahmet TUNCAL, Fevzi HORZUM,Yunus Emre TANCAN

,

Araştırma kapsamında 'footbanout, GPSports, Sentio' aletleri incelenmiş olup oyuncuların teknik ve taktik kapasitelerini arttırmayı amaçlayan yöntemler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sporda teknoloji, performans, gelişim

TECHNOLOGICAL DEVELOPMENTS IN SPORT: FOOTBANOUT, GPSPORTS, SENTIO

Within the scope of the research, footbanout, GPSports and Sentio instruments were exa minedand methods aimed at increasing the technical and tacticalcapacities of the players were presented

Keywords:Sport technology, performance, development

232-iecses-4th-623-FC-TB

Spor Hukunda Kadının Yeri

Onur Yazıcı, Ömür Duğan, Türkay Özyavuz, Jiyan Esat Sansar, Gamze Topaloğlu, Yusuf Asker Karabulut
Pamukkale Üniversitesi

Spor hem fiziksel hem de ruhsal anlamda insan gelişimine katkıda bulunan önemli faaliyetlerden bir tanesidir. Sporun bütün dünyada kabul görmesi ve popüler hale gelmesi onun bazı kurallar çerçevesinde yapılma ihtiyacını doğurur. Bu ihtiyaç neticesinde "spor hukuku" adı altında, sporu belli kurallara tabi kılan bir hukuk dalı ortaya çıkmıştır. Türkiye'de sporun hemen hemen her alanında, sahada ve yönetim kademelerinde kadınların erkeklere oranla azınlık olarak yer aldığı ve geri planda kaldığı yadsınamaz bir gerçektir. Spor hukukundaki gelişmelerle birlikte kadınların da spor ve spor hukuku kapsamında rollerinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Cinsiyet ayrımı temelinde spor ve spor hukukunda kadının yeri uzmanlar tarafından saptanarak, dünyada ki diğer hukuk uygulamaları ile kıyaslanması, gerekli düzeltmelerin yapılması gerekmektedir. Bu araştırmanın amacı; Türk hukuk mevzuatında var olan "sporda kadın" ile ilgili düzenlemelerin incelenerek var olan uygulamalar ve yasal düzenlemelerin yeterliliğinin ölçülmesidir. Bu kapsamda doküman analizi yöntemi kullanılarak literatürde kadın ve spor hukuku konulu kaynaklar (yasa, yönetmelik, tüzük, rapor, bilimsel makale) taranmıştır. Araştırma sonucunda kadının spor hukukundaki yerine temas eden ya da vurgu yapan sınırlı kaynak olduğu saptanmıştır. Özellikle ülkemiz açısından spor ve spor hukukunda kadının yerinin erkeklere oranla geri planda kaldığı düşünüldüğünde, yasal düzenlemelerin bulunamaması düşündürücüdür. Farklı ülke örnekleri incelendiğinde,kadınların gerek sportif gerekse spor kurumlarında yer alması çoğunlukla bir kanun hükmü ile desteklenmektedir. Türkiye'de herhangi bir yasal sınırlama olmamasına rağmen kadınların sportif alanlarda yok denecek kadar az görev aldıkları görülmektedir. Bununla birlikte kadınların spor kurumlarında görev almalarını sağlayacak onları bu hususta destekleyecek herhangi bir düzenleme ya da uygulama söz konusu olmadığı saptanmıştır. Kadınların spor ve spor kurumları içerisinde yer almaları, yetiştirilecek yeni nesiller bakımından oldukça önem arz etmektedir. Kadınların sportif faaliyet ve spor kurumlarında yer almalarını sağlayan düzenlemeler ve çalışmaların yapılması, kadınları destekleyen ve teşvik eden programların oluşturulması, spor ve spor hukuku kapsamında kadın-erkek eşitsizliğini ortadan kaldıracak yasal düzenlemelerin yapılması gerekliliği önerilmektedir.

WOMEN'S PLACE IN SPORT LAW

Sport is one of the most important activities that contribute tohuman development both physically and spiritually. Theacceptance and popularization of sports all over the worldbrings the need to be made within the framework of certainrules. As a result of this need, under the name of sports lawbir, a branch of law has emerged that makes sports subject tocertain rules. In almost every field of sports in Turkey, especially in management levels women are minority whencompared to men, and it is undeniable that they remain in thebackground. With the developments in sports law, it is veryimportant to determine the roles of women in sports and sportslaw. On the basis of gender discrimination, the position of women in sports and sports law should be determined byexperts and compared with other legal practices in the worldand necessary corrections must be made. The purpose of thisresearch is to examine the existing regulations on women in sports law and measure the adequacy of existing regulationsand laws. In this context, resources (law, regulation, statute, report, scientific article) on women and sports law weresearched in the literature by using document analysis method. As a result of the research, it was found that women havelimited sources that contact or emphasize their place in sportslaw. Considering that the place of women in sports and sportslaw is unseen when compared to men, especially in ourcountry, the lack of legal regulations is thought provoking. When examples of different countries are examined, theparticipation of women in both sports and sports institutions is often supported by a provision. It has been determined thatthere is no regulation or practice that will enable women towork in sports institutions and support them in this regard. Women's participation in sports and sports institutions is veryimportant for the new generations to be raised. It is recommended that regulations and studies should be carriedout in order to enable women to participate in sports activitiesand sports institutions, programs should be created to supportand encourage women, and legal arrangements should be made to eliminate inequality between women and men withinthe scope of sports and sports law.

Keywords: Women, Sports, Sports Law, Kadın, Spor, Spor Hukuku

233-iecses-4th-655-FC-TB

Pansiyonlarda Kalan Öğrencilerin Serbest Zaman İlgilenim Düzeylerinin Belirlenmesi

Hamdi Alper Güngörmüş*, Hüseyin Gökçe, Recep Cengiz*,Ekrem Öztürk***
*Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
**Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

ÖZET

Bu çalışmada pansiyonlarda kalan öğrencilerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 207 erkek ($Ort_{yaş}$=15.68 ± 1.18) ve 157 kadın ($Ort_{yaş}$=16.09± 1.20) olmak üzere toplam 364 ($Ort_{yaş}$=15.86 ± 1.20) birey oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)" (Kyle vd., 2007; Gürbüz vd. 2018) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, MANOVA analizi yöntemi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

Yapılan analizler sonunda, yatılı okulda kalan öğrencilerin cinsiyetlerine göre SZİÖ'nin, önem verme ve sosyal ilişki alt boyutlarında erkek öğrencilerin puanlarının kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Bir diğer araştırma probleminde öğrencilerin haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre ölçek puanları karşılaştırılmış, önem verme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. 16 saat ve üzeri serbest zamanı olan öğrencilerin ortalama puanlarının 11-15 saat serbest zamanı olanlara göre ortalaması daha yüksek olmasının bu farklılığı oluşturduğu görülmektedir. Serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekmelerine göre öğrencilerin ölçek puanları karşılaştırılmış, önem verme, özdeşleşme, kendini ifade etme alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın ortaya çıktığı alt boyutlarda; serbest zamanları değerlendirirken hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların ortalama puanları, her zaman güçlük çekenlerden daha yüksektir. Araştırmada son olarak fiziksel aktivitelere katılıma göre SZİÖ puanları karşılaştırılmış, tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın ortaya çıktığı tüm alt boyutlarda; serbest zamanları değerlendirirken düzenli fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanları, hiç katılmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, katılımcılar için en önemli faktörün "çekicilik" olduğu ve bunu sırasıyla, "özdeşleşme" ve "kendini ifade" alt boyutlarının takip ettiği görülmektedir. Pansiyonlarda kalan öğrenciler için kısıtlılıklar yüzünden (tesis ve organizasyon eksikliği) serbest zamanlarını değerlendirmede güçlük çektikleri ve serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere katılımın onlar için ilgilenim seviyelerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, serbest zaman ilgilenim, pansiyon öğrencileri

Determination of the Leisure Involvement Level of the Borading School's Students

In this study, it was aimed to determine the leisure involvement levels of students staying in boarding houses and to compare them according to various demographic variables. The sample of the study consisted of a total of 364 individuals (207 male ($Mean_{age}$= 15.68 ± 1.18) and 157 female ($Mean_{age}$= 16.09 ± 1.20) ($Mean_{age}$= 15.86 ± 1.20). "Free Involvement Scale (LIS)" (Kyle et al., 2007; Gürbüz et al. 2018) was used as data collection tool. Descriptive statistical methods, MANOVA and ANOVA analysis methods were used in the analysis of data. Cronbach Alpha internal consistency coefficients were calculated to determine the reliability of the scales.

At the end of the analyzes, LIS scores of the students in the boarding school were compared according to their gender and it was found that the scores of male students were significantly higher in the sub-dimensions of importance and social relations compared to women. In another research problem, the scale scores of the students were compared according to the duration of weekly leisure time variable, there was a statistically significant difference in importance sub-dimension. It is seen that the average scores of students who have leisure time of 16 hours or more are higher than the average of 11-15 hours of leisure time. The scale scores of the students were compared according to their difficulty in evaluating free time, and a significant difference was found in the sub-dimensions of importance, identification, and self-expression. In the sub-dimensions in which significant differences occur; mean scores of participants who have never had difficulty in evaluating leisure time are always higher than those who have difficulty. Finally, LIS scores were compared according to participation in physical activities and a statistically significant difference was found in all sub-dimensions. In all sub-dimensions in which significant differences occur; the average scores of participants who participated in physical activity regularly were higher than those who never participated.

In conclusion, the most important factor for the participants was attractiveness and followed by the sub-dimensions of identification and self-expression, respectively. It was concluded that for students staying in boarding schools, they have difficulty in evaluating their leisure time due to limitations (lack of facilities and organization) and participation in physical activities during leisure increases their level of leisure involvement.

Keywords: Physical activity, leisure involvement, boarding school's students.

239-iecses-4th-655-FC-TB

Serbest Zaman İlgilenimi ile Etkinlik Doyum İlişkisi: Doğa Yürüyüşü Katılımcıları Örneği

Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ, Elvan Deniz YUMUK, Nilay ÇAKIR, Büşra YARDIMCI, Pınar TÜRKER,,
Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,

Bu çalışmada doğa yürüyüşlerinekatılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ile etkinlik doyum düzeylerinin belirlenmesi ve çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 234 kadın (Ortyaş = 29.47 ± 6.46) ve 164 erkek (Ortyaş = 32.06 ± 8.65) olmak üzere toplam 398 (Ortyaş = 30.54 ± 7.54) birey oluşturmuştur. Katılımcılar "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)"(Kyle vd., 2007; Gürbüz vd. 2018) ve "Etkinlik Doyum Ölçeği"ni (EDÖ) (Funk vd., 2011) cevaplamışlardır. Verilerin analizinde t-testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyonistatistiki yöntemleri kullanılmıştır.

MANOVA sonuçları, cinsiyet ve medeni durum bağımsız değişkenlerinin SZİÖ'nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını, buna karşın katılımcıların SZİÖ'nin "önem verme" ve "sosyal ilişki" alt boyutundaki puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bu alt boyutta erkek katılımcıların puanları kadınlardan daha yüksektir.T-testi analizine göre, katılımcıların EDÖ puanlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir.Doğa yürüyüşüne katılım düzeyi değişkeninin SZİÖ üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve katılımcıların tüm alt boyut puanlarının anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. ANOVA sonuçları katılımcıların EDÖ puanlarının doğa yürüyüşüne katılım düzeyi ve katılım sıklığı değişkenlerine göre istatistiksel olarak farklılaştığını göstermiştir. Etkinliklere katılım sıklığı arttıkça, etkinlik doyum düzeyi de artmaktadır. Bu durum SZİÖ'nin "çekicilik" ve "özdeşleşme" alt boyutları için de geçerlidir. Ayrıca SZİÖ ve EDÖ puanlarında arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre EDÖ ve SZİÖ arasında düşük ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Doğa yürüyüşlerine katılan bireyler etkinliklerden yüksek düzeyde doyuma ulaştığı ve serbest zamanlarda bu etkinliklere katılımları onlar için; "çekicilik", "özdeşleşme" ve "sosyal ilişki" alt boyut puanları açısından önemli olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin etkinlik doyum düzeyi yükseldikçe serbest zaman ilgilenim seviyelerinin de artacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Doğa yürüyüşü, etkinlik doyum, serbest zaman ilgilenim.

The Relation between Leisure Involvement and Event Satisfaction: Sample of Trekking Participants

In this study, it is aimed to determine the levels of leisure involvement and event satisfaction of the trekking activity participants; and to compare them with various demographic variables. The sample of the study consists of 398 individuals (Medage = 30.54 ± 7.54) divided as 234 females (Medage = 29.47 ± 6.46) and 164 males (Medage = 32.06 ± 8.65). "Leisure Involvement Scale (T-LIS)" (Kyle et.al., 2007; Gürbüz et.al. 2018) and "Event Satisfaction Scale (ESS)" (Funk et.al, 2011) were answered. T-test, MANOVA, ANOVA and Pearson Correlation statistical methods were used in the analysis of the obtained data.

MANOVA results revealed that the main impact of gender and marital status independent variables on the subscales of T-LIS is not significant; however, "centrality" and "social bonding" subscale scores differ significantly in terms of gender. The difference is in favor of male participants. According to t-test results, it is found that ESS scores do not differ significantly in terms of gender or marital status. The main impact of trekking participation level variable on T-LIS is found significant and all subscale scores differ significantly. ANOVA results showed that ESS scores of the participants have a statistically significant difference in terms of trekking participation level and participation frequency variables. As the frequency of participation in the activities increase, the level of event satisfaction also increases. Same situation is valid for "attractiveness" and "ıdentity affirmation" subscales of T-LIS. According to Pearson Correlation test carried out to evaluate the correlation between T-LIS and ESS scores, there is a statistically significant, low and positive correlation between T-LIS and ESS.

To sum up, it is concluded that trekking participants reach a high level satisfaction through their activities and that it is important for them to participate in the activity in terms of "attractiveness", "ıdentity affirmation" and "social bonding" subscales. It can be said that as the event satisfaction of the individuals increases, their leisure involvement level will increase.

Keywords: Trekking, event satisfaction, leisure involvement.

240-iecses-4th-586-FC-TB

Türkiyede E-Sporun Gelişimi

Ahmet ÖZDEMİR,Emre KAYA,Muratcan ERDİL,
Süleyman KOCADERE, Muhammed DÜZGÜN
Pamukkale Üniversitesi SBF

Geçmişi 1980'lere atariye dayanan e-spor günümüze gelindiğinde ulaştığı rakamlar ile müzik ve sinema gibi iki büyük eğlence sektörünü geride bırakmıştır. Tüm dünyada dijital oyunlar ve e-spor sektörü hızla gelişmektedir. Bir zamanlar internette vakit geçirmek için oynanan dijital oyunlar, artık dünya çapında organizasyonların düzenlendiği milyon dolarların konuşulduğu, rekabetin arttığı ve giderek büyüyen bir endüstri haline gelmiştir. Elektronik Spor (e-spor), sporun yeni formu olarak lanse edilirken; bilgisayar, konsol, mobil platformlar üzerinden, çevrimiçi veya çevrimdışı, bireysel veya takım olarak oynanan rekabetçi çok oyunculu, bir alan olarak tanımlanabilir olmuştur. Bu hızlı gelişim ülkemizdeki yansımalarını değerlendirmek Türkiye'de e-sporun gelişimi için büyük önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacı; E-sporun ne olduğunu ortaya koyarak, Türkiye'de e-sporun günümüzdeki durumunu belirlemek ve e-sporun gelecekteki yerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma yöntemi olarak temel nitel araştırma deseninden faydalanılmıştır. Bu kapsamda literatür taraması ve doküman analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda dünyada en az 100 milyondan fazla kişinin e-spor oyuncusu olduğu bulunmuştur. Ülkemizde 32 milyon kişinin sanal ortamda dijital oyunlar oynadığı ve bu rakam içerisinden 7 milyonun e-spor ekosisteminde oyuncu ve izleyici olarak yer aldığı tespit edilmiştir. Türkiye'de lisanslı kulüp sayısı 55'e ulaşırken, lisanslı oyuncu sayısı 546 olarak bulunmuştur. 546 sporcudan 29 kadın 517 erkek bulunmaktadır. E-Sporun 2017 yılında dünya genelinde elde ettiği gelir 696 milyon dolara ulaşmıştır. E-Sporun kısa sürede hızla büyüyen sektör haline gelmesi, izleyici kitlesinin artması, sporcu sayısının artış göstermesi bununla paralel olarak e-spor federasyonlarının kurulması ve spor kulüplerinin e-sporun var olduğunu kabullenmeleri bu sektörün içinde yer almaları ve hatta e-spora yer vermeyen spor kulüplerinin çağa ayak uyduramayacakları öngörülmektedir. Bu bağlamda e-sporun yakın zamanda olimpiyatlarda yer alacağı tahmin edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: e-spor, e-spor ekonomisi, e-spor endüstrisi

DEVELOPMENT OF E-SPORT IN TURKEY

The e-sports history, which dates back to the 1980s, has surpassed the two major entertainment sectors such as music and cinema with the figures it reached. The digital games and e-sports sector is developing rapidly all over the world. Digital games, once played to spend time on the internet, have now become a growing industry, where millions of dollars are being discussed around the globe, where competition is growing. Electronic Sports (e-sports), while being introduced as a new form of sports; has been defined as an area of competitive multiplayer game, played individually or as a team, online or offline, through computers, console or mobile platforms. This rapid development of our country to assess the implications are of great importance for the development of e-sports in Turkey. The aim of this study is to put forth what e-sport is, to determine the current status of e-sports in Turkey, and to assess the future of e-sports. Basic qualitative research design was used as a research method. In this context, literature review and document analysis were performed. As a result of the research, it was found that at least 100 million people in the world are e-sports players. It has been determined that 32 million people in our country play digital games online and 7 million of them are players and spectators in the e-sports ecosystem. The number of licensed clubs in Turkey reached to 55, and the number licensed players are 546. There are 29 women and 517 men out of 546 athletes. In 2017, e-sport generated worldwide revenues of $ 696 million. The fact that e-Sports has become a rapidly growing sector in a short time, and the increase in the number of spectators and athletes, shows us that the sport clubs with non e-sport teams will not have a long term existence in the sector. It is foreseen that if a club does not have a e-sport branch, it cannot keep up with the age. In this context, it is assumed that e-sports will take place in Olympics in the near future.

Keywords:e-sports, e-sports industry, e-sports economy

242-iecses-4th-654-FC-TB

Sporu Bırakan Ve Devam Eden Yarışmacı Sporcuların Benlik Saygısı, Yaşam Doyumları Ve Atletik Kimlik Düzeyleri

Zeynep KIRAN , Özgür Mülazımoğlu BALLI
Pamukkale Üniversitesi, Pamukkale Üniversitesi

Araştırmanın birincil amacı yarışmacı düzeyde spor yaptıktan sonra bırakan ve devam eden sporcuların atletik kimlik benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farkı incelemektir. Çalışmanın alt amaçları ise spor yaptıktan sonra bırakan ve spora devam eden sporcuların benlik saygısı, atletik kimlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bunun yanında spor yapan ve sporu bırakan sporcuların branş gruplarına göre benlik saygısı, atletik kimlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılıkları tespit etmektir.c

Bu araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü 288 yarışmacı sporcudan (173 sporcu bırakan, 115 spora devam eden) oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (KBF), Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (RBSÖ) (Çuhadaroğlu, 1985), Yaşam Doyumu Envanteri (Dağlı ve Baysal, 2016) ve Atletik Kimlik Ölçeği (SKÖ) (Öztürk ve Koca, 2013) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, t-testi, korelasyon ve tek yönlü ANOVA analiz teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular incelendiğin de yaşam doyumu [$T_{(286)}$=4.62, $p<0.05$] ve atletik kimlik [$T_{(286)}$=5.20, $p<0.05$] puanlarında spora devam edenler lehine anlamlı farklılık bulunurken; benlik saygısı puanlarında [$T_{(286)}$=1.19, $p<0.05$] anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Spora devam eden sporcuların benlik saygısı - atletik kimlik ($r=0.262$), benlik saygısı - yaşam doyumu ($r=0.263$) ve atletik kimlik - yaşam doyumu ($r=0.302$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p<.01$). Spordan emekli olan sporcuların benlik saygısı - atletik kimlik ($r=0.499$), benlik saygısı - yaşam doyumu ($r=0.505$), atletik kimlik - yaşam doyumu ($r=0.667$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($p<.01$). Emekli olmuş sporcuların bireysel, takım ve mücadele spor gruplarına göre benlik saygısı, atletik kimlik ve yaşam doyumu puanları incelendiğinde; sadece yaşam doyumu puanlarında [$F_{(2,112)}$=3.35, $p<0.05$] anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yapılan takip testi sonuçlarına göre bireysel sporcuların ($x=18.78$) takım sporcularından ($x=16.85$) daha yüksek yaşam doyum puanına sahip olduğu görülmektedir. Bireysel, takım ve mücadele

sporlarındaki yarışmacı sporcuların spor branşına göre benlik saygısı, atletik kimlik, yaşam doyumu puanları incelendiğinde; benlik saygısı ve atletik kimlik puanlarında [$F_{(2,170)}$=3.12, p<0.05] anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yapılan takip testi sonuçlarına göre benlik saygısı puanlarının takım sporcularının (x=5.16) bireysel sporculardan (x=4.63) ve atletik kimlik puanlarının takım sporcularının (x=37.62) hem bireysel sporculardan (x=31.76) hem de mücadele sporcularından (x=30.52) daha yüksek düzeye sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu örneklem grubu için spora devam eden yarışmacı sporcuların sporu bırakmış olan yarışmacı sporculardan daha olumlu psikolojik parametrelere sahip olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler:Benlik saygısı, Yaşam doyumu, Atletik kimlik, Yarışmacı sporcu, Spordan emeklilik

SELF-RESPECT, LIFE SATISFACTION AND ATHLETIC IDENTITY OF COMPETITIVE ATHLETES THAT RETIRED AND STILL CONTINUE

The primary aim of the study was to investigate the difference between athletic identity self-esteem and life satisfaction levels of competitive athletes who retire and continue. The sub-objectives of the study were to investigate the relationship between self-esteem, athletic identity and life satisfaction levels of competitive athletes who retired and continue. In addition, it was aimed to determine the differences between self-esteem, athletic identity and life satisfaction levels according to sport branch groups.

The sample of this study was consist of 288 athletes over the age of 18 (173 retired athletes and 115 continuing athletes). Personal information form (KBF) prepared by the researcher, Rosenberg Self-Esteem Inventory (RBSÖ) (Çuhadaroğlu, 1985), Satisfaction with Life Inventory (Dağlı and Baysal, 2016) and Athletic Identity Scale (SKÖ) (Öztürk and Koca, 2013) were used data collection instruments. Descriptive statistics, t-test, correlation and one-way ANOVA analysis techniques were used for data analysis.

There was a significant difference in life satisfaction [T (286) = 4.62, p <0.05] and athletic identity scores [T (286) = 5.20, p <0.05] in the favor of competitive athletes who were still continue sports, but there was no significant difference in self-esteem scores [T (286) = 1.19, p <0.05]. There was a low positive correlation between self - esteem / athletic identity (r = 0.262), self - esteem / life satisfaction (r = 0.263) and athletic identity / life satisfaction (r = 0.302) scores of competitive athletes who were still continue sports (p <. 01). And also, there was a moderate

positive correlation between self - esteem / athletic identity (r = 0.499), self - esteem / life satisfaction (r = 0.505), athletic identity / life satisfaction (r = 0.667) scores of the retired competitive athletes (p <. 01). When self-esteem, athletic identity and life satisfaction scores of retired athletes were analyzed according to individual, team and combat sports groups; there was a significant difference only in life satisfaction scores [$F_{(2,112)}$=3.35, p <0.05]. According to the results of the follow-up test, individual sports athletes (x = 18.78) had higher life satisfaction scores than team sports athletes (x = 16.85). When the self-esteem, athletic identity, life satisfaction scores of the competing athletes in individual, team and combat sports were examined; there was a significant difference in self-esteem and athletic aidentity scores [$F_{(2,170)}$=3.12, p <0.05]. According to the results of the follow-up test, it was seen that team athletes (x = 5.16) had higher self-esteem scores than individual athletes (x = 4.63) and it was seen that team sports athletes (x = 37.62) had higher athletic identity scores than individual athletes (x = 31.76) and combat athletes (x = 30.52). As a result, it wass seen that the competitive athletes who continue to sport have more positive psychological parameters than the retired competitive athletes for this sample group.

Keywords: Self-esteem, Life satisfaction, Athletic identity, Competitive athletes, Sport retirement

1201-iecses-4th-6990-FC-TB

HOW SPORTS HELPS YOU in DIFFERENT STAGES

Prof. Dr. Detelina SMILKOVA

Abstarct:

The presentation reviews the importance of food and sports for achieving high peak business performance. The author goes through the nutrition extremes of modern times and observes how is that related to business performance, what does it have to do with business university and why should we care as working people and as employers. She explores the connection between better food and higher business performance or in detail: better mood, higher energy levels, longer endurance, better gut health and higher serotonin levels, better stress response, health prevention and stronger immune system. The author analyzes the nutrition and sports routines of high business performance such as Tony Robins, Mark Zuckerberg, Oprah Winfrey and Richard Branson and lists 8 major benefits from sports that affect business performance – higher self-esteem, reduced risk of cognitive decline, burnout prevention, memory performance, improved mood, The conclusion of the presentation is that better food combined with more sports stress tolerance, anxiety relief and improved sex drive. The conclusion of the presentation is that better food combined with more sports results in better life and in higher business results.

Keywords: peak business performance, increased productivity, nutrition, sports, employer responsibility, employee well-being, human potential development, personal growth



ARTWORKS BOOK

“Portre”



Eserin Adı : “portre”

EserinSahibi : Bekir İNCE

Yapım yılı : 2018

Ölçüleri :

Kullanılan Teknik : Highkey Teknik, siyah Beyaz Baskı

“Alkışı Duydum”



Eserin Adı : “Alkışı duydum”

EserinSahibi : Bekir İNCE

Yapım yılı : 2011

Ölçüleri : 30x45cm

Kullanılan Teknik : Fotoğraf, Renkli Baskı

“Kadim”



Eserin Adı : “Kadim”

EserinSahibi : Ayşe Nuriye İŞGÖREN

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : 30x45cm

Kullanılan Teknik : Fotoğraf, Renkli Baskı

"Süliyet"



Eserin Adı : "Süliyet"

EserinSahibi : Ahmet ÖZER

Yapım yılı : 2011

Ölçüleri : 55x65cm

Kullanılan Teknik : K.Ü.K.T

“Yörük”



Eserin Adı : “Yörük”

EserinSahibi : Barış Bozok

Yapım yılı : 2011

Ölçüleri : 70x70cm

Kullanılan Teknik : K.Ü.K.T

“Metalik Dağlar”



Eserin Adı : “Metalik Dağlar”

EserinSahibi : Ceren Tekin Karagöz

Yapım yılı : 2017

Ölçüleri : 50x50cm

Kullanılan Teknik : K.Ü.K.T

“Sirayet”



Eserin Adı : “Sirayet”

EserinSahibi : Çimen BAYBURTLU

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **54.5x82** cm

Kullanılan Teknik : K.Ü.K.T

“Uzak”



Eserin Adı : “Uzak”

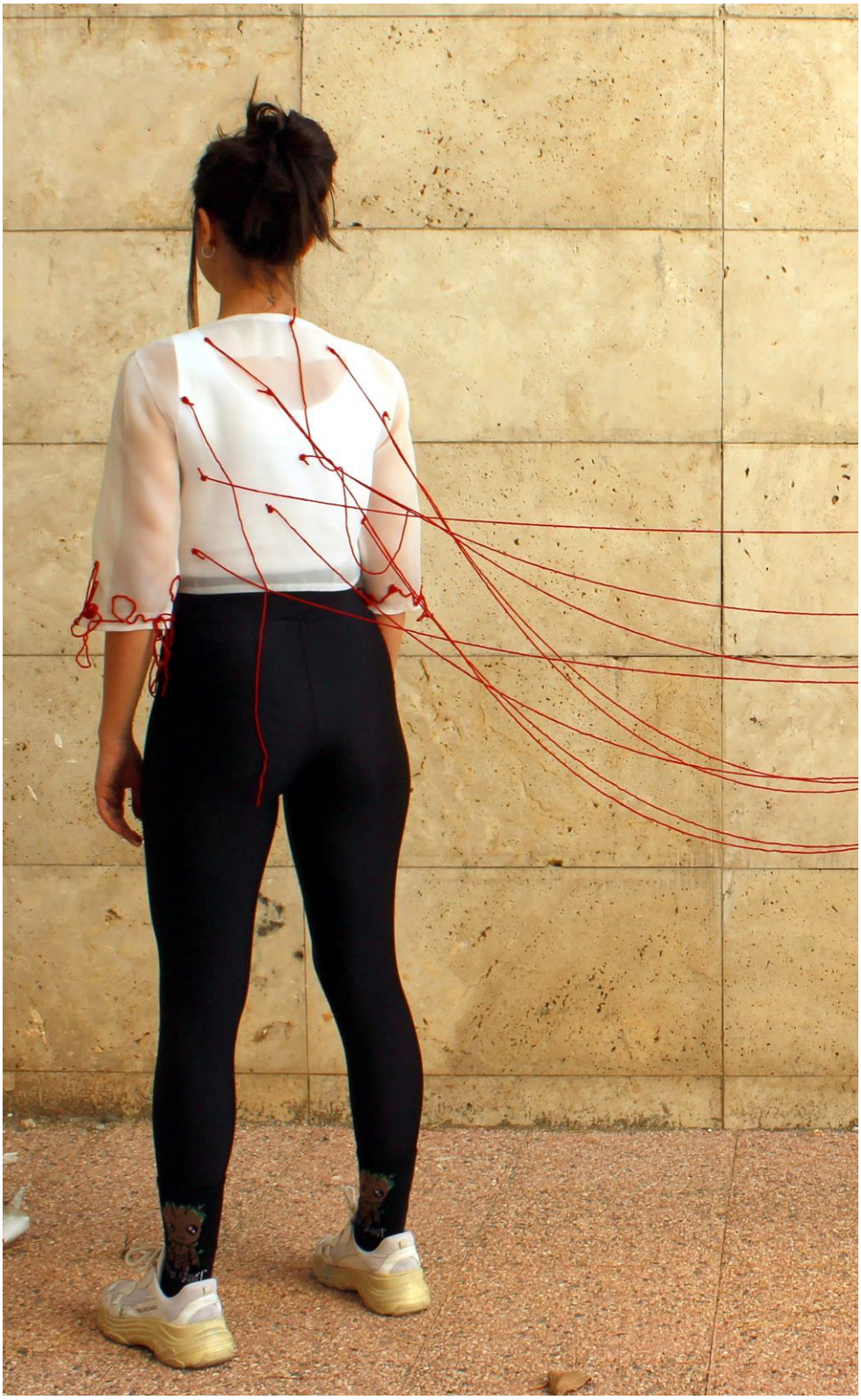
EserinSahibi : Elif ÇAKIROĞLU

Yapım yılı : 2017

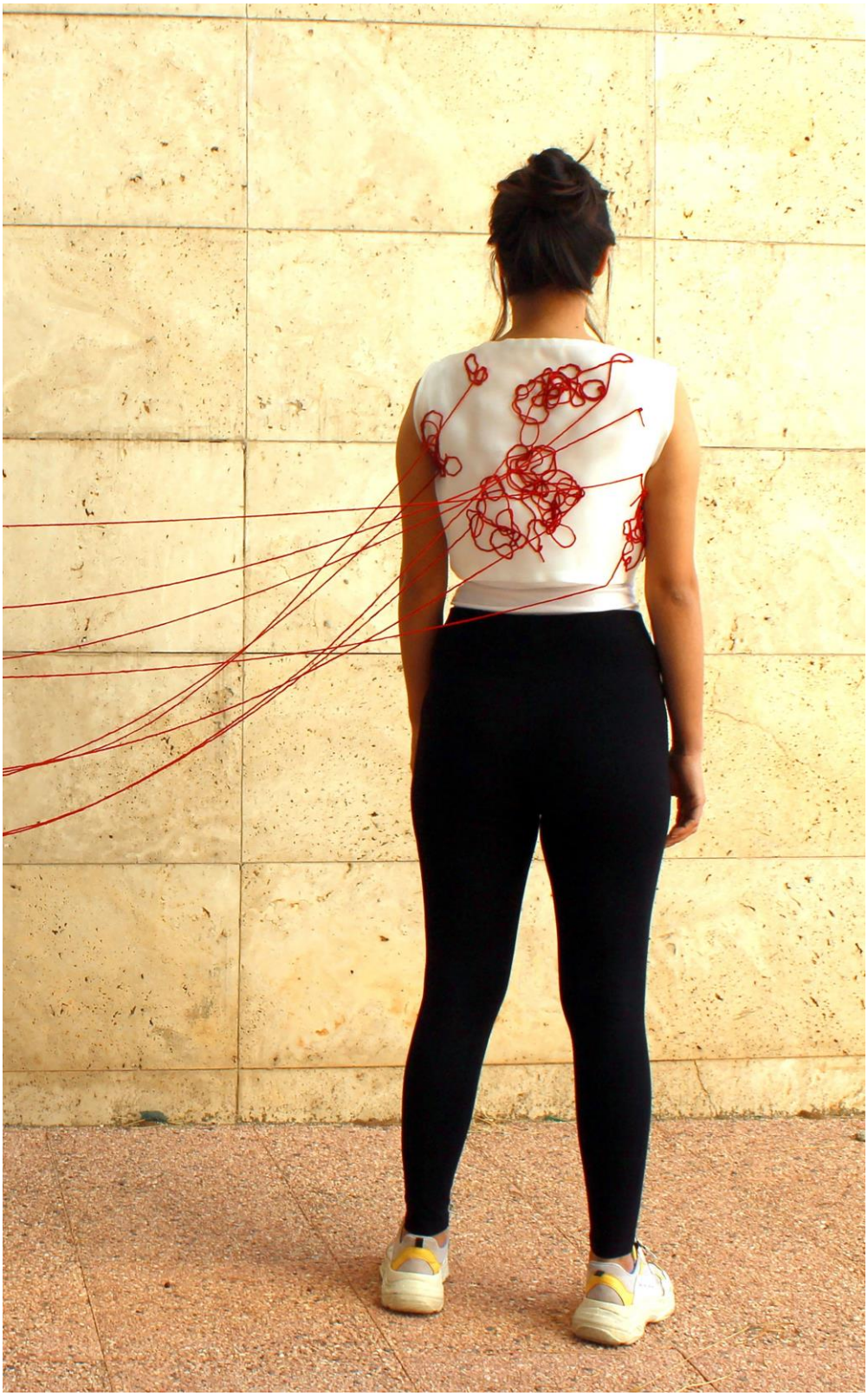
Ölçüleri : **80x80**cm

Kullanılan Teknik : T.Ü.A.B

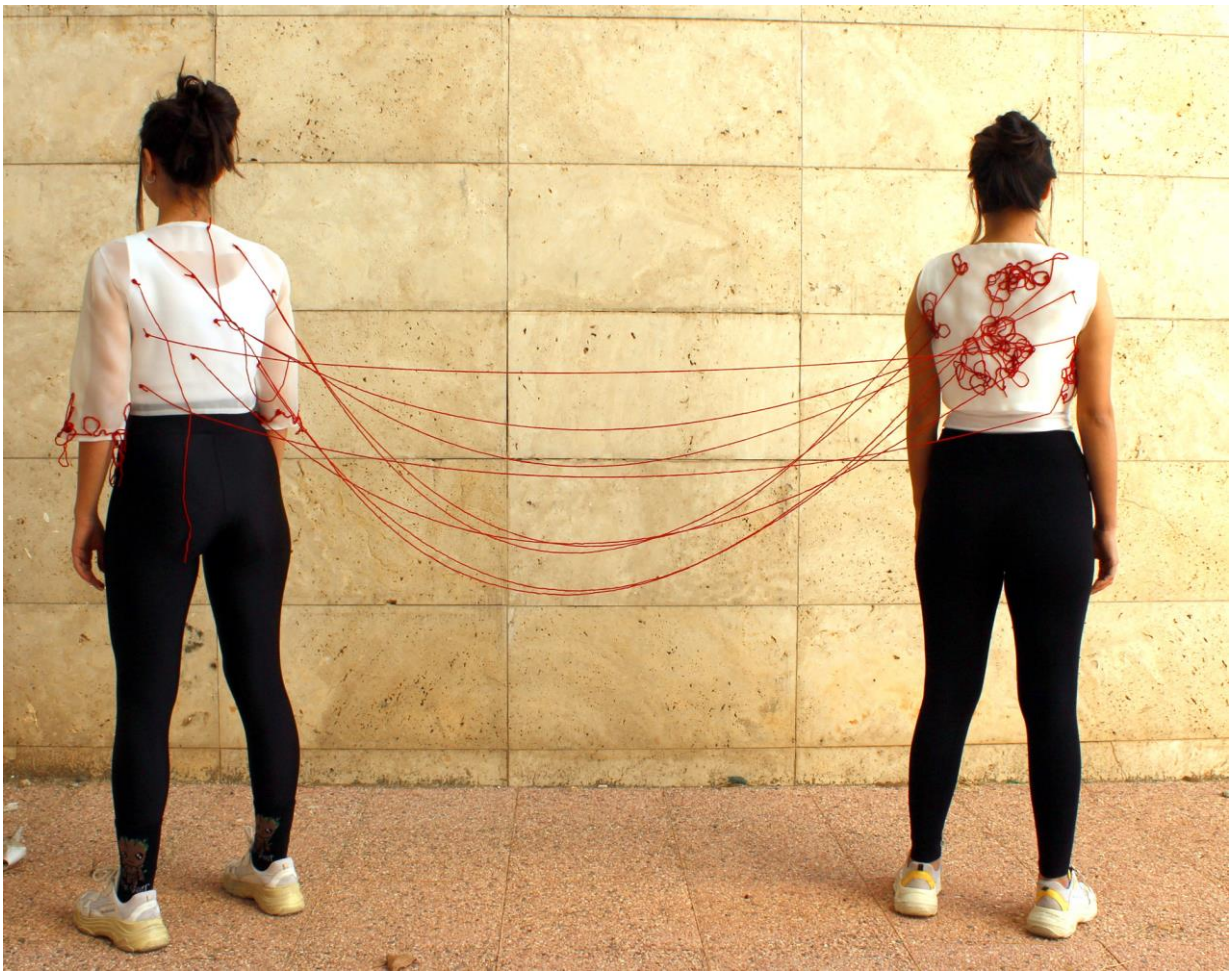
"Göç (I-Sıla)"



"Göç (II Gurbet)"



"Göç"



Eserin Adı : "Göç"

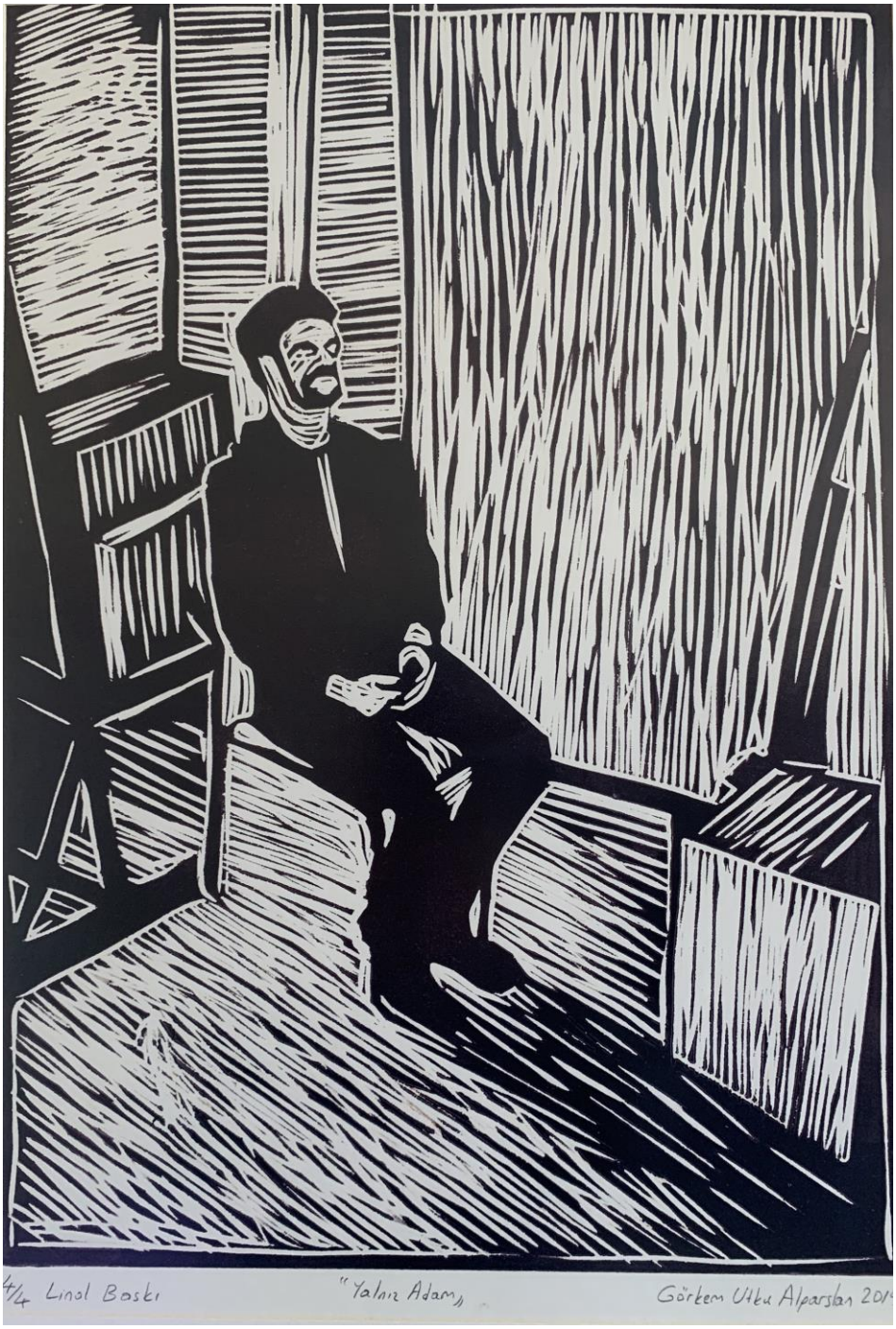
EserinSahibi : Esra ENES

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **50x40** cm

Kullanılan Teknik :

"Yalnız Adam"



Eserin Adı : "Yalnız Adam"

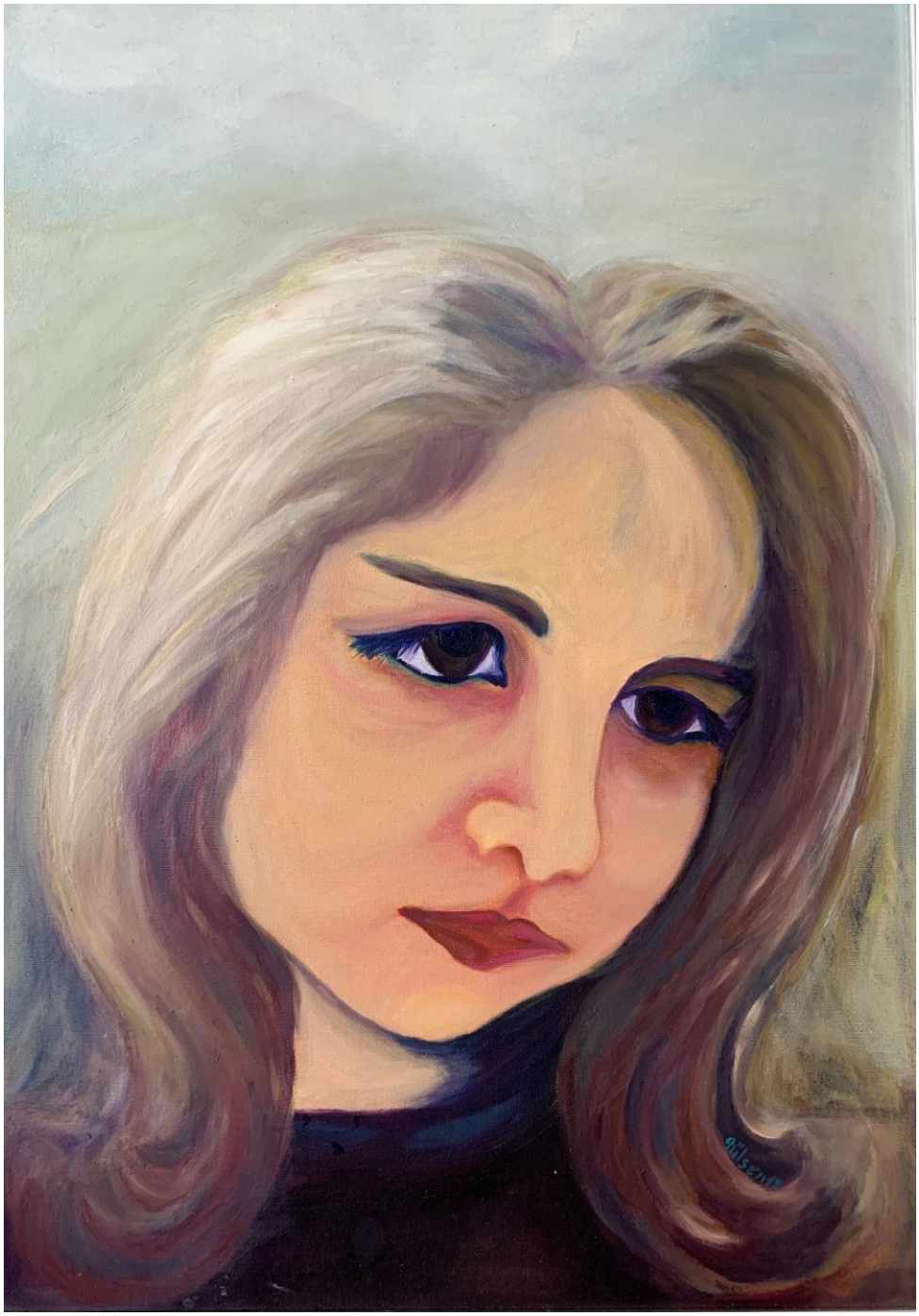
EserinSahibi : Görkem Utku Alparslan

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **50x70** cm

Kullanılan Teknik : Linol baskı

“İsimsiz”



Eserin Adı : “İsimsiz”

EserinSahibi : Gülsen Turgut,

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **60x80** cm

Kullanılan Teknik : T.Ü.Y.B.

“Kudret”



‚Eserin Adı : “Kudret” -ÖN

EserinSahibi : Hamide Tuba KIZILKAYA,

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **60x120** cm

Kullanılan Teknik : T.Ü.Y.B.

“Kudret”



Eserin Adı : “Kudret” -ARKA

EserinSahibi : Hamide Tuba KIZILKAYA,

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **60x120** cm

Kullanılan Teknik : T.Ü.Y.B.

“Sonsuz”



Eserin Adı : “Sonsuz”

EserinSahibi : Hatice Nilüfer Süzen,

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **40x50** cm

Kullanılan Teknik : T.Ü.A.B

“Türk Mitolojisinde Geyik”



Eserin Adı : “Türk Mitolojisinde Geyik”

EserinSahibi : Kevser GÜRCAN AKBAŞ,

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **50x20x50** cm

Kullanılan Teknik :

“Türk Mitolojisinde Koç”



Eserin Adı : “Türk Mitolojisinde Koç”

EserinSahibi : Kevser GÜRCAN AKBAŞ,

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **43x20x50** cm

Kullanılan Teknik :

“Kutnulu”



Eserin Adı : “Kutnulu”- Arka

EserinSahibi : Menekşe SAKARYA

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **50x70** cm

Kullanılan Teknik :

“Kutnulu”



Eserin Adı : “Kutnulu”- ÖN1

EserinSahibi : Menekşe SAKARYA

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **50x70** cm

Kullanılan Teknik :

“Kutnulu”



Eserin Adı : “Kutnulu”- ÖN2

EserinSahibi : Menekşe SAKARYA

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **50x70** cm

Kullanılan Teknik :

"Daldaki Kuşlar"



Eserin Adı : "Daldaki Kuşlar"

EserinSahibi : Safi Avcı

Yapım yılı : 2016

Ölçüleri : **50x70** cm

Kullanılan Teknik : Fotoğraf (Siyah-Beyaz)

"Martılar"



Eserin Adı : "Martılar"

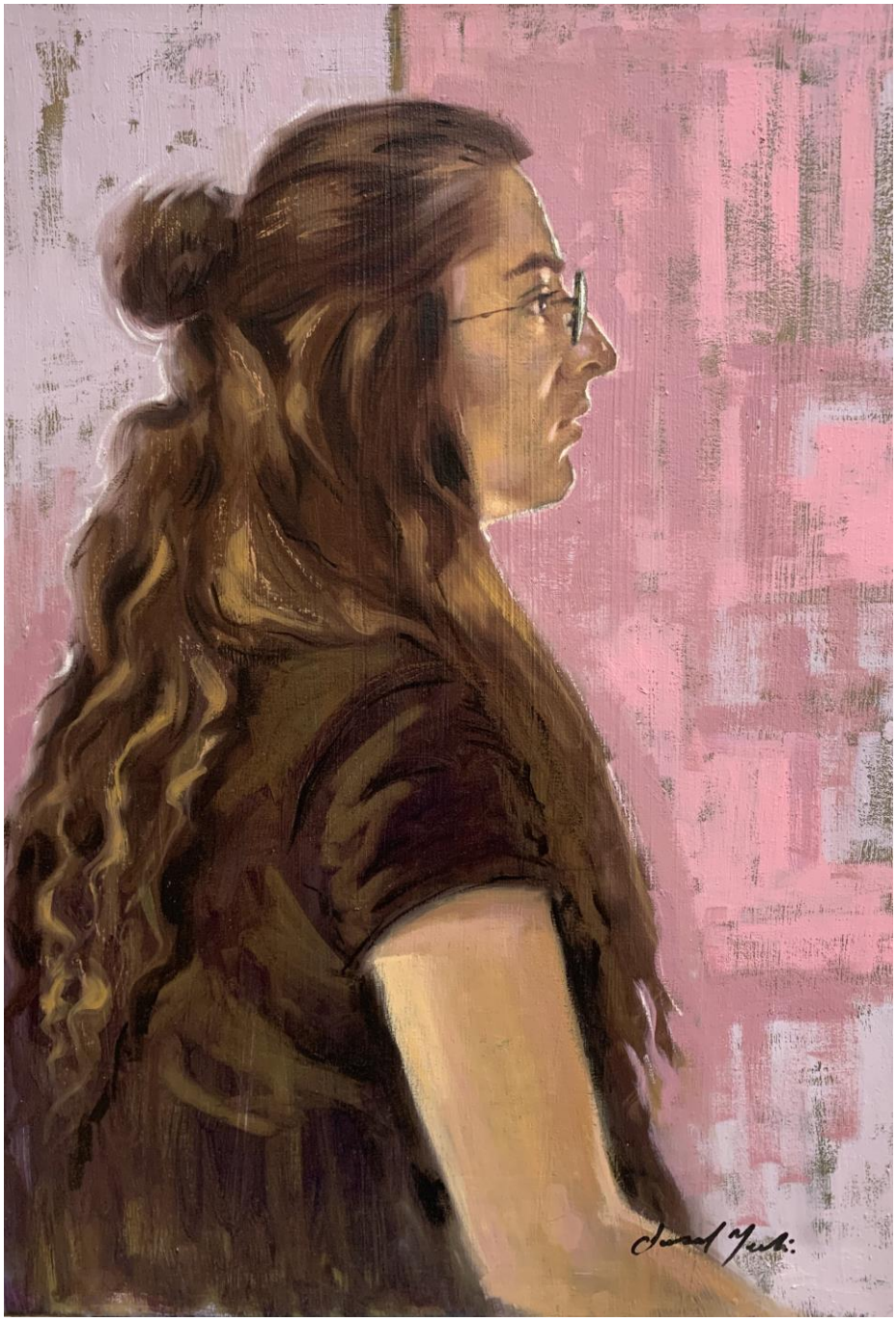
EserinSahibi : Safi Avcı

Yapım yılı : 2017

Ölçüleri : **50x70** cm

Kullanılan Teknik : Fotoğraf (Siyah-Beyaz)

“İsimsiz I”



Eserin Adı : “İsimsiz”

EserinSahibi : Serdal Yerli

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **50x70** cm

Kullanılan Teknik : T.Ü.Y.B

“İsimsiz II”



Eserin Adı : “İsimsiz II”

EserinSahibi : Serdal Yerli

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **50x70** cm

Kullanılan Teknik : T.Ü.Y.B

"Güzel Sokak"



Eserin Adı : "Güzel Sokak,"

EserinSahibi : Yüksel Hancıoğlu

Yapım yılı : 2019

Ölçüleri : **80x80** cm

Kullanılan Teknik : T.Ü.A.B.